

RICHARD GHOULEMAN

# PROGRAMMIERE DEINEN VERSTAND NEU

2 BÜCHER IN 1

DEUTSCHE  
AUSGABE



CBT ZUR BEWÄLTIGUNG  
DER PROBLEME VON STRESS,  
DEPRESSIONEN UND  
ANGSTZUSTÄNDEN.

NLP ZUR VERBESSERUNG  
DER PSYCHISCHEN  
GESUNDHEIT UND DES  
WOHLBEFINDENS.

NLP BUCH FÜR ANFÄNGER

RICHARD GHOULEMAN

2

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE FÜR ANFÄNGER RICHARD GHOULEMAN

1

# **Programmiere deinen Verstand neu**

~ 2 Bücher in 1 ~

CBT zur Bewältigung der Probleme von Stress,  
Depressionen und Angstzuständen.

NLP zur Verbesserung der psychischen Gesundheit  
und des Wohlbefindens.

Richard Ghouleman

**© Copyright 2022 – Richard Ghouleman – Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers nicht reproduziert, vervielfältigt oder weitergegeben werden. Unter keinen Umständen kann der Herausgeber oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder Geldverluste aufgrund der in diesem Buch enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht oder rechtlich verantwortlich gemacht werden; entweder direkt oder indirekt.

**Impressum**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Dieses Buch ist nur für den persönlichen Gebrauch. Sie dürfen keinen Teil oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers ändern, verteilen, verkaufen, verwenden, zitieren oder umschreiben.

**Haftungsausschluss**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle und zuverlässige und vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden jedoch keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Die Leser erkennen an, dass der Autor keine rechtlichen, finanziellen, medizinischen oder professionellen Ratschläge erteilt. Der Inhalt dieses Buches stammt aus verschiedenen Quellen. Bitte konsultieren Sie einen lizenzierten Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken ausprobieren.

Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich Fehlern, Auslassungen und Auslassungen oder Ungenauigkeiten



# **Inhaltsverzeichnis**

## **KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE FÜR ANFÄNGER (CBT)**

### **EINFÜHRUNG**

#### **KAPITEL 1**

### **THEORIEN, TECHNIKEN UND GESCHICHTE VON CBT**

Schlüsselkonzepte

Evidenzbasiert

Beinhaltet Psychoedukation

Kollaborativ

Problem- und zielorientiert

Kurzfristig

Strukturiert

Variationen verfügbar

Klient wird Therapeut

Geschichte der kognitiven Verhaltenstherapie

#### **KAPITEL 2**

### **MERKMALE DER KOGNITIVEN STANDARDTHERAPIE**

#### **KAPITEL 3**

### **TECHNIKEN ZUR UMSCHULUNG DES GEHIRNS**

Identifizieren von Auslösern

Warum emotionale Trigger auftreten

Emotionale Auslöser identifizieren

Identifizieren Sie die Reaktion Ihres Körpers

Identifizieren Sie Ihre Gedanken

Identifizieren der Auslöser

#### **KAPITEL 4**

### **STRESS, ANGST, PHOBIEN, DEPRESSION, PANIK UND PSYCHISCHE PROBLEME BEWÄLTIGEN UND ÜBERWINDEN**

Der Zorn

Angst

Depression

Verwenden von CBT, um Ihre Angst und Depression zu bewältigen

Negative Gedanken

## KAPITEL 5

### WIE MAN NEGATIVE DENKMUSTER DURCHBRICHT

Gängige CBT-Strategien, die Ihnen helfen, mit negativem Denken umzugehen

Wie CBT Ihnen bei der Behandlung von Angststörungen helfen kann

## KAPITEL 6

### GRUNDLEGENDE CBT-TECHNIKEN UND -TOOLS

1. Tagebuch schreiben
2. Kognitive Verzerrungen aufdecken
3. Kognitive Umstrukturierung
4. Expositionstherapie
5. Interozeptive Exposition
6. Spiele Sie das Skript bis zum Ende
7. Tiefes Atmen
8. Progressive Muskelentspannung (PMR)
9. Verhaltensexperimente
10. Situations-Exposure-Hierarchien
11. Bildbasierte Belichtung
12. Kognitive Probe
13. Gültigkeitsprüfung
14. Aktivitätsplanung
15. Geführte Entdeckung

## KAPITEL 7

### TIPPS ZUR STEIGERUNG DER EMOTIONALEN SELBSTWAHRNEHMUNG

Verbringen Sie Zeit damit, Entwicklungsbereiche zu erkennen, um sie zu stärken

Machen Sie einen häufigen Check-in

Benutze die dritte Person

Emotionen müssen nicht immer fixiert werden

Wiederkehrende Muster erkennen

Arbeiten Sie mit dem, was Sie über Emotionen wissen

Seien Sie offen für Feedback und konstruktive Kritik

## KAPITEL 8

### SETZEN SIE IHRE THERAPIEZIELE

Identifizieren Sie Ihr Ziel

Identifizieren Sie Ihren Ausgangspunkt

Identifizieren Sie die Schritte

Loslegen

## KAPITEL 9

### ACHTSAMKEIT

Elemente der Achtsamkeit

Wie Achtsamkeit Ihr Gehirn umgestalten kann

Was bedeutet Achtsamkeit wirklich?

Die drei Geisteszustände

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeit ist für jeden da

## KAPITEL 10

### WIE MAN MENSCHEN, MANIPULATION UND ÜBERZEUGUNG ANALYSIERT.

So analysieren Sie Ihre Umgebung

So erkennen Sie Täuschungen in Ihrer Nähe

Techniken, mit denen Sie andere täuschen können

Die Arten und Techniken der Täuschung

Motive

Tipps, um sich vor manipulation zu schützen

## FAZIT

~ ~ ~

## NLP BUCH FÜR ANFÄNGER

### EINFÜHRUNG

## KAPITEL 1

### ÜBERBLICK ÜBER DIE GESCHICHTE UND DIE URSPRÜNGE VON NLP

Geschichte des neurolinguistischen Programmierens

Neurolinguistisches Programmieren

Vorteile der neurolinguistischen Programmierung in unserer Zeit

## KAPITEL 2

### WIE INTERPRETIERT MAN DIE GEHEIME KÖRPERSPRACHE

Wir sind uns nicht all dessen bewusst, was wir kommunizieren

Sich der kognitiven Prozesse nicht bewusst zu sein, durch die wir auf der affektiven Ebene kommunizieren

Denn es zählt nicht, was man sagt, sondern wie man es sagt

Wie kann der Körper die Signale interpretieren

## KAPITEL 3

### MEISTERSCHAFT UND KÖRPERSPRACHE

## KAPITEL 4

### ÜBERZEUGUNG: WIE MAN MENSCHEN MIT NLP-TECHNIKEN BEEINFLUSST.

Wahrer und dauerhafter Einfluss tritt im Unterbewusstsein auf

Der Mensch ist ein Geschöpf der Emotionen

Subtilität ist der Weg, die Menschen zu überzeugen

## KAPITEL 5

### MANIPULATION

## KAPITEL 6

### BEWUSSTSEINSKONTROLLE

Was ist Gedankenkontrolle?

Gedankenkontrolle versus Gehirnwäsche

Eine Pistole auf den Kopf

Wer verwendet Gedankenkontrolle?

Was beeinflusst die Wirksamkeit der Gedankenkontrolle

Techniken der Gedankenkontrolle

## KAPITEL 7

## DUNKLE PSYCHOLOGIE

Was ist die Dunkle Triade?

Dark Triad: die drei Komponenten

Dunkler Dreiklang, wie man ihn erkennt

Dunkler Dreiklang in Arbeit und Beziehungen

## KAPITEL 8

### MAXIMIEREN SIE IHR POTENZIAL

Vierwöchiger Aktionsplan, um die Person zu werden, die Sie sein möchten

## KAPITEL 9

### GRUNDLEGENDE KONZEPTE UND VERBINDUNG ZUM STOIZISMUS

Emotionen verstehen

## KAPITEL 10

### TÄUSCHUNG

Täuschungstaktiken

## KAPITEL 11

### NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN IM ALLTAG

Zielsetzung durch NLP

## FAZIT

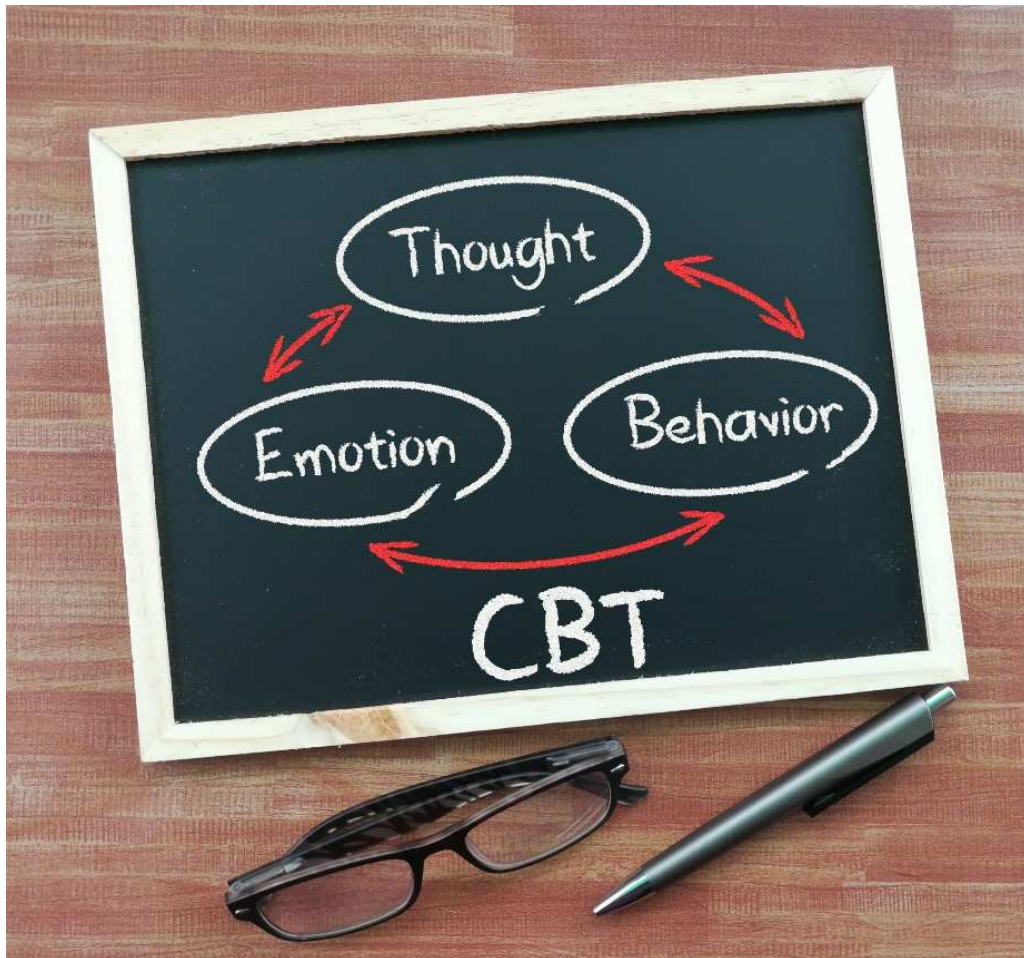
# **Kognitive Verhaltenstherapie für Anfänger (CBT)**

~

Wie man Stress, Depressionen und Angstprobleme  
behandelt.

Umschulung des Gehirns und zur Verbesserung der  
psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Richard Ghouleman



*“Wenn wir unsere Gedanken richtig lenken, können wir  
unsere Emotionen kontrollieren.”  
(William Clement Stone)*

---

## Einführung

---

Die kognitive Verhaltenstherapie, besser bekannt als KVT, ist eine Behandlungsform oder Psychotherapie, die dem Menschen hilft, bestimmte Verhaltensmuster und Gedanken zu ändern. Der Grundgedanke dahinter ist, dass den meisten unserer Handlungen Denkprozesse zugrunde liegen.

Wenn fehlangepasste Gedanken bei einer Person zu unangepasstem Verhalten jeglicher Art führen, liegt der Fokus daher darauf, diese Gedanken zu ändern, damit das fragliche Verhalten geändert werden kann. Daher wird in der CBT die Beziehung zwischen Handlungen und Gedanken sorgfältig untersucht.

Daher sind bei der KVT sowohl die Person als auch der Therapeut aktive Teilnehmer daran, dass es dem Patienten besser geht. Beiden kommt eine gleichrangige Rolle zu, die eine Abweichung von traditionellen Formen der psychodynamischen Psychotherapie darstellt.

Da sich CBT darauf konzentriert, den Patienten zu helfen, sich selbst zu helfen, müssen sie auch außerhalb der Therapiesitzungen arbeiten. Diese Art „Hausaufgabe“ wird verwendet, um Verhaltens- oder Denkmuster entstehen zu lassen, die es sowohl dem Therapeuten als auch der Person ermöglichen, sich auf bestimmte Handlungen zu konzentrieren oder sie gezielt anzusprechen.

Aus diesem Grund wird KVT gemeinhin als zielgerichtete Therapie bezeichnet. Das Endergebnis, das erreicht werden soll, ist die Befreiung der Person von den psychischen Symptomen – und beide Prozessbeteiligten achten darauf, dass sie sich auf dasselbe konzentrieren. Dies hat zu einem methodischen Ansatz im Umgang mit diesen Problemen geführt und daher ist die moderne KVT im Vergleich zu anderen Formen der Psychotherapie oft von kürzerer Dauer.

Im Wesentlichen ermöglicht Ihnen CBT, eine Reihe von Fähigkeiten aufzubauen, die nicht nur die unangepassten Gedanken und Verhaltensweisen beseitigen, sondern auch das Bewusstsein für Ihre

Emotionen und Gedanken erhöhen. Auf diese Weise können Sie problematische Situationen früher erkennen und daran arbeiten, um sicherzustellen, dass solche negativen Gedanken methodischer beseitigt werden. Wenn alle CBT-Sitzungen beendet sind, kann die Person verstehen, wie Situationen und Gedanken Handlungen beeinflussen und wie Handlungen Emotionen beeinflussen können, wodurch sie besser geeignet sind, mit dysfunktionalen Situationen umzugehen.

Diese Denkprozesse können mit dem Wort „kognitiv“ genau zusammengefasst werden, und daher besteht das Ziel der KVT darin, kognitive Defizite oder Verzerrungen zu beseitigen. Dabei ist zu beachten, dass sich jeder auf der einen oder anderen Ebene mit den beiden Problemen beschäftigt. Während diese Verzerrungen oder Mängel gefährlich sein können, kommt CBT ins Spiel, wenn sie beginnen, die emotionalen Fähigkeiten zu beeinträchtigen.

# Kapitel 1

---

## Theorien, Techniken und Geschichte von CBT

---

**D**ie kognitive Verhaltenstherapie ist eine kurzfristige, evidenzbasierte psychotherapeutische Behandlung, die häufig zur Behandlung einer Reihe von psychischen Problemen eingesetzt wird. Es ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Obwohl KVT oft zur Behandlung einer Vielzahl von Störungen empfohlen wird, wurde es zunächst als Instrument zur Behandlung von Depressionen entwickelt. CBT gilt heute als sehr wirksame Behandlung für viele verschiedene Störungen, darunter Depressionen, Angstzustände, Phobien, geringes Selbstwertgefühl, Probleme mit Alkohol- oder Drogensucht und Probleme beim Umgang mit Wut. CBT wird immer häufiger sowohl als Alternative als auch als Ergänzung zu medizinischen Eingriffen verschrieben. Untersuchungen haben gezeigt, dass CBT sogar Symptome von psychischen und physischen Gesundheitszuständen reduzieren kann, die einige andere Behandlungen nicht lindern können.

### Schlüsselkonzepte

Die kognitive Verhaltenstherapie basiert auf dem Konzept, dass unsere Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen alle einen starken Einfluss auf unser Verhalten haben. Wie wir über eine bestimmte Situation in unserem Leben denken, kann einen direkten Einfluss darauf haben, wie wir damit umgehen. CBT folgt der Prämisse, dass unsere Gedanken und Gefühle eine grundlegende Rolle bei der Bestimmung unseres Verhaltens spielen und wir im Laufe der Zeit dazu neigen, spezifische Denk- und Gefühlsmuster zu entwickeln. Wenn diese Muster destruktiv, ungesund oder unrealistisch sind, können sie sich negativ auf das Verhalten auswirken. Die Forschung zeigt, dass die Art und Weise, wie wir eine Situation wahrnehmen, einen größeren Einfluss auf unsere Reaktion darauf haben kann als die Situation selbst.

Es zielt darauf ab, unsere negativen Denkmuster zu verbessern und positiv zu machen. Dies wird durch das Erlernen und Üben von Techniken erreicht, die uns befähigen, uns zu verändern. Indem wir uns in der CBT-Methodik weiterbilden, lernen wir, unsere verzerrten Gedanken in Frage zu stellen und zu hinterfragen, ob unsere Überzeugungen eine genaue Abbildung der Realität sind. CBT bietet uns eine neue Möglichkeit, unsere Probleme und Fähigkeiten zu verstehen und mit ihnen umzugehen, sobald sie auftreten. Die in CBT gelehrt Strategien lehren uns, uns auf die Verbesserung unserer Gedanken, unserer Stimmung und unserer allgemeinen Funktion zu konzentrieren, um längerfristige Verbesserungen der psychischen Gesundheit und des Glücks zu erzielen.

## **Evidenzbasiert**

CBT ist weltweit als evidenzbasierte Therapie anerkannt, was bedeutet, dass es sich durch strenge wissenschaftliche Forschung als wirksame Behandlung erwiesen hat. Es wurde auf wissenschaftlich fundierte Weise evaluiert und die Ergebnisse zeigen, dass es für viele verschiedene Arten von Problemen gut funktioniert. Es ist derzeit der einzige psychologische Behandlungsansatz mit der wissenschaftlichsten Unterstützung und wird oft für verschiedene psychische Erkrankungen empfohlen.

## **Beinhaltet Psychoedukation**

CBT erfordert zumindest ein gewisses Maß an Lernen, einschließlich Aufklärung über Ihre spezielle Diagnose oder die spezifischen Strategien, die bei Ihrer Behandlung erwartet werden. Wenn Sie sich dafür entschieden haben, CBT von einem ausgebildeten Psychologen zu erhalten, wird dieser Ihnen wahrscheinlich zu Beginn Ihrer Behandlung einige Informationen über CBT geben. Für diejenigen, die sich für das Selbstlernen von CBT-Strategien entscheiden, gibt es viele hilfreiche Informationsquellen online. Sich über Ihre Krankheit und die besten Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, ist ein wesentlicher erster Schritt in der KVT.

## **Kollaborativ**

Die kognitive Verhaltenstherapie fördert eine gemeinsame therapeutische Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten. Im Allgemeinen werden

Klient und Therapeut zusammenarbeiten, um die Schwierigkeiten des Klienten zu erkennen und zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um diese anzugehen. Dies erfordert, dass sie auf der gleichen Seite sind, in den Prozess investiert und bereit sind, sich aktiv zu beteiligen. Wie bereits erwähnt, ist CBT ein therapeutischer Ansatz, der auch ohne Einbeziehung eines Therapeuten durchgeführt werden kann. Um Ihren Geisteszustand erfolgreich zu verbessern, erfordert CBT Ihre aktive Teilnahme an der Methodik und den dahinterstehenden Techniken.

## **Problem- und zielorientiert**

Die kognitive Verhaltenstherapie verfolgt einen praktischen Ansatz zur Problemlösung. Es ist ein zielorientierter Ansatz, der sich auf konkrete, aktuelle Herausforderungen konzentriert und Lösungen für diese Herausforderungen aufzeigt. Die Methoden der CBT fördern Bildung und Kompetenzentwicklung. Sie konzentrieren sich darauf, Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühle als entscheidendes Element der Therapie zu verstehen. Die in CBT eingeführten Techniken zielen darauf ab, aktuelle Lebensprobleme zu lösen und langfristige Lösungen zu vermitteln.

## **Kurzfristig**

Wenn Sie mit einem ausgebildeten Therapeuten zusammenarbeiten, werden Sie feststellen, dass Ihre CBT-Behandlung höchstwahrscheinlich zwischen fünf und zwanzig Sitzungen dauert. Diese Therapie ist als kurze, zeitlich begrenzte Dienstleistung gedacht. Die Dauer der Behandlung kann je nach Schwere und Komplexität Ihrer Probleme variieren. CBT zielt darauf ab, Kunden zu helfen, ihre Ziele schnell zu erreichen, und ihnen Fähigkeiten zu vermitteln, von denen sie später profitieren können. Grundsätzlich wollen sich Therapeuten in dieser Praxis aus einer langfristigen Rolle herausarbeiten, um die Behandlung in die Hände des Klienten zu legen. Das Vertrauen auf den Therapeuten wird bei CBT nicht gefördert, da der Fokus auf der Aufklärung und Stärkung des Klienten liegt.

## **Strukturiert**

Sitzungen mit einem kognitiven Therapeuten für Verhaltensauffälligkeiten haben eine spezifische Struktur und einen fokussierten Ansatz. Der

Therapeut übernimmt oft eine anleitende Rolle und arbeitet mit dem Klienten zusammen, um einen Plan für die Sitzungen zu erstellen. Gemeinsam werden sie sicherstellen, dass das, was für den Kunden am vorteilhaftesten ist, abgedeckt wird. Im Allgemeinen gibt es nicht viel freifließendes Reden oder Eintauchen in die Vergangenheit; Kunden werden angeleitet, spezifische Probleme und Anliegen zu besprechen.

Diese Struktur kann für diejenigen repliziert werden, die CBT-Strategien selbst praktizieren möchten. Der Schlüssel ist, sich realistische und konkrete Ziele zu setzen, die erreicht und fokussiert werden sollen. Es kann am besten sein, sich jeden Tag eine bestimmte Zeit zu nehmen, um an den vorgestellten Strategien zu arbeiten, und es ist unerlässlich, sich der Therapie wie bei einer professionellen Behandlung zu widmen.

## **Variationen verfügbar**

Die kognitive Verhaltenstherapie kann an die unterschiedlichsten Bedürfnisse und Vorlieben entsprechend angepasst werden. Die in CBT empfohlenen Strategien, Prozesse und Protokolle können nach Bedarf modifiziert und kombiniert werden.

Obwohl CBT oft als Einzeltherapie durchgeführt wird, gibt es mehrere Alternativen, die sehr effektiv und bequem sein können. CBT kann in Gruppenumgebungen für diejenigen angeboten werden, die davon profitieren würden, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Im Allgemeinen werden Gruppensitzungen für Personen eingerichtet, die an einer ähnlichen Diagnose oder Krankheit leiden. Sowohl Einzel- als auch Gruppensitzungen können von einem Peer oder einem Coach statt von einem ausgebildeten Fachmann geleitet werden. Darüber hinaus können Informationen und Lehren in einer Vielzahl unterschiedlicher Formate bereitgestellt werden. Sitzungen können beispielsweise online oder telefonisch mit einem Therapeuten statt persönlich stattfinden. Viele CBT-Selbsthilfematerialien sind auch in Büchern, Apps oder online verfügbar und können allein oder als Ergänzung zur professionellen Behandlung verwendet werden.

## **Klient wird Therapeut**

Die in der kognitiven Verhaltenstherapie beschriebenen Strategien und Techniken sind Fähigkeiten, die Sie ohne das Eingreifen eines Therapeuten selbst üben können. Dies ist ein Therapieelement, das einzigartig für CBT ist. Indem Sie sich selbst weiterbilden, den Prozessen folgen, die Übungsübungen durchführen und Ihre Antworten analysieren, können Sie neue Bewältigungsstrategien erlernen, von denen Sie noch lange profitieren können.

## **Geschichte der kognitiven Verhaltenstherapie**

Obwohl die kognitive Verhaltenstherapie oft als moderne Behandlungsform angesehen wird, ist sie keineswegs eine neue Therapie. Tatsache ist, dass CBT eine ziemlich lange Geschichte hat und auf der Grundlage jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung entwickelt wurde. Es entstand aus zwei wohlbekannten, unterschiedlichen Denkschulen: dem Behaviorismus und der kognitiven Therapie.

Verhaltenstherapie für Depressionen und Angstzustände entstand erstmals in den 1950er Jahren. Es basierte auf der Idee, dass Verhaltensweisen beobachtet, gemessen und modifiziert werden können und dass unsere Reaktionen auf Reize um uns herum unser Verhalten formen.

In den 1960er Jahren begann sich Doktor Aaron Beck während seiner Praxis als Psychiater auf die Idee zu konzentrieren, dass die Verbindung zwischen Gedanken und Gefühlen eine entscheidende Rolle spielt. Er fand heraus, dass depressive Patienten oft emotionsgeladene Gedanken hatten, die spontan zu entstehen schienen. Oft waren sie sich dieser Gedanken nicht ganz bewusst. Beck wandte seine Aufmerksamkeit dem zu, was er »automatische Gedanken« nannte.

Beck entwickelte diese Theorie weiter, indem er zu dem Schluss kam, dass, wenn sich eine Person in irgendeiner Weise verärgert fühlte, ihre oder seine Gedanken normalerweise negativ oder unrealistisch waren. Er begann mit seinen Patienten zu arbeiten, um ihnen zu helfen, ihre automatischen negativen Gedanken zu erkennen und zu verstehen. Dabei stellte er fest, dass die Patienten realistischer denken, ihre Probleme besser verstehen und ihre Schwierigkeiten überwinden können. Beck erfuhr, dass das Erkennen negativer Gedanken der Schlüssel zu einer dauerhaften, positiven

Veränderung ist. Infolgedessen fühlten sich seine Patienten besser und funktionierten gut. Indem sie ihre Ansichten über ihre Situation änderten, änderten sie ihr gegenwärtiges Verhalten und ihr zukünftiges Handeln.

Beck nannte dieses Modell "kognitive Therapie" wegen der Konzentration auf Gedanken und ihre Rolle für die psychische Gesundheit. In Kombination mit Verhaltenstechniken zur Behandlung von Depressionen wurde dieser neue Ansatz als "kognitive Verhaltenstherapie" bezeichnet und in kurzer Zeit setzte sich dieses Behandlungsmodell in der Psychologie durch. Seit den 1960er Jahren wurde CBT in der Praxis weltweit erfolgreich wissenschaftlich erprobt und bei einer Vielzahl von Problemen erfolgreich angewendet.

## Kapitel 2

---

### **Merkmale der kognitiven Standardtherapie**

---

**C**BT hat sich als wirksam bei der Linderung der Symptome bei einer Vielzahl von psychischen Problemen erwiesen, die von Sucht bis Schizophrenie und fast allem dazwischen reichen. Es hat sich im Vergleich zu Medikamenten und anderen Therapieformen als länger wirksam erwiesen. Da sich CBT so stark auf die Vermittlung von Bewältigungskompetenzen konzentriert, sind Menschen, die diese Therapieform abgeschlossen haben, besser darauf vorbereitet, mit allen Lebenssituationen umzugehen, was zu einer dauerhafteren Linderung der unkontrollierbaren Symptome führt. Sogar Medikamente, die absolut wirksam bei der Linderung der Symptome sein können und möglicherweise ein wichtiger Bestandteil Ihres Plans für das psychische Wohlbefinden sind, haben keine so lang anhaltende Wirkung wie KVT. Wenn Medikamente jemals abgesetzt werden, treten die Symptome oft kurz danach wieder auf.

CBT ist aus einem wichtigen Grund so effektiv: Es gibt Ihnen die Kontrolle zurück. So viele der gefühlten Angstsymptome drehen sich um einen Mangel an wahrgenommener Kontrolle über die Situation. Durch CBT und das Erlernen der Fähigkeiten, die Sie zur Bewältigung benötigen, erhalten Sie die Kontrolle über die Situation. Dieser Mangel an Kontrolle rührt normalerweise davon her, dass der emotionale Teil Ihres Gehirns den logischen Teil außer Kraft setzt. Wenn der emotionale Teil lauter ist, haben Sie das Gefühl, aufpassen zu müssen. Wenn Sie jedoch lernen, sich auf den logischen Teil Ihres Geistes zu konzentrieren, beginnen diese Gefühle von emotionalem Aufruhr und Ohnmacht zu verblassen. Denken Sie daran, Emotionen sind irrational; Sie werden von allem beeinflusst, von der Farbe des Hemdes, das Sie tragen, bis hin zum schlechten Verkehr an diesem Morgen. Indem Sie Emotionen Ihr Leben bestimmen lassen, werden Sie Schwierigkeiten haben, die Stabilität zu finden, die Ihr Leben braucht, damit Sie sich unter Kontrolle fühlen.

Wenn Sie wissen, wie Ihre Gedanken funktionieren, werden Sie lernen, wie tiefgreifend ein einzelner negativer Gedanke andere Aspekte durchdringen kann. Jeder negative Gedanke, den Sie zu erzeugen lernen, verursacht einen Dominoeffekt, der immer mehr positive, gesunde Gedanken hervorruft, die wiederum positives, gesundes Verhalten erzeugen. Diese gesunden Verhaltensweisen fördern gesündere Gedanken und bald werden Sie feststellen, dass sich Aspekte Ihres Lebens verbessern, von denen Sie dachten, dass sie völlig unabhängig davon sind.

Trotz der Tatsache, dass KVT kürzer ist als die meisten anderen Therapieformen, lehrt sie eine Vielzahl von Fähigkeiten und Bewältigungsmechanismen, um Ihnen alle Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie benötigen. Befähigt durch das Wissen und die Fähigkeiten, die CBT Ihnen bietet, sind Sie in der Lage, sich selbst zu versorgen. Indem Sie lernen, alleine zurechtzukommen, eliminieren Sie den Großteil der Notwendigkeit, eine Therapie zu gehen, die Ihnen helfen soll, damit fertig zu werden. Sie können sogar die Notwendigkeit von Medikamenten (in einigen Fällen) beseitigen, wenn sie verwendet werden, um die Symptome zu lindern, im Gegensatz zur Behandlung von zugrunde liegenden chemischen Ungleichgewichten. Häufig werden bei Angststörungen Medikamente zur Entspannung oder Beruhigung des Anwenders eingesetzt, um die Angstsymptome zu lindern. Diese Medikamente können jedoch süchtig machen und auch so schwächend sein, dass der Betroffene während der Einnahme seine täglichen Funktionen nicht mehr ausführen kann.

Denken Sie daran, dass Sie Ihre verschriebenen Medikamente nicht vermischen sollten, ohne es vorher mit dem Arzt zu besprechen, der es verschrieben hat. Letztendlich kann er Sie durch die Schritte zur Absetzung Ihrer Medikamente führen und Ihre individuelle Situation beurteilen, um festzustellen, ob Ihre Medikamente erforderlich sind. Wenn Medikamente für Sie ein notwendiges Mittel sind, sollten Sie die Einnahme fortsetzen, da der wichtigste Teil dieses Prozesses darin besteht, sicherzustellen, dass Sie glücklich und geistig gesund sind. Sie verdienen es, sich in Ihrem Kopf wohl zu fühlen, ohne sich Sorgen über Angstsymptome machen zu müssen, die Sie daran hindern, zu funktionieren, und die Identifizierung der Methode, die für Sie funktioniert, ist ein Versuch und Irrtum. CBT ist zwar

für viele Menschen wirksam, funktioniert jedoch nicht bei jedem und das sollte in Betracht gezogen werden.

Darüber hinaus funktioniert CBT, weil es echte Veränderungen in Ihrem Leben bewirkt. Wenn Sie CBT mit einem Therapeuten betreiben, erhalten Sie regelmäßig Hausaufgaben. So können Sie die bereitgestellten Methoden üben und diese Änderungen in Echtzeit umsetzen. Stellen Sie sich CBT als einen Schnellkurs zum Erlernen von Bewältigungsmechanismen vor, und der einzige wirkliche Weg, sie zu erlernen, besteht darin, viel zu üben. In CBT-Sitzungen wird Ihr Therapeut Ihnen neue Methoden beibringen, sie mit Ihnen üben und Sie dann aussenden, um sie in Ihr Leben zu integrieren. Bei Ihrer nächsten Sitzung würden Sie dann eine kurze Besprechungssitzung haben, in der Sie über die Auswirkungen dieser Bewältigungsmechanismen auf Ihr Leben nachdenken würden, und Ihr Therapeut würde Ihnen Einblicke oder Ratschläge geben, wie Sie die Dinge weiter ändern können, um für Sie zu arbeiten. Wenn Sie jedoch kein Interesse daran haben oder noch nicht in der Lage sind, einen Therapeuten aufzusuchen, nehmen Sie sich die Zeit, die sie benötigen.

Dieses Buch bietet Ihnen Musteraufgaben für jeden einzelnen Schritt des CBT-Prozesses, die Sie jedoch aktiv an Ihre Situation anpassen müssen. Sie müssen engagiert und motiviert bleiben, um den Prozess alleine fortzusetzen, ohne dass ein Therapeut Sie zur Rechenschaft zieht. Die strukturierte Natur der KVT trägt dazu bei, Sie zur Rechenschaft zu ziehen und ist eine der Schlüsselkomponenten der gesamten Therapie. Die einzige Möglichkeit, dies nachzuahmen, besteht darin, sich selbst zu zwingen, sich an einen realistischen Zeitplan zu halten, den Sie zu Beginn für sich selbst aufgestellt haben. Natürlich ist einer der größten Vorteile des CBT-Prozesses allein die Flexibilität, aber denken Sie daran, dass Sie regelmäßig an Ihrer psychischen Gesundheit arbeiten und Zeitpläne und Zeiten festlegen sollten, wann Ihre vollständigen Teile benötigt werden.

Denken Sie daran, zu versuchen, die Schlüsselkomponenten der CBT für maximale Wirksamkeit zu erhalten, und erkennen Sie, dass einer der Hauptgründe dafür, dass CBT so effektiv ist, in diesen Komponenten liegt. Wenn Sie diese ehren, werden Sie die vollen Vorteile sehen, die CBT zu bieten hat.



*“Je schwieriger die Ziele zu erreichen scheinen, desto größer ist die Zufriedenheit, sie zu verfolgen und zu erreichen.”*

*(Francesco Agati)*



# Kapitel 3

---

## Techniken zur Umschulung des Gehirns

---

### Identifizieren von Auslösern

**B**ewegungsauslöser sind verschiedene Reize, die starke negative Reaktionen hervorrufen, die oft in keinem Verhältnis zu der wahrgenommenen Schwäche stehen. Sie sind für diejenigen, die das Verhalten beobachten, oft nicht sinnvoll und für Sie möglicherweise nicht einmal sinnvoll. Wenn Sie ein Muster bemerken, das regelmäßig ausgelöst wird, ist es an der Zeit, zu identifizieren, was diese Auslöser für Sie sind.

Bei Auslösung sind die häufigsten Symptome:

- gefühl, als ob Ihr Herz rast, mit oder ohne Brustschmerzen;
- gefühl, als ob Sie ersticken oder nicht atmen können;
- hitze- oder Kältewallungen und Schwitzen;
- übelkeit, Schwindel oder Ohnmacht;
- zittern oder Zittern;
- intensive Emotionen;
- intensive Verhaltensreaktionen, die Sie vor den intensiven Emotionen schützen sollen (Schreien, Laufen, Weinen oder andere emotionale Reaktionen).

### Warum emotionale Trigger auftreten

Häufig treten Auslöser aus einem von drei Gründen auf, obwohl auch andere auftauchen können. Die drei häufigsten Gründe für emotionale Auslöser sind:

- *gegensätzliche Überzeugungen oder Werte;*
- *traumata;*
- *erhaltung des Egos.*

Bevor Sie lernen, Ihre Auslöser zu identifizieren, müssen Sie zunächst die drei häufigsten Gründe verstehen. Wenn Sie diese Gründe verstehen, können Sie jedes einzelne auslösende Ereignis in eine Kategorie einordnen, die Ihnen helfen kann, es zu verstehen. Wenn Ihr Freund beispielsweise einen abfälligen Kommentar über eine Minderheitengruppe abgegeben hat, wenn Sie für Gleichberechtigung werben, fällt Ihre starke Reaktion, ausgelöst zu werden, wahrscheinlich in den ersten Abschnitt der gegensätzlichen Standpunkte. Das könnte Ihnen helfen zu verstehen, warum Sie das Bedürfnis verspüren, so heftig auf einen so kleinen Kommentar zu reagieren.

### ***Gegensätzliche Werte und Glaubenssysteme***

Wir alle haben eine Vielzahl von Überzeugungen, die ein wesentlicher Bestandteil unserer Persönlichkeit sind. Dies können religiöse Überzeugungen oder Werte sein, die sich darauf beziehen, wer wir als Menschen sind, wie etwa die Überzeugung, dass alle Menschen die gleiche Behandlung verdienen oder dass es falsch ist, Tiere zu essen. Sie mögen an diesen Überzeugungen festhalten und sie so akzeptieren, wie sie sind, aber unweigerlich werden Sie jemanden finden, der nicht ihrer Meinung ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Überzeugungen, die Sie so tief verwurzelt haben, von anderen Menschen in Frage gestellt werden, werden Sie wahrscheinlich innerlich reagieren, um sie zu verteidigen. Schließlich akzeptieren Sie sie als wahr, das sollten auch andere Menschen tun. Ihre Emotionen laufen durcheinander, während Sie sie verteidigen. Sie haben das Gefühl, dass Ihre eigenen grundlegenden Überzeugungen und Werte in Frage gestellt werden, weil es einfacher ist, defensiv zu reagieren, als zu akzeptieren, dass diese grundlegenden Überzeugungen, die Sie Ihr ganzes Leben lang aufgebaut haben.

### ***Trauma***

Daran denken die meisten Leute normalerweise, wenn es darum geht, „ausgelöst“ zu werden. Wenn Menschen ein Trauma durchmachen, können oft Dinge, die an das Trauma erinnern, dazu führen, dass die gleichen starken Emotionen auf die Person, die ausgelöst wird, herabstürzen. Etwas so Harmloses wie der Geruch von Essen, das während des traumatischen Ereignisses zufällig gebacken wurde, kann dem Betroffenen das Gefühl

geben, noch einmal im Trauma festzustecken. Dies sind auch die häufigsten Auslöser für Menschen mit PTSD. Alles, was daran erinnert, egal wie zufällig das Trauma ist, löst heftige Reaktionen aus.

### ***Ego-Erhaltung***

Wie im Abschnitt über gegensätzliche Überzeugungen besprochen, mögen wir es nicht, wenn grundlegende Gedanken oder Überzeugungen in Frage gestellt werden. Dies gilt umso mehr, wenn diese Gedanken und Gefühle herausfordern, wer wir als Menschen zu sein glauben. Das Ego ist das tiefste Gefühl dafür, wer Sie sind, das Sie besitzen. Es ist eine Art Projektion dessen, wer Sie für andere Menschen sind, und eine Vorstellung davon, wer Sie in der Gesellschaft sein sollen. Dies basiert auf unseren Gedanken, unserer Kultur (und unseren kulturellen Werten) und anderen Überzeugungen, die wir haben, um uns in unsere Gesellschaft einzufügen. Letztendlich dient dieses Ego dazu, uns vor dem zu schützen, was wir fürchten. In diesem Fall fürchten wir die Zerstörung des Egos, das geschaffen wurde, um uns zu schützen. Ohne dieses Ego fühlen wir uns von Natur aus verletzlich und deshalb werden wir unser Ego böseartig beschützen. Wenn wir das Gefühl haben, dass unser Ego herausgefordert oder bedroht wurde, reagieren wir stark, indem wir getriggert werden. Dieser ausgelöste Zustand ermöglicht es, die Bedrohung unseres Egos mit allen notwendigen Mitteln abzuwehren.

### **Emotionale Auslöser identifizieren**

Nachdem Sie nun die häufigsten Gründe verstanden haben, warum Sie sich möglicherweise emotional ausgelöst fühlen, können Sie beginnen zu verstehen, wie Sie identifizieren können, was Sie speziell auslöst. Dies erfordert, dass Sie sich stark auf die Selbstbeobachtung konzentrieren und wirklich überlegen, was Sie möglicherweise zu einer so starken Reaktion veranlassen könnte. Dieser Prozess ist nicht immer einfach, insbesondere in Zeiten, in denen Sie getriggert sind, da es unglaublich schwierig ist, den emotionalen Teil Ihres Gehirns zu übersteuern. Wenn Sie jedoch irgendwann lernen, die Emotionen, die in Ihrem Kopf verheerend sind, außer Kraft zu setzen, werden Sie in der Lage sein, besser zu verstehen, warum Sie sich manchmal so verhalten, wie Sie es tun. Die Antworten auf

Ihre Auslöser können Sie überraschen, sobald sie identifiziert wurden. Wenn Sie bereit sind, Ihre Auslöser zu identifizieren, es ist an der Zeit, Ihr Tagebuch zu zücken oder einen ruhigen Bereich vorzubereiten und nachzudenken. Denken Sie daran, dass dieser Prozess Trigger für Trigger durchgeführt werden sollte, damit Sie wirklich gründlich und vollständig über jeden Einzelnen nachdenken können, um so viele Informationen wie möglich über sie auf individueller Ebene zu identifizieren. Schließlich können Sie nur hoffen, dass Sie Ihre Auslöser korrigieren, wenn Sie sie genug verstehen, um sich überhaupt von ihnen zu desensibilisieren.

## **Identifizieren Sie die Reaktion Ihres Körpers**

Denken Sie an das letzte Mal zurück, als Sie sich emotional ausgelöst gefühlt haben: Wie haben Sie sich gefühlt? Vielleicht fing es mit einem Kribbeln in den Extremitäten an oder es wurde heiß oder kalt am ganzen Körper, bevor das Herzklopfen begann. Überlegen Sie, wie Sie sich gefühlt haben, als die ausgelösten Gefühle begannen. Dies wird Ihnen helfen, die Auslöser in der Zukunft zu identifizieren. Wenn Sie sich der ausgeprägten Gefühle in Ihrem Körper bewusst sind, die den ausgelösten Emotionen vorausgehen, können Sie sie als Anhaltspunkt verwenden, um sich selbst zu beruhigen oder sich vollständig aus der Situation zu entfernen, um eine völlige Explosion der Situation zu vermeiden. Diese körperlichen Reaktionen sind im Wesentlichen Ihre Warnglocken, dass die Dinge chaotisch werden, wenn Sie nicht irgendwie eingreifen. Denken Sie daran, dass selbst die subtilsten Reaktionen, sogar eine geringfügige Änderung Ihres Atemmusters, ein entscheidendes Merkmal dafür sein können, wenn Sie kurz vor einer Explosion stehen. Genauso wie extremere Reaktionen, wie das Erheben einer Faust oder eine offensive Körperhaltung, um sich selbst zu schützen. Alle Gefühle und Reaktionen, die Sie beim Auslösen verspürt haben, sollten identifiziert und zum späteren Nachschlagen aufgezeichnet werden.

## **Identifizieren Sie Ihre Gedanken**

Nachdem Sie sich auf Ihren Körper konzentriert haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Geist. Denken Sie über die Gedanken nach, die Ihnen durch den Kopf gegangen sind, als Sie so heftig reagiert haben.

Haben Sie sich Gedanken darüber gemacht, was die andere Person gesagt oder getan hat? Haben Sie an ein vergangenes Trauma gedacht? Wurden Sie sofort einem Flashback ausgesetzt? Haben Sie daran gedacht, wie falsch diese Person lag, als sie sagte, dass es akzeptabel ist, Tiere zu essen, wenn Sie Veganer sind und starke Gefühle für Tierrechte haben? Oder vielleicht haben Sie sich gefragt, wie jemand so einfältig sein kann, dass er nicht erkennt, dass Ihre Religion in jedem Fall die Richtige ist und dass eine Art Böses den Verstand der anderen Person verdreht hat. Egal, welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen, legen Sie Wert darauf, sie zu identifizieren. Sie können wertvolle Einblicke in die Identifizierung Ihrer Auslöser bieten.

## **Identifizieren der Auslöser**

Nachdem Sie nun Ihre körperlichen und geistigen Reaktionen auf den Auslöser verstanden haben, sollten Sie in der Lage sein, genau zu bestimmen, wer oder was überhaupt für den Auslöser verantwortlich war. Betrachten Sie die drei Hauptursachen für Auslöser: gegensätzliche Standpunkte, Traumata und Ego-Schutz. Höchstwahrscheinlich fällt die Ursache in eine dieser drei Kategorien. Es könnte eine Person gewesen sein, die bestimmte Worte gesprochen hat, die Sie an vergangene Traumata erinnert haben. Vielleicht war es zu hören, dass die andere Person mit Ihnen und einer Ihrer tiefsten Überzeugungen nicht einverstanden war. Vielleicht hatten Sie das Gefühl, dass Ihr eigenes Selbstwertgefühl von einer anderen Person herausgefordert oder missachtet wurde, und das hat Sie aus der Fassung gebracht. Sie können feststellen, dass etwas Unerwartetes, wie beispielsweise die Art und Weise, wie jemand sagt, dass er oder sie nicht einverstanden ist, eine Reaktion auslösen kann, von der Sie nicht einmal wussten, dass sie möglich ist. Wörter, die Sie an einen Lehrer der dritten Klasse erinnern, den Sie vergessen haben, der Sie bestraft hat, wenn Sie Dinge auf eine bestimmte Weise formuliert haben. Denken und reflektieren Sie so lange wie nötig, bis Sie den Kern Ihrer Gefühle erreichen, und notieren Sie jeden der Auslöser, die Sie während dieser Reflexionsphase entdecken. Sie werden wahrscheinlich überrascht sein, dass Sie viel mehr Auslöser haben, als Sie zunächst vermuten würden, und dass diese Auslöser viel nuancierter sind, als Sie vielleicht erwartet haben.

### ***Identifizieren der Umstände hinter dem Auslöser***

Einige Auslöser erfordern, dass bestimmte Ereignisse oder Dinge vor ihnen passieren. Möglicherweise müssen Sie in einer ganz bestimmten Stimmung sein, damit ein Auslöser Sie stört, oder Sie stellen möglicherweise fest, dass Sie nur dann ausgelöst werden, wenn Sie hungrig oder empfindlich sind, Zuneigung brauchen oder aus einem anderen willkürlichen Grund. So irrational das auch klingen mag, denken Sie daran, dass Gefühle selbst nicht rational sind, und das ist in Ordnung. Wenn Ihre Trigger bestimmte Voraussetzungen erfüllen, müssen Sie diese verstehen. Indem Sie lernen, was diese sind, können Sie besser auf einen auftretenden Auslöser vorbereitet sein.

Um dies zu tun, müssen Sie darüber nachdenken, was am Tag vor Ihrem Auslöser passiert ist. Haben Sie sich mit Ihrem Ehepartner gestritten? Hatten Sie bereits Angst vor einem wichtigen Arbeitstermin? Waren Ihre Kinder an diesem Tag besonders schwierig? Sobald Sie verstehen, was Ihnen normalerweise vorausgeht, werden Sie sich Ihres Geisteszustandes bewusster und können sich daran erinnern, sich bei Bedarf zu beruhigen, um eine Explosion zu verhindern, bevor es zu spät ist. Dieser Schritt kann für Sie Muster erkennen, die Sie nie erwartet hätten, wie zum Beispiel die Erkenntnis, dass Ihr Mann auf Geschäftsreise ist oder Ihre Kinder mehr Hilfe beim Erledigen ihrer Schulaufgaben benötigen.

### ***Identifizieren Sie unerfüllte Bedürfnisse***

Neben den drei zuvor besprochenen Ursachen für emotionale Auslöser liegen der Reaktion häufig auch einige unerfüllte Bedürfnisse zugrunde. Diese lassen sich jeweils den drei Kategorien zuordnen und wenn Sie erkennen, welche Bedürfnisse Ihnen bei emotionaler Volatilität fehlen, können Sie die notwendigen Schritte unternehmen, um sicherzustellen, dass Sie alle Ihre Bedürfnisse erfüllen. Diese Bedürfnisse, können schwieriger zu identifizieren sein, als die meisten anderen Kategorien. aber sie werden Ihnen wertvolle Erkenntnisse liefern.

Hier ist eine Beispielliste mit einigen der häufigsten Bedürfnisse, die nicht erfüllt werden, wenn sie ausgelöst werden. Überlegen Sie, welche davon möglicherweise nicht erfüllt sind, wenn Sie sich getriggert oder emotional unbeständig fühlen.

- Sich von Ihren Mitmenschen akzeptiert fühlen.
- Autonomie haben oder die Möglichkeit haben, Entscheidungen über Ihr Leben zu treffen.
- Positive Aufmerksamkeit von geliebten Menschen erhalten.
- Geliebt fühlen.
- Sich in Ihrer Umgebung und Beziehung sicher und geborgen fühlen.
- Das Gefühl, dass Ihnen das, was Sie tun, und die Menschen, die Sie umgeben, Spaß macht.
- Eine vorhersehbare Routine haben, die es Ihnen ermöglicht, körperliche Bedürfnisse zu befriedigen.
- Sich respektiert und wertgeschätzt fühlen.
- Sich entspannt oder wohl fühlen.
- Sich begehrt oder gebraucht fühlen.
- Sich sicher fühlen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- Das Gefühl, fair behandelt zu werden.
- Das Gefühl, dass Sie ein Gefühl der Kontrolle über Ihre Umgebung und Situation haben.

### ***Aktivität 1: Aufforderung zum Tagebuchschreiben***

Während Sie dieses Arbeitsbuch bearbeiten, werden Sie auf mehrere Aufforderungen für das Journal stoßen. Diese sollten sorgfältig geprüft und so ehrlich wie möglich ausgefüllt werden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einen bequemen Ort zum Entspannen zu finden und sich von Ablenkungen zu befreien. Holen Sie sich alles, was Sie brauchen, und stellen Sie sicher, dass Sie nicht unterbrochen werden. Ihr Telefon sollte stummgeschaltet sein, und Sie sollten Ihre Tür schließen und alle in Ihrem Haus daran erinnern, Sie während dieser Zeit in Ruhe zu lassen.

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um tief durchzuatmen und sich zu entspannen. Versuchen Sie, alle Anspannungen abzubauen, die Sie möglicherweise fühlen, und klären Sie Ihren Geist, damit Ihre Gefühle vor dem Aufzeichnen nicht Ihren Geist trüben oder Ihre Reflexionen verfärben. Betrachten Sie die Zeit, in der Sie sich am stärksten ausgelöst gefühlt

haben. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um das Ereignis in Gedanken noch einmal zu erleben und die Details durchzugehen. Beantworten Sie folgende Fragen.

- *Was ist passiert, als Sie getriggert wurden? Schreiben Sie eine kurze Beschreibung der Umstände.*
- *Wie haben Sie sich körperlich gefühlt? Schreiben Sie genau auf, wie Sie sich daran erinnern, wie Ihr Körper reagiert hat.*
- *Wie haben Sie die Situation in diesem Moment empfunden?*
- *Was hat diese Reaktion ausgelöst?*
- *Was war an dem Tag passiert, an dem Sie getriggert wurden?*
- *Hatten Sie zu dieser Zeit unerfüllte Bedürfnisse?*
- *Wie empfinden Sie die Veranstaltung jetzt?*

### ***Aktivität 2: Gedanken-Gefühl-Handlungs-Diagramme***

Wie Sie bisher in dem Buch erfahren haben, konzentriert sich CBT auf den Kreislauf, in dem sich Gedanken, Gefühle und Handlungen in einer Endlosschleife gegenseitig beeinflussen. Diese Aktivität wird Sie dazu bringen, die Gedanken, Gefühle und Handlungen hinter Ihren emotionalen Auslösern zu identifizieren, um Ihr Verständnis dafür zu verbessern, was sie verursacht hat. Sie werden drei Iterationen dieses Zyklus abschließen: Die vorgetriggerten, getriggerten und nachgetriggerten Iterationen. Nachdem Sie diese Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen identifiziert haben, müssen Sie darüber nachdenken, welche Konsequenzen für Sie ausgelöst wurden. Haben Sie eine Beziehung ruiniert? Einen Job verloren? Jemanden verärgert? Was auch immer das Ergebnis ist, schreiben Sie es zum späteren Nachschlagen auf. Stellen Sie genau wie beim Tagebucheintrag sicher, dass Sie bei dieser Aktivität keine Ablenkungen haben.

- *Gedanken, kurz bevor sie ausgelöst werden.*
- *Gefühle, kurz bevor sie ausgelöst werden.*
- *Das Verhalten kurz vor dem Auslösen.*
- *Gedanken währenddessen.*
- *Gefühle währenddessen.*

- *Verhalten währenddessen.*
- *Gedanken nach der Auslösung.*
- *Gefühle nach der Auslösung.*
- *Verhalten nach der Auslösung.*
- *Gab es Konsequenzen für Ihr Verhalten?*
- *Wie haben Sie diese Konsequenzen empfunden?*

### ***Aktivität 3: Identifizieren häufiger Auslöser von Angstzuständen***

Trigger können schwierig zu finden sein, wenn Sie sich nicht sicher sind, wo Sie anfangen sollen. Gehen Sie diese Liste der häufigsten Auslöser durch und beantworten Sie die folgenden Fragen. Wenn Sie in der Lage sind, einige Ihrer Auslöser zu identifizieren, sind Sie in einer besseren Position, um sie herauszufordern und Ihr Denken umzustrukturieren, um Ihre Angst zu bewältigen. Bei dieser Aktivität sehen Sie sich einige Ihrer häufigsten Angstausslöser an und analysieren dann Ihre Reaktion darauf sowie warum sie bei Ihnen Angst auslösen. Häufig akzeptieren wir unsere Auslöser einfach, ohne daran zu arbeiten, zu verstehen, warum sie Angst auslösen, und es ist wichtig zu verstehen, warum, wenn wir diese Auslöser jemals in Frage stellen und korrigieren wollen.

#### ***Liste der häufigsten Auslöser von Angstzuständen***

Menschenmengen, Konflikt oder Konfrontation, Verlegenheit, Finanzen, Trauma, Gewalt, familiäre Konflikte, soziale Interaktionen, Telefone, mangelnde Akzeptanz, Fehler in der Vergangenheit, Höhen, Angst vor dem Versagen, Fehler in der Zukunft machen, Tod, neue Aktivitäten ausprobieren, Veränderung, Arbeit, Unfälle, Autofahren, andere Menschen, Tiere, Insekten, Dunkelheit, Krankheiten, Gefangensein, Zurückweisung, sich nutzlos oder dumm fühlen, geliebte Menschen verlieren.

Listen Sie Ihre drei größten Angstausslöser in der folgenden Liste auf.

- Warum verursachen Ihnen diese verschiedenen Szenarien oder Dinge Angst?
- Wann haben Sie sich das letzte Mal von diesen beiden ausgelöst?

- Wie gehen Sie derzeit mit Ihrer Angst vor diesen drei Auslösern um?  
Wie effektiv sind Ihre aktuellen Bewältigungsmechanismen?

#### ***Aktivität 4: Desensibilisieren Sie sich gegenüber Ihren Auslösern***

Letztendlich reagieren Sie so unbeständig auf unsere emotionalen Auslöser, weil Sie irgendwo einen sensiblen Nerv treffen. Der Auslöser war etwas, das Sie so sehr gestört hat, dass Sie nicht anders konnten: Sie haben die Kontrolle verloren. Kontrollverlust ist etwas, das viele Menschen befürchten und immer wieder festgestellt wird, was mit Machtmangel verbunden ist. Das Gefühl, nicht unter Kontrolle zu sein, ist einer der häufigsten Auslöser für Angstgefühle, was bedeutet, dass Sie in Zukunft umso wahrscheinlicher getriggert werden, je mehr Sie getriggert werden (und Ihre Angst wird sich im Laufe der Zeit weiter verschlimmern). Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, sich von Ihrem Auslöser zu desensibilisieren, um die Kontrolle wiederzuerlangen. Diese Methoden konzentrieren sich darauf, die Kraft zu Ihnen selbst zurückzugeben, den emotionalen Teil Ihres Verstandes, der Kontrolle verlangt, abschalten und diese Autorität stattdessen an den rationalen Teil Ihres Gehirns zurückgeben. Da Sie immer mehr Kontrolle über Ihre Trigger und Ihre Reaktionen auf Ihre Trigger bekommen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie im Allgemeinen seltener getriggert werden. Dies führt zu einer allgemeinen Verbesserung Ihrer Angstsymptome als Ganzes.

Jetzt denken Sie vielleicht: „Wow, das klingt perfekt! Wie mache ich das?“ Leider ist der Vorgang nicht so einfach, wie es sich anhört. Sie müssen sich wahrscheinlich wiederholt Ihrem Auslöser aussetzen, um sich selbst zu desensibilisieren. Dies geschieht am häufigsten durch Techniken wie die Expositionstherapie, die versucht, Sie in einer kontrollierten Umgebung mit Ihren Angstauslösern vertraut zu machen, in der Hoffnung, Ihre Reaktion auf diesen Auslöser zu verbessern, wenn Sie feststellen, dass es nicht so schlimm ist, wie Sie ursprünglich angenommen haben. Denken Sie daran, dass eine Expositionstherapie allein nicht immer realistisch ist, abhängig von Ihren Auslösern. Einige Auslöser, z. B. solche, an denen zwei Personen beteiligt sind oder die das Autofahren oder andere gefährliche Aktivitäten beinhalten, sind möglicherweise nicht der klügste, um es alleine zu versuchen, da Sie sich oder andere verletzen könnten.

Denken Sie daran, dass dieser Prozess starke, schwierige Emotionen beinhaltet und mit Methoden ausgestattet ist, um sich selbst zu beruhigen. Die Aktivitäten dieses Schrittes zielen auch darauf ab, Ihnen Methoden an die Hand zu geben, die Ihnen helfen, ruhig und unter Kontrolle zu bleiben, während Sie diesen Prozess versuchen. Denken Sie daran, sich Zeit zu nehmen und sich nicht so weit zu pushen, dass Sie das Gefühl haben, lieber aufzugeben, als daran zu arbeiten, sich von der Kontrolle Ihrer Auslöser zu befreien. Vergessen Sie nicht, zu atmen, während Sie durch die Schritte gehen. Tiefes Atmen hilft Ihnen, während des gesamten Prozesses ruhig zu bleiben, und wenn Sie ruhig bleiben können, werden Sie in der Lage sein, Ihre Gefühle besser unter Kontrolle zu halten.



**NO LIMITS**

*“Die Zukunft hängt davon ab, was Sie heute tun.“*  
*(Mahatma Ghandi)*



## Kapitel 4

---

### **Stress, Angst, Phobien, Depression, Panik und psychische Probleme bewältigen und überwinden**

---

Es gibt Tage, an denen Sie aufwachen und sich superaufgeregt fühlen, den Tag zu starten. Auf der anderen Seite gibt es auch solche Gelegenheiten, an denen Sie aufwachen und es sofort bereuen. Plötzlich fühlt es sich an, als wäre die Sonne zu hell, das Bett zu weich, die Vögel zwitschern zu laut und die anderen sind einfach zu glücklich. In solchen Szenarien fühlt sich die Welt ungerecht und grausam an, und Sie ziehen sich lieber in die Enge Ihrer Bettdecke zurück, als sich den Ungerechtigkeiten der Welt zu stellen.

Es mag ein wenig zu dramatisch klingen, aber diese Erfahrung ist für viele Menschen die Realität. Wenn Sie dieses Buch lesen, fallen Sie vielleicht in diese Kategorie. Was Sie erleben, ist wahrscheinlich eine Vielzahl von Emotionen, die Sie gleichzeitig mit so hoher Intensität treffen. Es ist, als würde man von einem Flugzeug getroffen, nur dass man keine körperlichen Verletzungen erleidet, sondern emotional angeschlagen und überwältigt wird. Die Welt, in der wir heute leben, macht die Dinge noch schlimmer. Der Druck, in so kurzer Zeit so viel zu erreichen, erzeugt Stress, der sowohl toxisch als auch schädlich für Ihre körperliche und geistige Gesundheit ist.

Niemand trifft eine bewusste Entscheidung, sein Leben auf diese Weise zu leben. Man kann also mit Sicherheit sagen, dass die Menschen, mit denen wir uns umgeben, und die Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, eine starke Rolle dabei spielen, uns zu formen und zu formen, wer wir sind und was wir fühlen. Stellen Sie sich Emotionen als unsere psychologischen und mentalen Abwehrmechanismen vor, wenn unser Körper mit einem Virus infiziert ist; unsere biologischen Abwehrmechanismen werden durch die Bildung von Antikörpern zur Bekämpfung dieser Viren aktiviert. Ebenso stimulieren Emotionen, die Ihnen helfen, mit der Situation umzugehen, wenn Sie eine negative Erfahrung machen. Wenn Sie

angegriffen werden, bekommen Sie Angst; daher löst Angst Ihre Überlebensinstinkte aus.

Wenn Sie verletzt oder zu Unrecht verletzt wurden, wird Wut geweckt, um Ihnen zu helfen, für sich selbst einzustehen. Außerhalb der normalen natürlichen Reaktion auf Lebenssituationen werden diese Emotionen jedoch, wenn sie häufig aktiviert werden, zu einer Standardeinstellung. Wenn Ihre standardmäßige emotionale Einstellung aus negativen Emotionen besteht, wird Ihr Geist zu einem Nährboden für weitere negative Emotionen, die noch gefährlicher sind als die anfängliche Emotion, die den gesamten Prozess überhaupt erzeugt hat. Es ist wie ein Kettenglied. Angst erzeugt Paranoia, die Misstrauen erzeugt. Das wiederum erzeugt Wut, und es geht einfach weiter. Diese Kette von Ereignissen führt Sie in eine Abwärtsspirale, die eine externe Intervention zur Korrektur erfordert.

Wenn Sie an einem Punkt angelangt sind, an dem es so scheint, als ob Sie alles fühlen, werden Sie von Emotionen völlig überwältigt. Allein gelassen können Sie schnell extrem giftig werden. Aber nicht verzweifeln, es gibt eine Lösung. Bevor wir jedoch zu diesem Rat kommen, lassen Sie uns einige dieser negativen Emotionen betrachten und sehen, wie viel Einfluss sie auf unser Leben haben.

## **Der Zorn**

Wut ist eine der stärksten Emotionen, die wir fühlen können, und kann manchmal schwerwiegende Folgen haben. Sie beeinträchtigt in erster Linie Beziehungen und Lebensqualität. Es verursacht auch psychische Belastungen, die oft Angstzustände und Depressionen auslösen. Es erscheint zuerst in der Entwicklung des Menschen, zusammen mit Freude und Schmerz.

Es ist eine nützliche und physiologische Emotion, weil sie uns vor Gefahren und der Möglichkeit, Schaden zu erleiden, schützt. Andererseits stellt es aber auch die typische Reaktion auf Frustration und Zwang dar; sowohl physisch als auch psychisch. Manche Leute werden nie wütend, während andere immer bereit sind zu schießen, selbst aus trivialen Gründen.

In Wirklichkeit ist es eine Emotion, die uns alle vereint, mit uns geboren wird und eine angeborene Emotion ist.

Wut ist eine Emotion, die eine Menge negativer Presse erfahren hat. In seinem regulären Zustand ist es eine Emotion, die auf Situationen reagiert, in denen ein wahrgenommenes Unrecht vorliegt. Manchmal ist Wut eine Reaktion auf etwas, das Ihnen angetan wird, und in einigen Fällen ist es eine Reaktion darauf, dass etwas anderen Menschen angetan wird. Das fragliche Unrecht muss keine tatsächliche physische Sache sein. Worte haben die Möglichkeit, Wut zu provozieren. Vielleicht werden Ihre Überzeugungen missachtet, und sie können Ärger in Ihnen auslösen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Wut. Aufgrund der flüchtigen Natur von Wut entscheiden sich manche Menschen dafür, ihre Wut zu verinnerlichen. Dieser Ansatz ist eine vorübergehende Maßnahme, die langfristige Wirkung könnte jedoch genauso verheerend sein wie ein spontaner Wutausbruch. Wut, wenn sie unbeaufsichtigt und nicht behandelt wird, kann unter der Oberfläche köcheln und so ihre wahre Intensität maskieren, bis ein kleiner und unbedeutender Vorfall einen heftigen Ausbruch von Emotionen auslöst. Wenn Sie diesen gewalttätigen Zwängen erliegen, verletzen Sie sich selbst und Ihre Mitmenschen.

Wenn die Menschen mitten in diesen Gewaltausbrüchen sind, sind sie in diesem Dunst gefangen, der sie der Kontrolle zu berauben scheint. Es ist, als ob die Schleusentore ihrer Emotionen zerbrochen wären und alles nur in gewaltigen Wellen rauscht, die alles und jeden in ihrem Kielwasser mitreißen. In diesem Chaos ist die wütende Person nicht in der Lage, zwischen Freund oder Feind, Erwachsenem oder Kind zu unterscheiden, und in extremen Fällen kann der Wutausdruck körperlicher Art sein. Aber genauso schnell, wie dieser Dunst einen Menschen überfällt, verfliegt er innerhalb weniger Augenblicke. Im Wesentlichen kann es eine Spur von Verletzung und Schuld hinterlassen.

Menschen, die am Ende eines Wutnebels sind, sind nicht die Einzigen, die davon verletzt werden. Diejenigen, die Wutausbrüche ausdrücken, werden durch ihre Handlungen ebenfalls verletzt und schämen sich dafür. Diese Scham löst Schuldgefühle aus und Schuldgefühle wiederum lösen Wut aus, wodurch Sie in einem Wutkreislauf gefangen sind. Jedes Mal, wenn Sie einen Wutausbruch erleben, verletzen Sie andere und fühlen sich dadurch verletzt. Als Folge schämen Sie sich, was Sie in einem Teufelskreis gleich wieder in die Wut zurückbringt.

Allerdings ist flüchtige Wut nicht die einzige Ausdrucksform. Manche Menschen sind passiv-aggressiv und manche ziehen es vor, jeden komplett aus ihrem Leben auszuschließen, wenn sie wütend sind. Dann gibt es Leute, die dazu neigen, verschiedene Formen des Wutausdrückens zu kombinieren. In welche Kategorie Sie auch fallen, es gibt einen Weg, Ihre Wut besser unter Kontrolle zu bringen.

### ***Was bedeutet es, gesunde Wut oder verzerrte Wut zu empfinden?***

Gesunde Wut zu empfinden bedeutet, sich vor möglichen Gefahren und Schäden schützen zu können. Wir spüren es, wenn wir in unseren Rechten verletzt werden und mobilisieren, um sie zu verteidigen. Diese Emotion ist in der Tat für unser Überleben nützlich und funktional, da sie bei Gefahr zur Alarmglocke wird. Verzerrte Wut hingegen ist die Reaktion unkontrollierbarer Wut, die manchmal auch aggressives und gewalttätiges Verhalten auslösen kann.

### ***Warum ist es wichtig, mit Wut umzugehen?***

Wenn wir mit Wut nicht umgehen, können wir die Menschen, die uns nahe stehen, verletzen und verletzen. Diejenigen, die für den sofortigen Wutausbruch anfällig sind, riskieren, Beziehungen (selbst die wichtigsten) zu gefährden und die Verbindung der Bindungen zu gefährden. Sie neigen auch dazu, sich selbst oder anderen gegenüber schädliche Handlungen vorzunehmen. Auch in der Paarbeziehung kann es zu vielen Problemen und unter Umständen zu Beziehungsaggressionen führen.

Wir verlieren mentale Klarheit und risikomindernd unser Potenzial.

Wer den Wutimpuls nicht beherrscht, ist stärkerem Stress ausgesetzt und hat erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten. Darüber hinaus kann Wut, wenn sie nicht bewältigt wird, den Geist mit störenden Gedanken beschäftigen und das innere Gleichgewicht behindern.

Meist ist auch die Aufmerksamkeit betroffen, weil viel Energie ohne Bedeutung verschwendet wird. Dies kann sich folglich negativ auf Verhalten, Urteilsvermögen und Leistung im Allgemeinen auswirken. Das hat starke Auswirkungen auf unseren Gesundheitszustand.

Tatsächlich ist Somatisierung nichts anderes als der transformative Mechanismus, der von Emotionen ausgeht und eine Veränderung auf

somatischer Ebene bewirkt, an der das endokrine und das Immunsystem beteiligt sind.

### ***Was tun, um mit Wut besser umzugehen?***

Die verschiedenen Erscheinungsformen von Wutattacken reichen von der Familie über den Arbeitsplatz bis hin zu Beziehungen im Allgemeinen. Aus diesem Grund ist es wichtig, mit Wut umzugehen.

Aber wie geht das? Um Ärger zu bewältigen, hören wir zunächst aufmerksam zu und versuchen, die zugrunde liegende Stimmung klar zu verstehen.

Dann fragen wir uns:

- Wie fühlen wir uns verletzt? Was wollen wir?
- Ist die Wut, die wir empfinden, angemessen oder unverhältnismäßig zu dem, was passiert ist?

Durch die Beantwortung dieser Fragen können wir also Klarheit im Denken gewinnen.

Wenn wir später erkennen, dass es praktisch ist, wütend zu werden, können wir dies auf intelligente und konstruktive Weise tun. Die klinische Psychologie hat in letzter Zeit viel Zeit damit verbracht, wirksame psychologische Interventionen zu konsolidieren und dabei zu helfen, die Kontrolle von Wutattacken zu verbessern.

### ***Wann sollte man therapeutische Hilfe suchen***

Die Online-Generierung ist hilfreich, wenn Wutangriffe häufig und dysfunktional oder pathologisch werden.

Das heißt, wenn seine Manifestation Leiden sowohl beim individuellen als auch beim zwischenmenschlichen Weinen verursacht. Mit anderen Worten, wenn es soziale Beziehungen gefährdet und sie dazu drängt, schädliche Handlungen gegenüber Menschen oder Dingen durchzuführen.

Genauer gesagt ist es dysfunktional, wenn:

- Es ist zu intensiv, weil es es auslöst
- Es kann nicht mit einem Trigger verknüpft werden

- Es bleibt auch nach Beseitigung des auslösenden Grundes bestehen
- Es wird von negativen Gedanken, Groll und Grübeln begleitet
- Erzeugt aggressives und gefährliches Verhalten sich selbst, anderen und Objekten gegenüber
- Es führt dazu, dass sich die Menschen um uns herum abwenden

Auf der anderen Seite bedeutet die Bewältigung von Ärger nicht, ihn zu hemmen, sondern zu wissen, wie man seine emotionale Reaktion moduliert, um die Erfahrungen und Verhaltensreaktionen entsprechend dem spezifischen Kontext zu organisieren.

Das Ziel ist es, nicht ganz aufzuhören, wütend zu sein. Das ist nicht nur unmöglich, sondern auch ungesund. Denken Sie daran, Wut ist wie jede andere Emotion, die Sie erleben, was bedeutet, dass sie auch viele Vorteile hat. Am Ende dieses Buches hoffen wir, Sie an einen Punkt zu bringen, an dem Sie Ihre Wut auf gesunde und positive Weise ausdrücken können. Denn ja, es ist möglich, wütend zu sein, die Botschaft zu vermitteln, die Sie vermitteln möchten, und dennoch sicherzustellen, dass jeder, einschließlich Ihnen, eine positive Erfahrung damit macht.

## **Angst**

Wie Wut ist Angst eine dieser negativen Emotionen, die tatsächlich als Abwehrmechanismus fungieren, um uns zu schützen. Es ist eine biologische Reaktion auf Stress. Der Begriff Stress wurde wahrscheinlich vor etwa einem Jahrzehnt wieder in die Gesellschaft eingeführt, aber er ist schon immer präsent, seit es Menschen gibt. Wenn Sie Vergleiche anstellen, ist der Hauptunterschied zwischen früheren Epochen und heute die Stressquelle. Es gibt zahlreiche Stressauslöser in der Welt, in der wir heute leben, und aufgrund der Struktur der modernen Gesellschaft sowie der Fortschritte, die wir in den Bereichen der Technologie gemacht haben, sind diese Stressoren direkt bei uns zu Hause. Dies würde wahrscheinlich erklären, warum Stress in der heutigen Welt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehört.

Stressfaktoren können alles sein, von Ihrem Job, Ihrer Beziehung oder Geldproblemen bis hin zu der tatsächlichen Gefahr einer Gefahr. Angst hilft

grundsätzlich bei der Bewältigung von Stresssituationen und ist nicht zu verwechseln mit Angst, die Ihren Überlebensinstinkt in Situationen aktiviert, in denen Sie sich bedroht fühlen. Es ist in Ordnung, sich bei bestimmten Dingen Sorgen zu machen. Es hält Sie wachsam und hilft Ihnen, sich auf alles vorzubereiten, was Sie beunruhigt. Wenn diese Angstgefühle Sie jedoch zu lähmen scheinen und Sie daran hindern, Ihren normalen Routineaktivitäten nachzugehen, sind Sie in eine Angststörung geraten.

Furcht ist oft in Angst verwurzelt und kann sich bereits in der frühen Kindheit manifestieren. Eine andere Ursache der Angst wird erlebt. Ein hässlicher Vorfall, der Sie traumatisiert hat, könnte dazu führen, dass Ihre Angstzustände auf Hochtouren gehen. Laut Forschern haben Menschen, die aus Familien mit einer Prävalenz von Angststörungen stammen, aufgrund der genetischen Komponente ein hohes Risiko, selbst eine Angststörung zu entwickeln. Was auch immer die Ursache Ihrer Angststörung ist, sie kann einen starken negativen Einfluss auf Ihr tägliches Leben haben.

Wie die zuvor besprochene Wut ist Angst keine Emotion, die Sie vollständig ausrotten möchten. Das Fehlen jeglicher Angstgefühle kann für Sie zu einer noch gefährlicheren psychischen Situation mit starken körperlichen Auswirkungen führen. Ohne jede Form von Angst ist es leicht, leichtsinnig zu werden und das Leben völlig zu missachten. Ohne Angst würden Sie sich anmelden, um mitten in der Luft aus einem Flugzeug zu springen, ohne die Sicherheitsvorkehrungen zu beachten.

### ***Angststörungen – Definition***

Angst ist eine Emotion, die durch einen ständigen Alarmzustand, Spannungsgefühle, Bedrohungsgefühle, Sorgen und körperliche Veränderungen wie Kurzatmigkeit und/oder erhöhte Herzfrequenz gekennzeichnet ist.

Angststörungen sind durch ein anhaltendes und unkontrollierbares Übermaß an Angst gekennzeichnet.

Diejenigen, die an Angststörungen leiden, zeigen wiederkehrende Gedanken und ständige Sorgen. Außerdem meiden sie bestimmte Situationen, weil sie sich in Gefahr fühlen.

## ***Angststörungen - Wichtigste körperliche Symptome***

Die wichtigsten körperlichen Symptome, die bemerkt werden, sind:

- Beeinträchtigte Atmung.
- Tachykardie.
- Generalisierte Angststörung. Die Person, die daran leidet, lebt in einem Zustand ständiger und übermäßiger Angst. Als Ergebnis verspürt er eine unrealistische Sorge und einen unmotivierten und unvernünftigen Alarmzustand.
- Panikattacken. Es sind Episoden plötzlicher und intensiver Angst, die überhand nehmen. Während einer Panikattacke treten somatische und kognitive Symptome auf. Zum Beispiel: plötzliches Schwitzen, Brustschmerzen, Zittern, schneller Herzschlag, Übelkeit, Schwindel, Angst zu sterben oder verrückt zu werden, Schüttelfrost oder Hitzewallungen. Manchmal haben Sie das Gefühl, zu ersticken oder einen Herzinfarkt zu erleiden.
- Zwangsstörung. Die Zwangsstörung im DSM-IV-TR fällt in die Gruppe der Angststörungen. Die neue Version des DSM V wird jedoch innerhalb einer autonomen nosographischen Einheit klassifiziert. Die Symptome sind sehr behindernd und durch Zwangsgedanken gekennzeichnet, die mit Zwängen und bestimmten auszuführenden Handlungen oder Ritualen verbunden sind.
- Sozial-Phobie. Auch soziale Angststörung genannt. Bei dieser Störung gibt es eine überwältigende Sorge um alltägliche soziale Situationen. Es herrscht eine obsessive Beschäftigung mit dem Urteil anderer oder eine lähmende Angst, verlegen oder lächerlich zu erscheinen.
- Spezifische Phobie. Sie haben starke Angst vor einem Objekt oder einer bestimmten Situation. Angst ist so stark, dass sie über das Reale hinausgeht und gewöhnliche Alltagssituationen vermeiden kann.
- Agoraphobie. Agoraphobie ist der schlimmste Aspekt einer Panikattacke. Es besteht eine unkontrollierbare Angst vor Situationen oder Orten, von denen es schwer ist, wegzukommen. Es kann eine Vielzahl von Situationen sein, vom Autofahren bis hin zu überfüllten Orten, vom alleinigen Verlassen des Hauses bis zum Flugzeug. Das

gemeinsame Element ist die Angst, der Paniksituation nicht entkommen zu können.

- Trennungsangst. Nicht nur kleine Kinder haben Angst oder Angst, wenn ein geliebter Mensch geht. Jeder kann an einer Trennungsangststörung erkranken. In diesen Fällen verspürt man schon bei dem Gedanken, sich von einer Person zu trennen, die für sein Leben als wichtig erachtet wird, große Angst oder Angst.
- Drogeninduzierte Angststörung. Der Konsum bestimmter Drogen oder illegaler Drogen kann einige wichtige Symptome einer Angststörung auslösen.

Nach den Angaben des DSM-5 unterscheiden sich Angststörungen von normaler Angst, weil sie übermäßig oder anhaltend sind. Sie dauern in der Regel 6 Monate oder länger.

- Starkes Schwitzen.
- Zittern.
- Schwindel.
- Unkontrollierbare Unruhe.
- Erstickungsgefühl.

### ***Arten von Angststörungen***

Die Kategorie der Angststörungen umfasst verschiedene Arten von Störungen:

- Generalisierte Angststörung. Die Person, die daran leidet, lebt in einem Zustand ständiger und übermäßiger Angst. Als Ergebnis verspürt er eine unrealistische Sorge und einen unmotivierten und unvernünftigen Alarmzustand.
- Panikattacken. Es sind Episoden plötzlicher und intensiver Angst, die überhand nehmen. Während einer Panikattacke treten somatische und kognitive Symptome auf. Zum Beispiel: plötzliches Schwitzen, Brustschmerzen, Zittern, schneller Herzschlag, Übelkeit, Schwindel, Angst zu sterben oder verrückt zu werden, Schüttelfrost oder Hitzewallungen. Manchmal haben Sie das Gefühl, zu ersticken oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

- Zwangsstörung. Die Zwangsstörung im DSM-IV-TR fällt in die Gruppe der Angststörungen. Die neue Version des DSM V wird jedoch innerhalb einer autonomen nosographischen Einheit klassifiziert. Die Symptome sind sehr hindernd und durch Zwangsgedanken gekennzeichnet, die mit Zwängen und bestimmten auszuführenden Handlungen oder Ritualen verbunden sind.
- Sozial-Phobie. Auch soziale Angststörung genannt. Bei dieser Störung gibt es eine überwältigende Sorge um alltägliche soziale Situationen. Es herrscht eine obsessive Beschäftigung mit dem Urteil anderer oder eine lähmende Angst, verlegen oder lächerlich zu erscheinen.
- Spezifische Phobie. Sie haben starke Angst vor einem Objekt oder einer bestimmten Situation. Angst ist so stark, dass sie über das Reale hinausgeht und gewöhnliche Alltagssituationen vermeiden kann.
- Agoraphobie. Agoraphobie ist der schlimmste Aspekt einer Panikattacke. Es besteht eine unkontrollierbare Angst vor Situationen oder Orten, von denen es schwer ist, wegzukommen. Es kann eine Vielzahl von Situationen sein, vom Autofahren bis hin zu überfüllten Orten, vom alleinigen Verlassen des Hauses bis zum Flugzeug. Das gemeinsame Element ist die Angst, der Paniksituation nicht entkommen zu können.
- Trennungsangst. Nicht nur kleine Kinder haben Angst oder Angst, wenn ein geliebter Mensch geht. Jeder kann an einer Trennungsangststörung erkranken. In diesen Fällen verspürt man schon bei dem Gedanken, sich von einer Person zu trennen, die für sein Leben als wichtig erachtet wird, große Angst oder Angst.
- Drogeninduzierte Angststörung. Der Konsum bestimmter Drogen oder illegaler Drogen kann einige wichtige Symptome einer Angststörung auslösen.

Nach den Angaben des DSM-5 unterscheiden sich Angststörungen von normaler Angst, weil sie übermäßig oder anhaltend sind. Sie dauern in der Regel sechs Monate oder länger.

Das Ziel dieses Buches ist es nicht, Sie davon abzuhalten, sich ängstlich zu fühlen. Das Ziel ist es, Sie an einen Punkt zu bringen, an dem Sie sich diesen verborgenen Ängsten offen stellen und auf diese Weise in der Lage

sind, die Kontrolle zurückzugewinnen, anstatt sich von diesen Ängsten kontrollieren zu lassen. Mit jedem Schritt, den Sie in diesem Programm unternehmen, ändern Sie aktiv die Erzählung, die Ihr Leben ist. Anstatt jemand zu sein, dessen Leben und wichtige Lebensentscheidungen von seinen Ängsten geprägt sind, können Sie jemand sein, der seinem Leben bewusst Grenzen nimmt. Hier werden wir [mit wir, ich meine Sie und mich] Zeuge einer brillanten Transformation und das Einzige, was daran beängstigend ist, ist das Potenzial, das Sie haben, um ein großartiges und abenteuerliches Leben zu führen, das nur von Ihnen diktiert wird.

## **Depression**

Jeder Mensch erlebt mindestens einmal in seinem Leben eine Depression. Obwohl es klassische Symptome gibt, variiert deren Ausprägung von Person zu Person. Die Begleitumstände einer Depression bestimmen maßgeblich deren Intensität und Dauer. Depressionen entstehen als Folge einer immensen Traurigkeit. Das heißt nicht, dass Sie jedes Mal, wenn Sie sich traurig fühlen, depressiv werden. Traurigkeit ist die Grundstufe und in diesem Stadium erleben Sie eine natürliche Reaktion auf ein Ereignis, das Verletzungen oder Verluste verursacht hat. Es spielt eine aktive Rolle im Heilungsprozess nach einem traumatischen Erlebnis.

Aber wenn die Traurigkeit zu lange andauert, führt dies zu Depressionen und wenn man sich in diesem Zustand befindet, wird das Leben eher zu einem lebendig sein, als einem aktiven Leben. Depressionen manifestieren sich bei Menschen unterschiedlich; manche Leute sind nicht in der Lage, selbst die einfachste Aufgabe zu erfüllen. Sie bleiben in ihren Betten, können nicht essen, trinken oder sogar funktionieren. Es lähmt ihr Leben so sehr, dass es ein völliges Desinteresse am Leben gibt. Ihre psychische Gesundheit ist zu diesem Zeitpunkt instabil, da sie den Lebenswillen verlieren. Wenn sie unkontrolliert und unbeaufsichtigt bleiben, könnten sie der Verlockung des Selbstmords nachgeben, weil sie glauben, dass nur der Tod die Antworten enthält.

Für einige andere ist ihre eigene Erfahrung genau das Gegenteil: Sie sind in der Lage, das Leben mit allen Sinnen von Normalität fortzusetzen. Tatsächlich können Sie sogar feststellen, dass sie lachen, scherzen und die Menge als das Leben der Party unterhalten. Aber unter dieser glücklichen

Fassade liegen extreme Traurigkeit und Schmerz. Sie benutzen ihre Jovialität, um ihren wahren Geisteszustand zu verschleiern. Nur wenn Sie sehr aufmerksam sind, können Sie einen Blick auf ihre Depression erhaschen. Und selbst dann „schnappen sie sich“ aus ihrer emotionalen Verletzlichkeit und nehmen ihre Theaterstücke wieder auf, bis sie das Gewicht ihrer Depression einfach nicht mehr ertragen können. Auch hier könnte das Ende, wenn es nicht kontrolliert wird, genauso katastrophal sein wie die Leute in der ersten Gruppe. Der einzige Unterschied besteht darin, dass niemand ihre Handlungen jemals wirklich kommen sieht.

Und dann gibt es Leute, die ein bisschen von beidem ausstellen. In einem Moment sind sie sehr glücklich und im nächsten Moment sind sie mit überwältigender Traurigkeit niedergeschlagen. Viele Depressionspatienten erleben auch erhöhte Angstzustände und Stimmungsschwankungen, die von Momenten von Wutausbrüchen unterbrochen werden. Neben der emotionalen Wirkung hinterlässt Depressionen auch körperliche Spuren. Die Betroffenen leiden wahrscheinlich neben Müdigkeit unter Kopf- und Rückenschmerzen. Sie fühlen sich ständig erschöpft, haben Probleme beim Schlafen, Denken und sogar Sprechen.

Die Depression erreicht ihren Höhepunkt, wenn der Betroffene anfängt, über Selbstmord nachzudenken. An diesem Punkt ist es wichtig, sofort Hilfe zu suchen. Der Übergang von der Traurigkeit zum Selbstmord geschieht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der sich langsam ansammelt, ohne dass der Betroffene es merkt. Wie Angst kann sie vererbt werden, also schauen Sie in Ihrer Familie über die psychische Gesundheit nach. Mit besserem Wissen sind Sie besser in der Lage, dagegen anzukämpfen.

### ***Was sind Depressionen?***

Depression bezeichnet einen psychischen Leidenszustand, der durch eine Verschlechterung der Stimmung gekennzeichnet ist, mit bestimmten Merkmalen, darunter der Mangel an Freude an Dingen, die wir zuvor als angenehm empfunden haben und die vor allem mindestens 2 Wochen andauern.

Verlust des Selbstwertgefühls, Angst, irrationale Ängste und Sorgen sind oft die tägliche Lieblingsmahlzeit einer Depression. Es gibt keine einzelne Form der Depression. Tatsächlich kann es sich von Person zu Person und in

verschiedenen Lebensphasen mit sehr unterschiedlichen Symptomen äußern. Manchmal kann dieses dunkle Böse, das viele Menschen zutiefst quält, hinterhältig und still sein, oft hinter scheinbarer Normalität maskiert. Obwohl Depression eine weit verbreitete Krankheit ist, wird sie manchmal wenig verstanden und oft missverstanden.

Sehr häufig machen wir den Fehler, Depressionen mit einem extremen Zustand von Müdigkeit und Unwohlsein zu verwechseln. Aber auch andere Symptome können uns helfen, zu verstehen, ob wir darunter leiden.

### ***Symptome von Depressionen und die Psychologie depressiver Menschen.***

Es ist wichtig, zu wissen, wie man die Symptome erkennt, um zu verstehen, dass Sie an einer Depression leiden.

Tatsächlich gibt es eine Reihe charakteristischer Symptome einer Depression, die einen oder mehrere der folgenden Aspekte betreffen können:

- Ihre Gedanken
- Ihre Emotionen
- Ihr Verhalten
- Die körperlichen Empfindungen, die Sie fühlen

Sehen wir sie uns im Detail besser an.

### ***Pessimismus und ein negatives Selbstbild***

Der depressive Mensch ist sehr pessimistisch und hat ein negatives Bild von sich selbst, anderen und der Zukunft. Daher empfinden sich diejenigen, die ein negatives Bild von sich selbst haben, als unzulänglich im Leben. Sie spüren einen Mangel an Wirksamkeit und streben daher nicht nach Ergebnissen. Sie vergleichen sich weiterhin mit anderen und halten sie für besser und kompetenter. Kurz gesagt, sie haben schwere Angstzustände im Zusammenhang mit einem geringen Selbstwertgefühl.

### ***Schuldgefühle***

Neben pessimistischem Denken empfinden sie übermäßige und unangemessene Schuldgefühle. Dadurch fällt es ihnen schwerer, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen und neigen dazu, sich selbst

Vorwürfe zu machen. Das heißt, sie kritisieren und machen sich Vorwürfe für das, was negativ ist. Außerdem fühlen sie sich einer Vielzahl von Pflichten verpflichtet und sind starr darin, sich selbst Befehle und Regeln zu geben. Die häufigste Folge davon sind Wut und Traurigkeit.

### ***Misstrauen gegenüber anderen***

Menschen mit Depressionen haben auch eine negative Einstellung zu anderen. Normalerweise kann es in Freundschafts-, Liebes- und Arbeitsbeziehungen zu zwei extremen Gegensätzen neigen. Erstens verlassen sie sich nur auf sich selbst, vermeiden es, sich zu binden und um Hilfe zu bitten. Zweitens erwarten sie von anderen zu viel, wünschen sich, dass ihre Bedürfnisse und Anforderungen stets erfüllt werden und werden offensichtlich enttäuscht.

### ***Eine negative Zukunftsvision***

Der depressive Mensch hat immer eine negative Zukunftsvision. Sie sehen alles als unkontrollierbar und voller negativer Ereignisse. Sie fürchten um ihre Gesundheit und die ihrer Familie; Sie erwarten, dass sie jeden Moment gefeuert werden oder dass ihr Unternehmen früher oder später scheitern wird. Außerdem befürchten sie, dass sie nicht über genügend Geld verfügen, um unerwartete Ausgaben oder sich verschlechternde Arbeitsbedingungen zu decken.

Depressionen können sich unterschiedlich äußern. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen.

Die Makrokategorie der depressiven Störungen umfasst drei verschiedene Arten von Depressionen.

## **1. Leichte Depression – Dysthymie**

Eine leichte Depression oder Dysthymie ist eine chronische Erkrankung. Sie zeichnet sich den größten Teil des Tages durch eine depressive Verstimmung aus und ist an den meisten Tagen vorhanden. Es manifestiert sich jedoch in einer leichteren Form. Diese Form der Depression wird auch als anhaltende depressive Störung bezeichnet.

Wenn Sie an einer leichten Form der Depression leiden, können Sie Ihren psychischen Zustand leicht vor sich selbst und anderen verbergen.

Anscheinend funktioniert alles regelmäßig, aber es funktioniert anders. Tatsächlich fehlt Ihnen die Freude, Dinge zu tun, und Sie sind ohne Grund müde. Die Person fühlt sich "off"; nichts scheint sie einzubeziehen und aufzuregen. Auch Langeweile und Apathie, Gereiztheit und schlechte Laune machen sich breit. Das Denken ist pessimistisch und neigt zum depressiven Grübeln.

Zwischenmenschliche Beziehungen werden distanziert und kalt. Eine Form der ständigen Ermüdung tritt ein, mit einem Gefühl von reduzierter Energie. Darüber hinaus wird der Schlaf durch häufiges Aufwachen, etwa um vier oder fünf Uhr morgens, gestört.

Der relevante Unterschied zwischen dieser Form der Depression und den anderen beiden Linien ist die Intensität der Symptome.

Aber sei vorsichtig!

Die geringere Intensität der Symptome könnte dazu führen, dass ein Zustand, der auf eine psychische Störung hinweist, unterschätzt wird.

## **2. Mediendepression – Disruptive Stimmungsdysregulationsstörung**

Diese Art von Depression wird im Statistical and Diagnostic Manual of Mental Disorders (DSM-5) – Disruptive Mood Dysregulation Disorder – definiert.

Obwohl diese Art der Depression als depressive Störung eingestuft wird, hat sie keine depressive Verstimmung. Aber es wird mit tiefer Müdigkeit und einer anhaltend gereizten und wütenden Stimmung erlebt. Jede Aktivität kostet viel Kraft und Sie haben keine Energie mehr, um die Aufgaben des täglichen Lebens zu erledigen.

Andererseits kann es zu schweren und wiederkehrenden Wutausbrüchen kommen, die physisch (körperliche Angriffe auf Gegenstände oder Personen) und verbal (Schreie und Tränen) auftreten.

Andere Emotionen verblassen und plötzlich erscheinen auch Familienmitglieder wie Fremde.

In diesem Zustand fühlt sich die depressive Person schuldig und fühlt sich wie eine unwürdige Person. Als Folge davon gibt es ein geringes Selbstwertgefühl mit einer negativen Interpretation des Lebens.

Es entsteht eine sehr pessimistische Denkweise. Auch die Entscheidungsfähigkeit nimmt ab. Die schlimmste Tageszeit ist morgens; der depressive Mensch kann nur sehr schwer aus dem Bett aufstehen, während am Abend eine leichte Stimmungsaufhellung eintritt. Schlaf und Ernährung sind gestört.

### **3. Schwere Depression**

Schwere Depression oder Major Depression wird auch als endogene, unipolare Depression bezeichnet.

Bei einer schweren Depression ist die Person nicht mehr in der Lage zu arbeiten und für sich selbst zu sorgen. Der schwer depressive Mensch verbringt die meiste Zeit des Tages im Bett. Die Bewegungen sind langsam und unsicher, als ob sie sich in Zeitlupe bewegen würden. Das Denken ist verlangsamt und inkohärent; das Denken wird ermüdend.

Das Verhalten der schwer Depressiven ist das lebendige Bild der tödlichen Angst, die sie in sich spüren.

Die Person leidet unter einer solchen Intensität, dass der Tod als einziger Ausweg angesehen wird. Der schwer Depressive wird von Gedanken an Schuld, Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Leere geplagt. Gedanken an Tod und Selbstmord sind konstant und immer wiederkehrend.

Auch Ernährung und Schlaf sind stark gestört.

### **Verwenden von CBT, um Ihre Angst und Depression zu bewältigen**

Wir sind jetzt bei unserem wichtigsten Thema. Wie funktioniert CBT zur Behandlung von Angstzuständen und Depressionen? Wir wissen, dass die Grundlage von CBT auf der Beziehung zwischen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen basiert, und wir wissen auch, dass die Kontrolle unserer Gedanken auch zu einer Kontrolle des Verhaltens führt. Der erste Schritt der CBT besteht darin, die Fähigkeit zu erlernen, Ihre Sorgen zu kontrollieren. Indem Sie Ihre Sorgen unter Kontrolle nehmen, hat sie nicht die Möglichkeit, sich in Angstzuständen und Depressionen zu manifestieren.

## ***Nicht hilfreiche Denkstile***

Um CBT effektiv nutzen zu können, müssen Sie die verschiedenen Arten kognitiver Verzerrungen verstehen, die auch als "nicht hilfreiche Denkstile" bekannt sind. Wenn Sie wissen, was diese verschiedenen Stile sind, können Sie erkennen, wann dies geschieht, und CBT verwenden, um diese Gedanken / Sorgen zu ändern. Indem Sie feststellen, ob Ihre Sorge berechtigt ist oder nicht, können Sie kontrollieren, ob Ihre Sorge dann zu Angst führt. Im Folgenden sind die zwölf Arten von kognitiven Verzerrungen aufgeführt, die Sie lernen müssen:

1. Alles-oder-Nichts-Denken: Dies wird auch als „Schwarz-Weiß-Denken“ bezeichnet. Sie neigen dazu, die Dinge entweder schwarz oder weiß oder Erfolg oder Misserfolg zu sehen. Wenn Ihre Leistung nicht perfekt ist, werden Sie dies als Fehlschlag ansehen.
2. Übergeneralisierung: Sie sehen eine einzelne negative Situation als Muster, das nie endet. Sie ziehen aus einem einzigen Ereignis Rückschlüsse auf zukünftige Situationen.
3. Mentaler Filter: Sie wählen ein einzelnes unerwünschtes Detail und verweilen ausschließlich darauf. Ihre Wahrnehmung der Realität wird darauf basierend negativ. Sie bemerken nur Ihre Fehler, aber schauen nicht auf Ihre Erfolge.
4. Das Positive disqualifizieren: Sie werten Ihre positiven Erfahrungen oder Ihren Erfolg ab, indem Sie sagen: „Das zählt nicht“. Indem Sie all Ihre positiven Erfahrungen außer Acht lassen, behalten Sie eine negative Perspektive, auch wenn sie in Ihrem täglichen Leben widersprüchlich ist.
5. Voreilige Schlüsse ziehen: Sie machen eine negative Annahme, selbst wenn Sie keine Beweise haben. Es gibt zwei Arten von voreiligen Schlüssen:
  - Gedankenlesen: Sie bilden sich ein, bereits zu wissen, was andere Leute negativ über Sie denken, und fragen deshalb nicht nach.
  - Wahrsagerei: Sie sagen voraus, dass die Dinge schlecht enden werden und Sie überzeugen sich selbst, dass Ihre Vorhersage eine Tatsache ist.

6. Vergrößerung/Minimierung: Sie blasen Dinge überproportional auf oder verkleinern etwas unangemessen, um es unwichtig erscheinen zu lassen. Zum Beispiel übertreiben Sie die Leistung eines anderen (Vergrößerung) und mindern Ihre eigene ab (Minimierung).
7. Katastrophisieren: Sie verbinden mit dem Ausgang von Situationen und Ereignissen schreckliche und extreme Konsequenzen. Wenn Sie beispielsweise für ein Date abgelehnt werden, bedeutet dies, dass Sie für immer allein sind und ein Fehler bei der Arbeit bedeutet, dass Sie entlassen werden.
8. Emotionale Argumentation: Sie gehen davon aus, dass Ihre negativen Emotionen die Realität widerspiegeln. Zum Beispiel: "Ich empfinde es so, daher ist es wahr."
9. „Sollte“-Aussagen: Sie motivieren sich mit „sollte“ und „sollte nicht“, als ob Sie eine Belohnung oder Bestrafung assoziieren, bevor Sie etwas tun. Da Sie Belohnung/Bestrafung mit einem sollten und nicht für sich selbst assoziieren, empfinden Sie Wut oder Frustration, wenn andere Menschen ihr nicht folgen.
10. Etikettierung und falsche Etikettierung: Dies ist eine extreme Verallgemeinerung. Anstatt Ihren Fehler zu beschreiben, verbinden Sie sich automatisch mit einem negativen Etikett: „Ich bin ein Verlierer“. Sie tun dies auch anderen an; wenn das Verhalten eines anderen unerwünscht ist, ordnen Sie ihm auch „die sind ein Verlierer“ zu.
11. Personalisierung: Sie übernehmen Verantwortung für etwas, das nicht Ihre schuld war. Sie sehen sich selbst als Verursacher einer äußeren Situation.
12. Auf einmal Voreingenommenheit: Dies ist der Moment, in dem Sie denken, dass Risiken und Bedrohungen direkt vor Ihrer Haustür liegen und weiter zunehmen. In diesem Fall neigen Sie dazu:
  - Sie denken, dass sich negative Situationen schneller entwickeln, als Sie Lösungen finden können.
  - Sie denken, dass sich Situationen so schnell bewegen, dass Sie sich überfordert fühlen.

- Sie denken, dass zwischen jetzt und der drohenden Bedrohung keine Zeit ist.
- Zahlreiche Risiken und Bedrohungen scheinen alle gleichzeitig aufzutreten.

Wenn Sie diese kognitiven Verzerrungen und nicht hilfreichen Denkstile verstehen, haben Sie die Möglichkeit, den Prozess zu unterbrechen und zum Beispiel zu sagen: „Ich katastrophiere wieder.“ Wenn Sie in der Lage sind, Ihren eigenen nicht hilfreichen Denkstil zu unterbrechen, können Sie ihn auf etwas Hilfreicheres umstellen. Dies ist eine der Hauptstrategien innerhalb der CBT.

### ***Hinterfragen Sie Ihre nicht hilfreichen Denkstile***

Sobald Sie in der Lage sind, Ihre eigenen nicht hilfreichen Denkstile zu erkennen, können Sie versuchen, diese Gedanken in etwas Realistischeres und Sachlicheres umzuformen. In diesem Kapitel habe ich all die verschiedenen kognitiven Verzerrungen kategorisiert und welche Fragen Sie sich stellen sollten, um unterschiedliche Gedanken zu entwickeln.

Denken Sie daran, dass es viel Mühe und Hingabe erfordert, unsere eigenen Gedanken zu ändern, also seien Sie nicht frustriert, wenn Sie nicht sofort Erfolg haben. Sie haben diese Gedanken wahrscheinlich schon eine Weile, also erwarten Sie nicht, dass sie sich über Nacht ändern.

#### **Wahrscheinlichkeitsüberschätzung**

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich Gedanken über ein mögliches negatives Ergebnis machen, aber die Wahrscheinlichkeit oft überschätzen, versuchen Sie, sich die folgenden Fragen zu stellen, um Ihre Gedanken neu zu bewerten.

- Wie hoch ist meiner Erfahrung nach die Wahrscheinlichkeit, dass sich dieser Gedanke bewahrheitet?
- Was sind die anderen möglichen Ergebnisse für diese Situation? Ist das Ergebnis, an das ich jetzt denke, das einzig mögliche? Hat mein befürchtetes Ergebnis im Vergleich zu den anderen Ergebnissen die höchste Wahrscheinlichkeit?

- Habe ich solche Situationen schon einmal erlebt? Wenn ja, was ist passiert? Was habe ich aus diesen Erfahrungen in der Vergangenheit gelernt, was mir jetzt hilfreich sein könnte?
- Wenn ein Freund oder eine geliebte Person diese Gedanken hat, was würde ich ihnen sagen?

### Katastrophisieren

- Wenn sich die Vorhersage, vor der ich Angst habe, wirklich bewahrheiten würde, wie schlimm wäre sie dann wirklich?
- Wenn es mir peinlich ist, wie lange wird das dauern? Wie lange werden sich andere daran erinnern/darüber reden? Was sind all die verschiedenen Dinge, die sie sagen könnten? Stimmt es zu 100%, dass sie nur über schlechte Dinge reden?
- Ich fühle mich gerade unwohl, aber ist das wirklich ein schreckliches oder unerträgliches Ergebnis?
- Welche anderen Alternativen gibt es, wie sich diese Situation entwickeln könnte?
- Wenn ein Freund oder eine geliebte Person diese Gedanken hätte, was würde ich ihnen sagen?

### Gedankenlesen

- Ist es möglich, dass ich wirklich weiß, was andere Leute denken? Was sind die anderen Dinge, an die sie denken könnten?
- Habe ich Beweise für meine eigenen Annahmen?
- In dem Szenario, in dem meine Annahme zutrifft, was ist daran so schlimm?

### Personalisierung

- Welche anderen Elemente könnten in der Situation eine Rolle spielen? Könnte es der Stress, die Fristen oder die Stimmung der anderen Person sein?
- Muss immer jemand schuld sein?
- Ein Gespräch liegt nie allein in der Verantwortung einer Person.

- Waren diese Umstände außerhalb meiner Kontrolle?
- Würde ich die gleichen Standards gegenüber einem geliebten Menschen oder einem Freund haben?
- Gibt es Ausnahmen?
- Würde das jemand anders anders machen?

#### Alles-oder-Nichts-Denken

- Gibt es einen Mittelweg oder eine Grauzone, die ich nicht berücksichtige?
- Würde ich einen Freund oder einen geliebten Menschen genauso beurteilen?
- War die gesamte Situation zu 100 % negativ? Gab es einen Teil der Situation, mit dem ich gut umgegangen bin?
- Ist es so schrecklich, Angst zu haben / zu zeigen?

#### Selektive Aufmerksamkeit/Gedächtnis

- Was sind die positiven Elemente der Situation? Ignoriere ich sie?
- Würde ein anderer Mensch diese Situation anders sehen?
- Welche Stärken habe ich? Ignoriere ich sie?

#### Negative Grundüberzeugungen

- Habe ich Beweise, die meine negativen Überzeugungen stützen?
- Stimmt dieser Gedanke in jeder Situation?
- Würde ein geliebter Mensch oder Freund meinem Selbstvertrauen zustimmen?

Sobald Sie sich dabei erwischen haben, wie Sie diese nicht hilfreichen Denkmuster verwenden, stellen Sie sich die obigen Fragen, um Ihre eigenen Gedanken zu ändern. Denken Sie daran, die Kernbasis von CBT ist die Idee, dass Ihre eigenen Gedanken Ihre Emotionen beeinflussen, die dann Ihr Verhalten beeinflussen. Indem Sie Ihre Gedanken auffangen und ändern, bevor sie sich drehen, haben Sie die Kontrolle über Ihre Emotionen und Ihr Verhalten.

## Negative Gedanken

Wir alle haben einen inneren Dialog mit uns selbst. Unsere Gedanken und Meinungen zu Ereignissen, Menschen und sogar uns selbst sind prominente Themen für diese internen Diskussionen. Wenn Sie sich im Spiegel beobachten, endet es nicht nur mit einem Blick auf Sie selbst. Ihr Verstand speichert diese Informationen und verarbeitet sie dann. Nach der Verarbeitung der Informationen verknüpft Ihr Verstand Ereignisse und Dinge im Allgemeinen mit diesen Informationen. Wenn Ihre Lieblingsjeans zum Beispiel etwas mehr Platz braucht, um sie zu tragen, bezieht sich Ihr Verstand auf die leichte Wölbung, die Sie vorhin im Spiegel gesehen haben, und sagt Ihnen, dass Sie vielleicht auf die süßen Speisen verzichten sollten, da Sie möglicherweise zugenommen haben. Auf dieser Ebene ist Ihre Argumentation vollkommen rational und innerhalb der normalen Grenzen.

Die Dinge nehmen jedoch eine andere Wendung, wenn Ihr Verstand anfängt, auf absurde Ereignisse hinzuweisen, die nichts mit dem Bild zu tun haben, das er gesehen hat, und die Verbindungen sind normalerweise sehr negativ. Wenn Sie zum Beispiel einen Raum betreten, der vor Ihrem Betreten von Gesprächen geprägt war, und Ihr Verstand Sie mit Gedanken füttert, die die plötzliche Stille mit Ihrer Gewichtszunahme verbinden, ist das negativ. Vielleicht haben Sie einen Verlust erlitten oder wurden bei einer Beförderung übergangen und denken, dass es daran liegt, dass Sie zu dick sind; Ihr innerer Dialog hat eine sehr negative Wendung genommen. Diese Beispiele sind nur trivial, aber sie artikulieren, wie negative Gedanken funktionieren. Die Situationen um Sie herum werden intern verarbeitet und auf eine Weise an Sie zurückgemeldet, die Sie völlig demoralisiert.

Viele Menschen wurden dazu veranlasst, Maßnahmen zu ergreifen, die sie aufgrund ihrer ständigen negativen Gedanken normalerweise nicht ergriffen hätten. Anfangs würden Sie die Informationen, die Sie erhalten, ablehnen, aber wenn Sie im Laufe der Zeit kontinuierlich über diese Gedanken meditieren, beginnen Sie, ihnen zu glauben, bis sie für Sie fast Realität werden. Negative Gedanken zu hegen wirkt sich nicht nur auf Ihre mentale Psyche aus, sondern kann auch Ihre Beziehungen zerstören. Dies liegt daran, dass diese negativen Gedanken Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, Ihre

Beziehungen objektiv zu beurteilen. Ihre Reaktion auf diese Gedanken kann unterschiedlich sein. Es könnte Sie in einen ständigen Zustand der Wut versetzen, der außer Kontrolle geraten kann und wir bereits wissen, was unkontrollierbare Wut verursachen kann. Es kann auch dazu führen, dass Sie depressiv werden und nicht in der Lage sind, auf optimalem Niveau zu funktionieren.

In Beziehungen, in denen es völlig an Vertrauen mangelt, sind die Grundursache normalerweise negative Gedanken, die von falsch verstandenen oder ungelösten Ereignissen genährt werden. Es ist mental anstrengend, sich auf negative Gedanken zu konzentrieren. Es ist wie eine dunkle Wolke, die die Sonne verdunkelt und Sie unglücklich und unfähig macht, die Dinge wahrzunehmen, die wirklich wichtig sind. Das ist die Natur negativer Gedanken. So düster diese Aussichten auch sein mögen, es ist möglich, sich auf positiveres Denken umzuschulen. Mit konsequenter Übung und bewusstem Einsatz können Sie die Verarbeitung von Informationen kontrollieren und sich selbst positives Feedback geben.



*“Negative Gedanken und Handlungen erzeugen negative  
Ergebnisse und Zustände, genauso wie positive Gedanken  
und Handlungen positive Ergebnisse und Zustände  
erzeugen.”  
(Dalai Lama)*

## Kapitel 5

---

### Wie man negative Denkmuster durchbricht

---

Negatives Denken und Angst loszuwerden ist leichter gesagt als getan. Tatsächlich zeigen Studien, dass es noch schwieriger wird, das Denkmuster aus ihren Köpfen zu verbannen, selbst wenn Sie den Leuten sagen, dass sie nicht zu viel über ein bestimmtes Thema nachdenken sollen.

Negatives Denken zu frönen und immer wieder Gedanken im Kopf zu wiederholen, kann jedoch kontraproduktiv und unangenehm sein. In manchen Fällen kann es sogar zu einer chronischen Depression kommen.

CBT kann Ihnen helfen, übermäßig negatives Denken zu überwinden, indem Sie Ihren Geist auf etwas Positives fokussieren. Durch eine Reihe von Therapiesitzungen kann jeder, der stark von negativem Denken betroffen ist, von der Neuverdrahtung des Gehirns profitieren.

Die meisten Menschen, die durch negatives Denken Angstzustände oder Depressionen haben, sollten CBT ausprobieren, damit ihre Probleme sofort angegangen werden können. Studien deuten darauf hin, dass Menschen mit Depressionen normalerweise nicht gut auf Selbsthilfetechniken ansprechen. Daher wird empfohlen, mindestens sechs Wochen an CBT-Sitzungen teilzunehmen. Ein CBT-Spezialist kann Ihnen bestimmte Techniken beibringen, die helfen können, den negativen Denkmustern im Zusammenhang mit Depressionen entgegenzuwirken.

### **Gängige CBT-Strategien, die Ihnen helfen, mit negativem Denken umzugehen**

#### ***Identifizieren Sie das Grundproblem, das negatives Denken verursacht***

Es ist wichtig, das Problem zu finden und Ideen für mögliche Lösungen zu sammeln. Mit einem Psychotherapeuten zu sprechen und ein Tagebuch zu führen, könnte dabei helfen, die Wurzel des negativen Denkens zu entdecken.

Schreiben Sie jede Idee auf, die Sie im Kopf haben. Denken Sie über die Dinge nach, die Sie stören, und finden Sie Wege, um das Problem anzugehen. Hoffnungslosigkeit ist ein Markenzeichen der Depression, also der Glaube, dass nichts besser sein kann. Eine Liste mit Dingen zu erstellen, die Sie tun können, um Ihre aktuelle Situation zu verbessern, kann Ihnen helfen, das unangenehme Gefühl zu reduzieren.

Wenn Sie zu dem Beispiel Depressionen bekämpfen, gibt es viele Dinge, die Sie tun können, wie ein Haustier zu adoptieren, sich basierend auf Ihren Interessen in einem örtlichen Verein anmelden, sich freiwillig für eine Wohltätigkeitsorganisation engagieren, die Ihnen wichtig ist und vieles mehr.

### ***Führen Sie ein Tagebuch, um negatives Denken zu bekämpfen***

Nachdem Sie die Auslöser und erschwerenden Faktoren für Ihre Depression bestimmt haben, besteht der nächste Schritt darin, wachsam gegenüber den schlechten Gedanken zu sein, die Ihnen oft in den Sinn kommen, um die positiven zu überwinden.

Versuchen Sie, in Ihrem Tagebuch eine Selbstaussage zu schreiben, um jeden negativen Gedanken zu bekämpfen. Notieren Sie sich Ihre Selbstaussagen und lesen Sie sie sich vor, wenn Sie von Ihren negativen Gedanken heruntergezogen werden. Wenn Sie mit dieser Disziplin fortfahren, werden Sie schließlich neue Assoziationen entwickeln, die negatives Denken durch positives ersetzen.

Aber Sie sollten daran denken, dass die Selbstaussage nicht zu weit von negativen Gedanken entfernt sein darf, da der Verstand sie möglicherweise nicht akzeptieren kann. Wenn zum Beispiel der negative Gedanke „Ich bin heute so traurig“ lautet, sollten Sie nicht versuchen, ihn mit „Ich bin heute wirklich glücklich“ zu bekämpfen, denn das wäre einfach eine komplette Lüge. Eine bessere Selbstaussage wäre: „Es ist in Ordnung, traurig zu sein. Dies ist nur eine Emotion. Auch das wird vorübergehen und morgen wird ein besserer Tag.“

Diese Aussage impliziert, dass es in Ordnung ist, die Freude, die Sie empfinden, zu steigern, und Ihr Verstand wird sich in Schach halten, um Sie vor Enttäuschung zu schützen. Es ist gesund, den Teil unseres Körpers und Geistes zu erkennen, der uns hilft, mit negativen Emotionen umzugehen.

### ***Lernen Sie, Enttäuschungen zu akzeptieren***

Es ist entscheidend, Enttäuschungen als Teil unseres Lebens zu akzeptieren. Die Art und Weise, wie wir reagieren, könnte sich darauf auswirken, wie leicht wir vorankommen können. Ein Teenager, der eine schlimme Trennung durchmacht, kann triviale Dinge wie einfache Akne verantwortlich machen und denkt: „Es hat keinen Sinn, zu versuchen, gut auszusehen. Niemand wird mich mögen.“

Ein besserer Ansatz besteht darin, sich selbst Enttäuschungen zu erlauben und daran erinnert zu werden, dass es Dinge gibt, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Dinge, die Sie kontrollieren können.

Notieren Sie sich die Details Ihrer aktuellen Situation, die Lehren, die Sie aus der Erfahrung gezogen haben und was Sie beim nächsten Mal anders machen könnten. Dies könnte Ihnen helfen, voranzukommen und positiver in Ihre Zukunft zu blicken.

### ***Suchen Sie nach neuen Möglichkeiten für positives Denken***

Selbst diejenigen, die einen Raum betreten und sofort denken, dass sie die Möbel hassen, können ihr Gehirn wahrscheinlich neu verkabeln, um mindestens drei Dinge in dem Raum zu finden, die ihnen gefallen. Eine einfache Technik besteht darin, mindestens dreimal am Tag eine telefonische Erinnerung einzurichten, um Ihre Gedanken für positives Denken neu zu ordnen. Wenn Sie eine Familie oder einen Freund haben, die auch mit ihren negativen Gedanken umgehen müssen, können Sie sich zusammenschließen und sich gegenseitig beobachten. Auf diese Weise kann Ihr Team seine Gedanken und Erfahrungen teilen.

### ***Abendreflexion***

Sie können negatives Denken auch bekämpfen, indem Sie über die besten Momente nachdenken, die jeden Tag passiert sind. Idealerweise können Sie in Ihrem Tagebuch die Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind. Wenn Sie Ihre positiven Gedanken im Auge behalten und diese Gedanken auch mit Ihren Lieben teilen, können Sie neue Assoziationen in Ihrem Kopf entwickeln, um neue Wege zu bauen. Mit dieser Technik wachen Sie

morgens erfrischt auf und sind bereit, jede Herausforderung des Tages zu meistern.

## **Wie CBT Ihnen bei der Behandlung von Angststörungen helfen kann**

Wenn Ihr Leben stark von einer handlungsunfähigen Phobie, unerbittlichen Sorgen, Zwangsgedanken oder Panikattacken beeinflusst wird, leiden Sie möglicherweise an einer Angststörung. Durch CBT können Sie Angstprobleme bewältigen, indem Sie Ihren Geist nutzen, um Ihre Ängste zu überwinden und die Kontrolle über Ihre Angst zu übernehmen. Bevor wir weiter über KVT sprechen und wie sie Ihnen helfen kann, sich von zu vielen Sorgen zu befreien, lassen Sie uns zunächst die Angststörung verstehen.

### ***Was ist eine Angststörung?***

Auch wenn Menschen von Natur aus dazu neigen, sich ängstlich zu fühlen, kann eine Person mit einer Angststörung unangenehme Angstzustände erfahren, die normalerweise jenseits der Vernunft liegen.

Ein durchschnittlicher Mann kann sich beispielsweise Sorgen machen, bevor er zu einem Vorstellungsgespräch geht, aber eine Person mit einer Angststörung kann sich jedes Mal, wenn er zur Arbeit geht, Sorgen machen. Es wird angenommen, dass dieser Zustand unterdiagnostiziert wird. Angstpatienten wissen oft nicht, dass sie eine behandelbare Krankheit haben.

Menschen, die an einer Angststörung leiden, leiden auch an verwandten psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Unbehandelt kann die Erkrankung zu Selbstverletzung oder sogar zum Selbstmord führen.

Die Symptome einer Angststörung variieren je nach Art der Erkrankung, aber der Zustand ist im Allgemeinen gekennzeichnet durch Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, ein Gefühl der drohenden Gefahr oder des Untergangs und körperliche Symptome wie Herzklopfen, Schwitzen, oder Muskelverspannungen. Menschen mit einer Angststörung neigen auch dazu, Gefühle von Hilflosigkeit und Ruhelosigkeit zu erleben.

Eine Angststörung ist auch durch die Unfähigkeit der Person gekennzeichnet, ihren täglichen Aktivitäten nachzugehen. Betroffene haben oft eine eingeschränkte Lebensqualität.

Spezifische Formen der Angststörung sind im aktualisierten Diagnostischen und Statistischen Handbuch psychischer Störungen enthalten. (DSMMD). Dazu gehören Zwangsstörungen (OCD), generalisierte Angststörung, Panikstörung, posttraumatische Belastungsstörung, Agoraphobie, soziale Angststörung und sogar einfache Phobie.

Soziale Angststörung ist die häufigste Art von Angststörung und die Symptome zeigen sich normalerweise vor dem 20. Lebensjahr. Häufige Phobien wie die Angst vor Kakerlaken sind ebenfalls recht typisch, wobei mehr als 1 von 10 Personen an einer bestimmten Phobie leidet.

Bei der Behandlung von Angststörungen zeigen Studien, dass die Therapie oft eine der effektivsten Techniken ist. Dies liegt daran, dass eine Therapie – nicht ähnlich wie bei den meisten Medikamenten – über die Symptome der Erkrankung hinaus behandelt werden kann. CBT kann Ihnen helfen, die tieferen Ursachen Ihrer Ängste und Sorgen zu entdecken, eine neue Perspektive auf die Dinge zu gewinnen, zu lernen, inmitten von Panikattacken ruhig zu bleiben und bessere Fähigkeiten zur Problemlösung und Bewältigung aufzubauen. CBT kann Ihnen die Werkzeuge zur Verfügung stellen, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Angststörung helfen.

Es gibt verschiedene Formen von Angststörungen und CBT kann basierend auf spezifischen Bedenken und Symptomen angepasst werden. Wenn Sie beispielsweise unter Panikattacken leiden, wird Ihre CBT-Behandlung ganz anders aussehen als bei einer Person mit Zwangsstörung.

Darüber hinaus hängt die Dauer der Behandlung auch von der Form und Intensität Ihrer Angststörung ab. Die meisten CBT-Techniken bei Angststörungen sind jedoch eher kurzfristig. Tatsächlich verschreibt die American Psychological Association nur 8 bis 10 CBT-Sitzungen für Menschen mit Angststörungen.

Viele verschiedene Behandlungsformen werden zur Linderung von Angststörungen eingesetzt. Die führenden Techniken sind jedoch KVT und andere verwandte Behandlungen, wie beispielsweise die

Expositionstherapie. Jede Behandlung kann als eigenständige Therapie oder als Teil einer Kur verwendet werden.

CBT ist eine gängige Behandlungsform, die Menschen mit Angststörungen häufig verschrieben wird. Die Forschung zeigt, dass KVT ein wirksamer Ansatz bei der Behandlung von generalisierten Angststörungen, sozialen Angststörungen, Phobien und Panikstörungen und anderen psychischen Erkrankungen ist. CBT kann Verzerrungen und negative Muster in unserer Wahrnehmung der Welt und unseres eigenen Bildes angehen.

Denken Sie daran, das grundlegende Konzept von CBT ist, dass unsere eigene Denkweise und nicht unsere Umgebung unsere Emotionen beeinflussen kann. Einfach ausgedrückt: Nicht unsere aktuellen Umstände bestimmen, wie wir uns fühlen, sondern wie wir die Situation wahrnehmen. Angenommen, Sie wurden ausgewählt, um einem wichtigen Kunden ein Verkaufsgespräch zu präsentieren. Arbeiten Sie an mindestens drei verschiedenen Ansätzen, um über die Gelegenheit nachzudenken und darüber, wie Ihre Gedanken Ihre Gefühle beeinflussen könnten.

Szenario: Sie müssen ein großes Verkaufsgespräch präsentieren

Gedanke Nr. 1: Die Gelegenheit ist aufregend. Ich liebe es, mit einem Kunden zu sprechen, der unseren Service wirklich braucht.

Emotionen: Aufgeregt, Glücklich

Gedanke Nr. 2: Präsentationen sind nicht mein Ding. Ich bleibe lieber im Büro und bereite den Bericht für jemand anderen vor, der besser als ich vor Leuten sprechen kann.

Emotionen: Neutral

Gedanke Nr. 3: Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Was ist, wenn ich die Präsentation durcheinander bringe? Mein Chef wird mich hassen.

Emotionen: Ängstlich

Wie Sie feststellen würden, können verschiedene Personen in derselben Situation unterschiedliche Emotionen empfinden. Dies kann alles von den Überzeugungen, Einstellungen und Erwartungen jeder Person abhängen. Für diejenigen, die an Angststörungen leiden, kann negatives Denken auch negative Emotionen wie Angst und Angst anheizen. Das Ziel von CBT besteht darin, dass die Angst diese negativen Überzeugungen und

Gedanken bestimmt und korrigiert. Die Hauptidee ist, dass Sie, wenn Sie Ihre Denkweise ändern, auch Ihre Emotionen neu formen können.

### ***Die 3-Stufen-KVT-Technik, um Ihre Gedanken in Frage zu stellen***

Kognitive Umstrukturierung, auch als Denkaufgabe bekannt, ist ein CBT-Prozess, bei dem Sie Ihre negativen Gedanken in Frage stellen müssen, die nur Ihre Angst nähren und sie nicht durch realistischere und positivere Gedanken ersetzen. Dieser Prozess umfasst drei spezifische Schritte:

#### **Schritt 1 - Identifizieren Sie Ihre negativen Gedanken**

Menschen, die an einer Angststörung leiden, empfinden Situationen als schädlicher, als sie in Wirklichkeit sind. Für jemanden, der Angst vor Keimen hat, wird beispielsweise das Händeschütteln als risikoreiche Aktivität wahrgenommen. Auch wenn dies oft als irrationale Angst angesehen wird, kann es eine Herausforderung sein, diese Denkmuster zu verstehen. Eine Möglichkeit, dies zu umgehen, besteht darin, sich weiterhin zu fragen, was Sie dachten, als Sie anfangen, sich ängstlich zu fühlen. Ihr CBT-Spezialist kann Sie bei diesem Schritt unterstützen.

#### **Schritt 2 – Negatives Denken herausfordern**

Als Nächstes wird Ihnen Ihr CBT-Spezialist helfen, die Gedanken, die Ihr Angstproblem verursachen, effektiv einzuschätzen. Dies kann beinhalten, die Gültigkeit Ihrer besorgniserregenden Gedanken zu überprüfen, Glaubenssätze zu bewerten, die nicht hilfreich sind, und die Realität negativer Vorhersagen zu überprüfen. Die häufigsten Ansätze, um negatives Denken herauszufordern, bestehen darin, über die wirklichen Veränderungen nachzudenken, über die Sie sich Sorgen machen und wie sie möglicherweise nicht wirklich eintreten, die Vor- und Nachteile von Angst zu vergleichen, Experimente durchzuführen oder die Ursache Ihrer Angst zu vermeiden.

#### **Schritt 3 – Ersetzen Sie negatives Denken durch realistisches Denken**

Nachdem Sie die negativen Verzerrungen und irrationalen Vorhersagen in Ihren negativen Gedanken erfolgreich identifiziert haben, besteht der nächste Schritt darin, sie durch neue, positivere und realistischere Gedanken zu ersetzen. Ihr CBT-Spezialist kann Ihnen auch dabei helfen, genauere und entspannendere Aussagen zu treffen, die Sie für sich selbst wiederholen

können, wenn Sie eine Situation erleben, die Ihnen normalerweise Angst macht.

Um den Mechanismus der Infragestellung Ihrer negativen Gedanken in der KVT besser zu verstehen, schauen wir uns dieses kurze Beispiel an:

Betty will nicht weiter joggen, weil sie sich Sorgen macht, wie sie beim Laufen aussieht und denkt, dass alle über sie lachen werden. Ihr CBT-Spezialist bat sie, eine Liste ihrer negativen Gedanken zu erstellen, kognitive Verzerrungen herauszufinden und sie mit einer logischeren Aussage zu umgehen. Schauen Sie sich die Ergebnisse an:

*Negativer Gedanke Nr. 1:* Was ist, wenn ich beim Joggen albern aussehe?

Negative Verzerrung: Über das Worst-Case-Szenario nachdenken

Realistischer Gedanke: Niemand hat mir jemals gesagt, dass ich albern aussehe.

*Negativer Gedanke Nr. 2:* Wenn ich albern aussehe, wird es schrecklich!

Negative Verzerrung: Dinge unverhältnismäßig blasen

Realistischer Gedanke: Ich tue dies für meine Gesundheit. Das ist nicht schrecklich.

*Negativer Gedanke Nr. 3:* Die Leute könnten mich auslachen

Negative Verzerrung: Voreilige Schlüsse ziehen

Realistischerer Gedanke: Die Meinung anderer geht mich nichts an

Sicherlich kann es schwierig sein, negative Gedanken durch realistischere Denkweisen zu ersetzen. Negative Gedanken sind oft schon seit langer Zeit Teil unserer Persönlichkeit. Es braucht normalerweise Zeit und Mühe, diese Gewohnheit zu ändern. Aus diesem Grund umfasst CBT auch Schritte, die Sie zu Hause durchführen können, wie zum Beispiel lernen, wie Sie Sorgen erkennen, wie es sich körperlich anfühlt, Entspannungstechniken und Bewältigungsstrategien gegen Panik und Angst erlernen.

### ***Expositionstherapie bei Angststörungen***

Wir neigen dazu, Angst zu vermeiden, weil sie eher unangenehm ist. Eine der häufigsten Methoden besteht darin, bestimmte Situationen zu vermeiden, in denen sie sich ängstlich fühlen.

Wenn Sie Angst vor Kakerlaken haben, können Sie Ihr Zuhause reinigen, um eine Begegnung mit dem Insekt zu verhindern. Oder wenn Sie Angst davor haben, in der Öffentlichkeit zu sprechen, können Sie eine wichtige Präsentation ablehnen, die zu Ihrer Beförderung am Arbeitsplatz führen könnte. Abgesehen von dem Faktor der Unannehmlichkeiten besteht das Hauptproblem beim Vermeiden von Angst darin, dass Sie möglicherweise nie die Möglichkeit haben, sie in Frage zu stellen. Tatsächlich kann die Vermeidung von Dingen, vor denen Sie Angst haben, Ihre Angst nur verstärken.

Wie der Name schon sagt, ist die Expositionstherapie eine Form der KVT, die Sie bestimmten Objekten oder Situationen aussetzt, vor denen Sie Angst haben. Das Konzept ist, dass Sie durch eine Reihe von Expositionen ein wachsendes Gefühl der Kontrolle über eine Situation verspüren und infolgedessen Ihre Angst verringern könnte.

Dies geschieht oft auf zwei Arten. Erstens können Sie dies im wirklichen Leben konfrontieren. Zweitens werden Sie von Ihrem Therapeuten aufgefordert, an eine beängstigende Situation zu denken. Diese Therapieform kann als eigenständige Behandlung oder im Rahmen einer KVT-Sitzung durchgeführt werden.

### ***Systematische Desensibilisierung***

Sich Ihrer größten Angst direkt zu stellen, könnte eine traumatische Erfahrung sein, daher beginnt die Expositionstherapie oft mit einem Szenario, das leicht traumatisierend ist. Dieser Prozess wird als systematische Desensibilisierung bezeichnet, der es Ihnen ermöglicht, sich allmählich Ihren Ängsten zu stellen, Fähigkeiten zur Kontrolle von Panik zu erlernen und Selbstvertrauen aufzubauen. Sehen Sie sich unten einen beispielhaften Verlauf an:

Wie man Höhenangst begegnet - Bungee-Jumping-Exposition

**Schritt 1:** Schauen Sie sich Fotos von beliebten Bungee-Jumping-Spots an

**Schritt 2:** Sehen Sie sich ein Video einer Person an, die einen Bungee-Sprung macht

**Schritt 3:** Finden Sie den nächstgelegenen Bungee-Jumping-Platz in Ihrer Nähe

**Schritt 4:** Erfahren Sie, wie Sie einen Bungee-Sprung richtig und sicher ausführen

**Schritt 5:** Bitten Sie jemanden, Sie zu begleiten

**Schritt 6:** Gehen Sie zu der Stelle, an der Sie den Bungee-Sprung ausführen werden

**Schritt 7:** Stellen Sie sicher, dass die Fangvorrichtungen vorhanden sind

**Schritt 8:** Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein

**Schritt 9:** Feiern Sie den Erfolg durch Springen

**Schritt 10:** Wiederholen Sie ein anderes Mal

Die systematische Desensibilisierung besteht aus drei Teilen:

*1. Entspannungsfähigkeiten beherrschen*

Ihr CBT-Spezialist wird Ihnen beibringen, wie Sie durch tiefe Atmung oder progressive Muskelentspannung entspannen können. Sie können dies zu Hause oder während der Sitzung üben. Wenn Sie beginnen, sich Ihren Ängsten zu stellen, können Sie diese Entspannungsstrategie verwenden, um Ihre körperliche Angstreaktion (Hyperventilation oder Zittern) zu verringern und Ihnen zu ermöglichen, sich zu entspannen.

*2. Erstellen Sie eine Liste*

Sie müssen eine Liste mit mindestens zehn beängstigenden Situationen erstellen, die Ihnen helfen könnten, Ihr endgültiges Ziel zu erreichen. Wenn Ihr ultimatives Ziel beispielsweise darin besteht, Ihre Höhenangst zu überwinden, können Sie sich zunächst berühmte Bungee-Jumping-Spots ansehen und mit einem Bungee-Sprung enden. Jeder Schritt muss so spezifisch wie möglich sein mit tatsächlich messbaren Zielen.

*3. Arbeite die Schritte durch*

Unter der Aufsicht eines CBT-Spezialisten müssen Sie mit der Arbeit an der Liste beginnen. Das Ziel hier ist es, in jedem beängstigenden Szenario zu bleiben, bis Ihre Angst nachlässt. Auf diese Weise werden Sie lernen, dass die Gefühle Sie nicht verletzen und dazu neigen, zu verschwinden.

Jedes Mal, wenn die Angst zu groß wird, können Sie zu der erlernten Entspannungstechnik wechseln. Nachdem Sie sich wieder entspannt haben, können Sie sich wieder auf die Situation konzentrieren. Auf diese Weise können Sie jeden Schritt durcharbeiten, bis Sie die Liste vervollständigen können, ohne die negativen Auswirkungen der Angst zu spüren.

### ***Andere empfohlene Therapien für Angststörungen***

Abgesehen von CBT möchten Sie vielleicht auch andere empfohlene Therapien erkunden, die Ihnen allgemeinen Stressabbau bieten und Ihnen dabei helfen, ein gutes emotionales Wohlbefinden zu erreichen.

#### *Entspannungstechniken*

Entspannungstechniken wie Visualisierung, kontrollierte Atmung, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsmeditation können bei regelmäßiger Anwendung Angst abbauen und die Entspannung steigern sowie gesunde Emotionen fördern.

#### *Übung*

Sport ist ein natürlicher Stress- und Angstlöser. Studien zufolge können drei bis fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten Bewegung zu erheblichen Ergebnissen bei der Linderung von Angstzuständen führen. Um den maximalen Nutzen zu erzielen, sollten Sie an den meisten Tagen der Woche mindestens eine Stunde Aerobic trainieren.

#### *Hypnose*

Hypnose wird häufig in Kombination mit CBT zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt. Während Sie sich in einer tiefen Entspannung befinden, kann Ihr Therapeut Ihnen mit verschiedenen Therapietechniken helfen, sich Ihren Ängsten zu stellen und eine neue Perspektive zu gewinnen.

#### *Biofeedback*

Durch Sensoren, die spezifische physiologische Funktionen wie Muskelspannung, Atmung und Herzfrequenz messen könnten, könnte Biofeedback Ihnen ermöglichen, zu lernen, wie Sie die Angstreaktion Ihres Körpers unterscheiden und wie Sie sie durch spezifische Entspannungstechniken kontrollieren können.

# Kapitel 6

---

## Grundlegende CBT-Techniken und -Tools

---

CBT verwendet eine Vielzahl von kognitiven und Verhaltenstechniken und für Ihren Behandlungsplan können Sie eine beliebige Anzahl davon kombinieren. Viele der Werkzeuge, die in dieser Art der Therapie eingeführt werden, können helfen, mit alltäglichen Situationen umzugehen. In diesem Abschnitt des Buches werden fünfzehn verschiedene Strategien skizziert, die in der CBT üblich sind. Denken Sie daran, dass dies keine vollständige Liste ist. Darüber hinaus werden wir einige dieser Techniken später noch einmal betrachten, wenn wir uns weiter mit der KVT-Behandlung von Depressionen, Angstzuständen und geringem Selbstwertgefühl befassen.

Es gibt viele Arbeitsblätter, die Sie während dieser Phase des CBT-Prozesses online finden und kostenlos herunterladen können, von denen viele Sie bei Ihrem Wachstum unterstützen sollen. Ziehen Sie in Erwägung, nach Vorlagen und Arbeitsblättern zu Gedankenprotokollen, Bewertungsskalen, Meinungschecklisten und Angsthierarchien zu suchen.

### 1. Tagebuch schreiben

Journaling ist eine Möglichkeit, Ihre Gedanken, Stimmungen, Emotionen und Verhaltensweisen sowie das, was Sie zu diesen Erfahrungen geführt hat, aufzuzeichnen. Es ist eine Möglichkeit, Daten über Ihre Gedanken und Gefühle zu sammeln. Beim Tagebuchschreiben ist es wichtig, die Quelle Ihrer Emotionen oder Gedanken und deren Intensität sowie die Umgebung oder Situation, in der Sie sich zu diesem Zeitpunkt befanden, zu notieren. Der Sinn des Journalings besteht darin, Ihnen zu helfen, unangepasste Denkmuster zu erkennen und die Auswirkungen zu verstehen, die diese auf das Verhalten haben können. Das ultimative Ziel ist natürlich zu lernen, wie man Denkmuster ändert oder anpasst, um positiver zu sein.

## **2. Kognitive Verzerrungen aufdecken**

Die meisten von uns tragen ihre eigene Sammlung von „kognitiven Verzerrungen“ mit sich herum. Kognitive Verzerrungen sind im Wesentlichen fehlerhafte Denkweisen. Es sind ungenaue Gedanken in unseren Köpfen, die dazu neigen, negative Denkmuster zu verstärken und uns eine falsche Realität zu liefern. Kognitive Verzerrungen umfassen schlechte Angewohnheiten wie Schwarz-Weiß-Denken, voreilige Schlussfolgerungen, das Filtern positiver Gedanken, die Konzentration auf das Negative, die Verwendung von Übergeneralisierungen und katastrophalen Situationen. Es ist eine wesentliche Fähigkeit in der CBT, herauszufinden, was Ihre persönlichen kognitiven Verzerrungen sind. Mit den Techniken der CBT werden Sie herausfinden, auf welche dieser Methoden Sie am häufigsten fallen, damit Sie lernen können, wie Sie damit aufhören können.

## **3. Kognitive Umstrukturierung**

Sobald Sie einige der automatischen Gedanken und ungenauen Ansichten identifiziert haben, auf die Sie sich verlassen haben, können Sie beginnen, sie in Frage zu stellen. Erkunden Sie, wie diese Verzerrungen entstanden sind und warum Sie sie immer noch glauben. Denken Sie auch über die Vor- und Nachteile der Ansichten nach, die Sie haben. Sie könnten zum Beispiel glauben, dass Sie einen gut bezahlten Job haben müssen, um im Leben als erfolgreich zu gelten. Wenn Sie dies nicht tun, können Sie entmutigt und depressiv werden. Anstatt diesen falschen Glauben zu akzeptieren, der Sie traurig macht, könnten Sie eine kognitive Umstrukturierung versuchen. Nutzen Sie die Gelegenheit, darüber nachzudenken, was es für Sie wirklich bedeutet, ein erfolgreicher Mensch zu sein.

## **4. Expositionstherapie**

Die Expositionstherapie ist eine Technik, die am häufigsten bei Personen angewendet wird, die an Zwangsstörungen (OCD), Panikattacken und Phobien leiden. Sie können diese Technik üben, indem Sie sich nach und nach dem aussetzen, was Sie ängstlich oder panisch macht. Im Allgemeinen

lernen Sie zuerst einige Entspannungstechniken und Sie werden Ihr Bestes tun, um die Symptome während der begrenzten Exposition unter Kontrolle zu halten. Das Tagebuchschreiben wird manchmal mit einer Expositionstherapie kombiniert, damit Sie aufzeichnen und verstehen können, wie Sie sich während der Übung gefühlt haben und wie Sie mit den negativen Gefühlen umgegangen sind, denen Sie begegnet sind. Die Expositionstherapie kann in einer kontrollierten Umgebung wie einer Klinik, bei Ihnen zu Hause oder in der Gemeinde stattfinden. Wir werden uns die Expositionstherapie später genauer ansehen, wenn wir KVT und Angststörung untersuchen.

## **5. Interozeptive Exposition**

Die interozeptive Exposition ist eine weitere Technik zur Behandlung von Panikstörungen und Angstzuständen. Es beinhaltet die Exposition gegenüber gefürchteten Körperempfindungen, um eine Reaktion hervorzurufen. Der Zweck besteht darin, die ungesunden und automatischen Gedanken, die mit diesen Empfindungen verbunden sind, herauszufordern und sie in einer kontrollierten Umgebung zu bewältigen. Während der interozeptiven Exposition lernen Personen, die Empfindung aufrechtzuerhalten, ohne in Panik zu geraten, um zu verstehen, dass die Gefühle, die sie erfahren, nicht gefährlich oder lebensbedrohlich sind.

## **6. Spielen Sie das Skript bis zum Ende**

Diese Strategie beinhaltet die Untersuchung des Worst-Case-Szenarios in einer bestimmten Situation. Es ist besonders hilfreich für diejenigen, die mit intensiver Angst und Angst zu kämpfen haben. Diese Übung ist hilfreich, um Ihnen zu helfen, Ihre zugrunde liegenden Angstergebnisse zu bestimmen. Die Idee hinter dieser Technik ist, ein Gedankenexperiment oder eine "Probe" im Kopf durchzuführen. Sie machen sich daran, sich das schlimmstmögliche Ergebnis einer Situation vorzustellen und lassen dann das Ereignis in Ihrem Kopf ablaufen. Auf diese Weise können Sie lernen, dass die Dinge, egal was passiert, wahrscheinlich gut ausgehen werden.

## **7. Tiefes Atmen**

Obwohl dies nicht nur auf CBT beschränkt ist, ist ruhiges Atmen eine weitere Strategie, die verwendet werden kann, um Körper und Geist zu entspannen. Tiefes Atmen kann ein großartiges Werkzeug sein, um Ihre Nerven während eines stressigen Ereignisses zu beruhigen. Atmen Sie dazu durch die Nase ein, machen Sie eine Pause für 2-3 Sekunden und atmen Sie dann langsam durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie dies einige Minuten lang. Die Konzentration auf Ihren Atem hilft, Ihre Atmung zu regulieren und zu verlangsamen, und bringt Ihnen Ruhe und Frieden. Es ist auch nützlich, um Ihren Kopf freizubekommen, damit Sie rationaler denken können.

## **8. Progressive Muskelentspannung (PMR)**

Progressive Muskelentspannung ist eine sehr bekannte Technik sowohl innerhalb als auch außerhalb der kognitiven Verhaltenstherapie. Es beinhaltet das wiederholte An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen, eine nach der anderen. Im Allgemeinen befinden Sie sich am Ende der PMR in einem entspannteren Zustand von Körper und Geist. PMR und tiefes Atmen werden beide im Mittelpunkt stehen, wenn wir den Abschnitt über Angst und CBT besuchen.

## **9. Verhaltensexperimente**

Bei CBT können Verhaltensexperimente durchgeführt werden, um die Gültigkeit Ihrer Gedanken und Überzeugungen zu testen. Wenn Sie glauben, dass etwas wahr ist, können Sie mit einem Verhaltensexperiment testen, ob es wahr ist oder nicht. Dieser Prozess beinhaltet das Einrichten einer Testsituation und das Überwachen der Ergebnisse. Sie können Tests entwerfen, um Informationen zu sammeln, die Ihre Überzeugungen entweder beweisen oder widerlegen; im Grunde testen Sie die Hypothese, dass Ihre Gedanken ungenau sind.

Sie können beispielsweise eine Umfrage verwenden, um Informationen von anderen zu sammeln oder absichtlich eine bestimmte Aktion durchzuführen, um die Ergebnisse zu sehen. Die Ergebnisse stimmen möglicherweise nicht mit Ihren Vermutungen überein. Wenn Sie beispielsweise Schwierigkeiten haben, Ihre Meinung mit unbekannten Personen zu teilen, könnten Sie versuchen, Ihre Meinung einmal in einer ziemlich bequemen Situation zu

äußern und das Ergebnis zu beobachten. Haben Sie irgendjemanden verärgert? Haben Sie abgelehnt, was sie zu sagen hatte? Hat es dazu geführt, dass die Person Sie weniger mag? Machen Sie diesbezüglich Vermutungen? Sie können bei verschiedenen Gelegenheiten verschiedene Ansätze ausprobieren und sehen, was die Ergebnisse sind.

## **10. Situations-Exposure-Hierarchien**

Situationsexponierung ist eine Technik, die oft für Personen mit Zwangsstörung empfohlen wird. Die Idee ist, sich in der Nähe der Situation, des Ereignisses oder des Objekts zu befinden, das normalerweise Angst und zwanghaftes Verhalten verursacht, und sich von diesem Verhalten fernzuhalten. Diese Strategie wird oft mit Journaling- und Entspannungstechniken kombiniert. Wenn Sie diese Technik üben, würden Sie alles, was Sie im Allgemeinen vermeiden, auf einer Liste aufschreiben. Der nächste Schritt wäre, die Elemente von der niedrigsten bis zur höchsten Auswirkung zu ordnen, wodurch im Wesentlichen eine Hierarchie erstellt wird. Sie beginnen mit dem einfachsten Punkt auf Ihrer Liste und gehen schließlich alle Punkte durch, während Sie es schaffen, Ihre Angst unter Kontrolle zu halten.

## **11. Bildbasierte Belichtung**

Ähnlich wie die situationsbezogene Exposition ist die bildbasierte Exposition eine weitere Strategie in der KVT, die für diejenigen hilfreich sein kann, die mit Zwangsstörungen und Angstzuständen zu tun haben. Bei der bildbasierten Exposition müssen Sie sich, anstatt direkt einer Situation oder einem Ereignis ausgesetzt zu sein, das negative Gefühle hervorruft, nur ein Ereignis vorstellen oder sich daran erinnern, das diese Emotionen verursacht hat. Während Sie sich an das jüngste negative Ereignis erinnern, werden Sie aufgefordert, sich an die sensorischen Details, die Emotionen, die mit dem Ereignis zusammenfielen, und die Verhaltensreaktionen, die Sie erlebt haben, zu erinnern. Die Erwartung ist, dass Sie diese Details weiterhin visualisieren und Ihre Entspannungsstrategien üben, bis Ihr Angstniveau abnimmt.

## **12. Kognitive Probe**

Kognitive Probe ist eine Strategie, bei der Sie sich an eine problematische Situation oder ein Ereignis aus Ihrer Vergangenheit erinnern und daran arbeiten, eine Lösung dafür zu finden. Sie konzentrieren sich auf die Details des Ereignisses und die damit verbundenen negativen Denkmuster und Verhaltensweisen. Sie werden dann anfangen, positive Gedanken in Ihrem Kopf zu proben und über Dinge nachzudenken, die Sie beim nächsten Mal vielleicht anders machen können. Sie werden auch in Zukunft nach Lösungen für dieses Problem suchen, die Ihre Denkprozesse positiv verändern, sollte die Veranstaltung erneut stattfinden. Diese Technik macht Sie fit für den zukünftigen Erfolg.

### **13. Gültigkeitsprüfung**

Validitätstests sind eine Technik, die uns hilft, unsere tief verwurzelten Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen. Es beinhaltet die Erstellung einer Liste von Beispielen, die die Gedanken, die wir für wahr halten, unterstützen oder bestätigen. Wir erstellen die Liste, um unseren Standpunkt zu verteidigen und zu beweisen, dass unsere automatischen Gedanken richtig sind. Tatsächlich kann diese Technik dazu beitragen, die Falschheit unserer Ideen aufzudecken. Wenn wir keine Beweise oder Beweise finden können, um unser Denken und Fühlen zu bestätigen, beginnen wir möglicherweise, an der Authentizität unserer Gedanken zu zweifeln. Auf diese Weise können negative Gedanken durch realistische, positive Gedanken ersetzt werden und wir können beginnen, unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen zu normalisieren.

### **14. Aktivitätsplanung**

Aktivitätsplanung ist ein wirksames Instrument zur Linderung der Symptome einer Depression. Es ist eine Übung, die Menschen hilft, Verhaltensweisen anzunehmen, die sie sonst vermieden oder nicht so häufig wie früher gemacht hätten. Der erste Schritt besteht darin, verschiedene Verhaltensweisen oder Aktivitäten zu identifizieren, die sich lohnen und nicht so oft vorkommen, wie sie sein sollten. Als nächstes erstellen Sie einen Zeitplan mit Daten und Uhrzeiten während der Woche, um an der Aktivität teilzunehmen. Sie könnten sich zum Ziel setzen, jeden Tag eine angenehme Aktivität zu planen. Es muss nicht zu kompliziert oder

zeitaufwändig sein, sondern nur etwas, das Ihnen auch für kurze Zeit ein gutes Gefühl gibt. Aktivitäten, die Freude und positive Emotionen in Ihrem täglichen Leben erzeugen, werden dazu beitragen, dass Ihr Denken weniger negativ wird.

## **15. Geführte Entdeckung**

Die geführte Entdeckungstechnik ist eine weitere Möglichkeit, Ihnen dabei zu helfen, Ihre kognitiven Verzerrungen kennenzulernen und zu verstehen. Es wird im Allgemeinen in Zusammenarbeit mit einem ausgebildeten Therapeuten praktiziert, da der Therapeut Sie am besten unterstützen und Sie beim Verständnis Ihrer Denkprozesse anleiten kann. Der Therapeut wird Ihnen Fragen zu Ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen stellen, um das Problem an der Wurzel zu packen. Der Sinn der geführten Entdeckung besteht darin, Ihnen zu helfen, die Art und Weise zu ändern, wie Sie Informationen interpretieren und verarbeiten und wie Sie die Welt betrachten.



*“Es ist der Druck, der Kohle in Diamanten verwandelt.  
Druck verändert die Dinge.”  
(Lee Child)*

## Kapitel 7

---

### Tipps zur Steigerung der emotionalen Selbstwahrnehmung

---

**D**er erste Schritt zur Entwicklung einer größeren emotionalen Intelligenz besteht darin, die Selbstwahrnehmung oder Ihr Verständnis für Ihre eigenen Gefühle und Emotionen zu stärken. Sie können Ihre Emotionen nur dann für ein optimal positives Ergebnis regulieren, wenn Sie in der Lage sind, diese Emotionen zu identifizieren. Emotionen zu benennen und Ihre Handlungen basierend auf diesen Emotionen zu bestimmen, ist entscheidend für den Prozess der Entwicklung emotionaler Intelligenz. Wenn Sie sich Ihrer Gefühle und Emotionen bewusster sind, wird es einfacher, die Emotionen anderer Menschen zu erkennen.

Hier sind solide, bewährte Tipps zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, die Ihnen den Einstieg in den Weg der emotionalen Intelligenz erleichtern:

#### Beschriften Sie Ihre Emotionen

Beschriften und kategorisieren Sie Ihre Emotionen. Ich weiß, dass Ihre Gefühle dadurch klingen, als gehörten sie zu einer Bibliothek, aber Ihre Emotionen zu benennen macht es einfacher, sie zu identifizieren und darauf zu reagieren. Wenn Sie spüren, dass eine Emotion in Ihnen aufsteigt, versuchen Sie, sie schnell zu identifizieren. Ist es Angst, Unsicherheit, Eifersucht, Wut, Hochgefühl, Depression, Überraschung oder eine Kombination dieser Emotionen?

Identifizieren Sie die Auslöser, die diese Emotionen verursachen. Zum Beispiel kann eine bestimmte Person Eifersucht in Ihnen hervorrufen, weil Sie das Gefühl haben, dass sie erfolgreicher ist als Sie.

Was lässt Sie bestimmte Emotionen fühlen? Was sind die Auslöser, die Sie ärgern oder verletzen? Was macht Sie glücklich oder traurig? Was ist die Quelle positiver und destruktiver Emotionen in Ihnen? Ihre Gefühle zu

benennen und die Reize für verschiedene Emotionen zu erkennen, wird Ihre emotionale Selbstwahrnehmung steigern.

Schnappen Sie sich Stift und Papier, um Ihre Emotionen aufzulisten, wenn Sie ein beengendes Gefühl verspüren. Benennen Sie die genaue Emotion oder das Gefühl, das Sie erleben. Ergänzen Sie den Auslöser, , der das Gefühl verursacht hat. Was hat Sie dazu gebracht, sich so zu fühlen, wie Sie es tun? Wenn Sie eine Emotion erkennen, ist es einfacher, sie zu ertragen.

Nehmen wir zum Beispiel an, Sie empfinden eine tiefe Abscheu gegenüber einer Person ohne bestimmten Grund. Sie mögen sie nicht, aber können komischerweise nicht benennen, woran das liegt. Wenn Sie Ihre Gefühle genauer untersuchen, stellen Sie fest, dass Sie sie nicht mögen, weil Sie sie beneiden. Sie glauben vielleicht, dass sie ein wundervolles Leben hat, während die Dinge nie so laufen, wie Sie es wollen. Indem Sie diese Emotion, wie Eifersucht, festnageln, können Sie Ihre potenziell negativen Emotionen regulieren.

Sobald Sie die Emotion als irrationale Eifersucht erkennen, werden Sie sie logischer und verständnisvoller betrachten. Sie werden anfangen zu denken, dass es nicht wirklich die Schuld von jemandem ist, dass er ein erstaunliches Leben führt. Tatsächlich sollten sie dafür gelobt werden, dass sie hart auf ihre Ziele hinarbeiten. Sie werden feststellen, dass niemand ein perfektes Leben hat. Jeder durchläuft Teile von Prüfungen und Drangsal, um Erfolg zu haben, der für die Außenwelt nicht unbedingt sichtbar ist. Manchmal ist es nur so, wie wir Dinge wahrnehmen und nicht die Realität. Wenn Sie also auf Ihre Emotionen achten, können Sie positiver mit ihnen arbeiten.

### Seien Sie ein Experte für sich selbst.

Was sollten Sie tun, um Ihr Denken, Handeln und Verhalten zu ändern? Die Antwort ist, sich dieser Gedanken und nachfolgenden Handlungen bewusst zu sein! Um Änderungen vorzunehmen, sollten Sie wissen, was Sie verbessern müssen.

Sich selbst in- und auswendig zu kennen ist der Schlüssel, um emotionaler und versierter zu sein. Wussten Sie, dass Sportler darauf trainiert sind, Gefühle vor einem wichtigen bevorstehenden Spiel zu erkennen und zu überwinden? Dies basiert auf der Prämisse, dass es Ihre Produktivität nicht

beeinträchtigt, wenn Sie Ihre Emotionen erfolgreich identifizieren und kontrollieren können.

Gehen Sie zurück und denken Sie an all die Fälle in letzter Zeit, in denen Sie sich von Emotionen überwältigen und Ihre Produktivität beeinflussen ließen. Haben Sie sich von Kleinigkeiten auf Ihre Leistung auswirken lassen?

Indem Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, ist es einfacher, Ihre Ziele selbstbewusst zu erreichen. Es gibt weniger Spielraum für Frustration, geringe Produktivität und Enttäuschung. Selbstbewusstsein steigert Ihre Durchsetzungskraft, während Sie Ihre Gedanken und Meinungen äußern, was für die Entwicklung sozialer Kompetenzen wichtig ist.

Sobald Sie ein größeres Bewusstsein erlangen, werden Sie selten von Emotionen beherrscht. Sie haben einen klaren Vorteil, wenn Sie Ihre Emotionen regulieren können. Eine emotional bewusste Person hört auf, Opfer ihrer Emotionen zu sein und nutzt diese Emotionen auf positive Weise, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

### **Verbringen Sie Zeit damit, Entwicklungsbereiche zu erkennen, um sie zu stärken**

- Listen Sie alle Ihre Stärken und Schwächen auf.
- Machen Sie einen formellen, psychologischen Persönlichkeitstest, der Ihnen hilft, Ihre eigenen Fähigkeiten, Fähigkeiten, Grenzen und Werte zu entdecken.
- Erhalten Sie objektives Feedback von Menschen, denen Sie vertrauen.

Ein Weg, der Wunder bewirkt, um Ihr Selbstbewusstsein zu steigern, ist das Tagebuchschreiben. Schreiben Sie in einem fließenden Bewusstseinsstrom über die Gedanken, die Sie fühlen und erleben, während sie auftreten. Welche Emotionen erlebst du? Was sind die physiologischen Reaktionen auf Ihre Gefühle? Haben Sie als körperliche Reaktion auf Ihre Emotionen einen schnelleren Herzschlag, verschwitzte Handflächen, einen erhöhten Puls usw.?

Emotionen sind nicht immer einfach. Tatsächlich sind sie komplex und vielschichtig. Zum Beispiel können Sie einen hitzigen Streit mit Ihrem Partner haben und sich gleichzeitig wütend, verletzt, aufgebracht und rachsüchtig fühlen. Schreiben Sie Emotionen genau so auf, wie Sie sie erleben, auch wenn sich zwei Emotionen zu widersprechen scheinen. Wenn Sie beispielsweise ein Stipendium für ein Auslandsstudium haben, können Sie sich über die Gelegenheit freuen. Der Gedanke, Ihren Partner zurückzulassen, kann jedoch auch einen Anflug von Traurigkeit auslösen. Sie erkennen und bestätigen Ihre Emotionen, indem Sie sie aufschreiben.

Dexter Valles, der CEO von Valmar International, schlägt vor, über den Tag verteilt ein in zwei bis drei Teile geteiltes Whiteboard zu tragen. Fügen Sie der Tafel sechs bis acht Gefühle hinzu und bitten Sie die Mitarbeiter, die Gefühle zu überprüfen, die sie zu verschiedenen Zeitpunkten des Tages empfinden. Bestimmen Sie, welche Emotionen die maximalen Häkchen haben.

Erstellen Sie eine Liste mit jeder Rolle, die Sie in Ihrem täglichen Leben spielen, z. B. als Elternteil, Geschwister, Freiwilliger, Arbeiter und mehr. Welche Emotionen sind mit jeder Rolle verbunden? Sie können beispielsweise Ihre Rolle als Elternteil genießen, aber Sie können auch ein unzufriedener Mitarbeiter sein. Untersuchen Sie jede Rolle und die damit verbundenen Emotionen sorgfältig.

Die Benennung von Emotionen, die mit jeder Beziehung verbunden sind, wird Ihnen helfen, Emotionen innerhalb dieser Beziehung effizienter zu verwalten. Dadurch behalten Sie die Kontrolle über Ihre emotionale Reaktion, wenn es um die jeweilige Rolle geht.

## **Machen Sie einen häufigen Check-in**

Checken Sie regelmäßig mit Ihren Emotionen ein, ähnlich wie Sie einen Kellner haben, der häufig bei Ihnen eincheckt, um zu wissen, ob Sie etwas brauchen. Sie machen regelmäßig einen mentalen Check-in Ihrer Emotionen, um zu verstehen, wie Sie sich zu verschiedenen Zeiten im Laufe des Tages fühlen. Fragen Sie sich: „Hallo, Verstand, wie fühlst du dich? Was kann getan werden, damit du dich besser fühlst?“

Untersuchen Sie den Ursprung dieser spezifischen Gefühle. Fühlen Sie sich niedergeschlagen und deprimiert, weil Ihr Chef morgens etwas zu Ihnen gesagt hat? Fühlen Sie sich wütend und verletzt, weil Sie sich mit Ihrem Partner gestritten haben? Leiden Sie aufgrund dieser Emotionen oder Gefühle an bestimmten physiologischen Symptomen? Beeinflussen diese Emotionen Ihre Körpersprache, Körperhaltung, Gestik und Mimik? Sind diese Emotionen für andere offensichtlich oder sichtbar? Sind Sie transparenter, wenn es darum geht, Ihre Emotionen auszudrücken? Sind Ihre Entscheidungen in erster Linie von Emotionen bestimmt?

Wenn Sie ein emotional ausgeglichener Mensch sein wollen, verbinden Sie sich wieder mit Ihren primären Emotionen, erkenne sie, akzeptiere die Emotionen und nutze sie, um bessere Entscheidungen zu treffen.

## **Benutze die dritte Person**

Forschungen auf dem Gebiet der Etikettierung unserer Emotionen haben gezeigt, dass wir ein höheres Selbstbewusstsein erlangen, wenn wir uns von unseren Emotionen distanzieren oder sie objektiver betrachten. Wenn Sie das nächste Mal den Drang verspüren, zu sagen: „Ich bin enttäuscht“, versuchen Sie zu sagen: „Jack ist enttäuscht“.

Wenn Ihnen das zu absurd erscheint, versuchen Sie zu sagen: „Ich erlebe derzeit Traurigkeit“ oder „Eines meiner Gefühle ist im Moment Traurigkeit“.

Dies sind Techniken, mit denen Sie sich von überwältigenden Emotionen distanzieren, um auf natürliche Weise gefasst zu bleiben. Sie behandeln Ihre Emotionen im Grunde nur als eine weitere Information, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

Jedes Mal, wenn Sie den Drang verspüren, auf eine Situation zu reagieren, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sie zu benennen. Verwenden Sie es dann in der dritten Person, um sich von intensiven Emotionen zu distanzieren.

## **Emotionen müssen nicht immer fixiert werden**

Sie müssen Emotionen nicht immer mit der Absicht identifizieren, sie zu reparieren. Bei der Selbstwahrnehmung geht es nicht darum, Emotionen zu

fixieren; es geht darum, diese Emotionen zu erkennen und sie passieren zu lassen, anstatt zuzulassen, dass sie Sie überwältigen. Die Gesellschaft hat uns konditioniert, zu denken, dass bestimmte Emotionen schlecht sind. Wir glauben fälschlicherweise, dass das Erleben dieser Emotionen uns zu einem schlechten Menschen macht.

Im Gegenteil, Emotionen sind nicht gut oder schlecht. Sie sind genau das, Emotionen. Es gibt keinen Grund, die scheinbar schlechten Emotionen wegzuschieben. Erkennen Sie an, dass Sie eine Emotion erleben, indem Sie etwas sagen wie: „Ich erlebe Eifersucht.“ Üben Sie eine Weile tiefes Atmen, bis die Emotion vergeht. Anstatt die Emotion wegzudrängen und dabei ihre Intensität zu erhöhen, akzeptieren Sie sie sanft und lassen Sie sie in Ruhe, bis sie vergeht.

Es dauert ungefähr sechs Sekunden, bis der Körper Chemikalien aufgenommen hat, die Ihre Emotionen verändern können. Geben Sie Ihrem Körper so viel Zeit.

Wir teilen oft eine feindselige Beziehung zu unseren Emotionen. Sie gelten als etwas Negatives und sollten bekämpft oder unterdrückt werden. Emotionen sind jedoch Informationen, die uns helfen, in unserem täglichen Leben zu funktionieren. Überwinden Sie die Denkweise, dass Emotionen gut oder schlecht sind und konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, sie zu nutzen, um sich zu stärken. Anstatt Emotionen die Kontrolle über sich übernehmen zu lassen, verwenden Sie die emotionalen Informationen, um mit ihnen zu arbeiten.

Emotionen sind neuronale Hormone, die als direkte Reaktion auf unsere Wahrnehmung der Welt freigesetzt werden. Sie lenken uns auf eine bestimmte Handlung. Alle Emotionen haben eine eigene Botschaft und ein bestimmtes Ziel, was bedeutet, dass es keine guten oder schlechten Emotionen gibt.

Angst hilft uns beispielsweise, uns auf eine drohende Gefahr zu konzentrieren und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um uns zu verteidigen. In ähnlicher Weise lässt uns Traurigkeit ein Gefühl des Verlustes erfahren und erleichtert ein besseres Verständnis dafür, was uns wirklich wichtig ist.

Wenn Sie sich von Ihrem besten Freund entfernen und traurig werden, bedeutet dies, dass Sie sich so sehr um ihn kümmern, dass Sie Traurigkeit erfahren haben. Dies sind wertvolle Informationen. Daher ist Traurigkeit kein schlechtes Gefühl. Es kann verwendet werden, um zu erkennen, was Ihnen wichtig ist.

Nutzt man Emotionen als Information zum Erkennen von Gefühlen, können diese positiv kanalisiert werden. Die wichtigste Regel für die Entwicklung einer höheren emotionalen Intelligenz ist, dass Sie aufhören, Ihre Emotionen zu beurteilen und zu zügeln.

Trainieren Sie sich selbst, Emotionen basierend auf physiologischen Reaktionen zu erkennen.

Unsere Emotionen haben oft körperliche Manifestationen. Sie können sich beispielsweise vor einem Vorstellungsgespräch oder einer wichtigen Präsentation ängstlich fühlen. Sie erleben das Gefühl, „Schmetterlinge im Bauch“ zu haben, bevor Sie auf der Bühne ein Publikum ansprechen.

Finden Sie nicht, wie Ihr Herz vor Aufregung schlägt, wenn Sie sich mit jemandem verabreden, den Sie schon lange mögen? Nervosität lässt uns mit verschwitzten Handflächen und steifen Muskeln zurück.

Obwohl dies nur einige der physiologischen Reaktionen sind, die wir mit unseren Emotionen erleben, hat die Forschung gezeigt, dass eine Vielzahl von Emotionen stark mit der Stimulation bestimmter Körperteile verbunden sind.

Regelmäßige Muster körperlicher Empfindungen sind mit jedem der sechs grundlegenden Emotionen verbunden, darunter Angst, Glück, Wut, Traurigkeit, Ekel und Überraschung. Menschliche Emotionen überlagern diskret physiologische Empfindungen. Zum Beispiel sind Empfindungen der unteren Gliedmaßen mit Traurigkeit verbunden. In ähnlicher Weise sind erhöhte Empfindungen der oberen Gliedmaßen mit Wut verbunden. Ein starkes Ekelgefühl erzeugt Empfindungen im Rachen- und Verdauungssystem, während Angst und Überraschung Empfindungen in der Brust erzeugen.

## **Wiederkehrende Muster erkennen**

Dies kann einer der effektivsten Teile sein, um sich selbst zu kennen. Die Neurowissenschaften werden Ihnen helfen, den Prozess effektiver zu verstehen. Unser Gehirn hat eine inhärente Tendenz, etablierten neuronalen Pfaden zu folgen, anstatt neue zu schaffen. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass uns die etablierten Muster positiv dienen oder nicht geändert werden können.

Wenn eine Person zum Beispiel wütend wird, kann sie ihre Emotionen unterdrücken, anstatt sie auszudrücken. Dies ist bei der Person zu einem emotionalen Muster geworden und tief im Geist verankert. Die Kenntnis dieses Musters kann der Person jedoch helfen, eine andere Vorgehensweise zu planen, bei der die Person übt, zu reagieren, anstatt einfach auf die Emotion zu reagieren. Der erste Schritt zum Zeichnen eines neuen Musters besteht jedoch darin, ein Muster zu identifizieren.

Erkennen Sie den Aufbau von Emotionen, bevor Sie etwas plötzlich überwältigt. Diese Trigger haben ein vorhersehbares Muster. Wenn Sie bereits frustriert sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie eine Situation in einem negativeren Licht sehen. Ebenso ist es wahrscheinlicher, dass Sie einen Reiz als Bedrohung interpretieren, wenn Sie von Angst übermannt werden. Es ist daher wichtig, sich dieser Vorurteile bewusst zu sein und zu wissen, wie sie unsere Emotionen beeinflussen können, indem sie ein vorhersehbares Muster erzeugen. Je effizienter Sie Ihre Vorurteile erkennen, desto geringer ist Ihre Wahrscheinlichkeit, einen Reiz falsch zu interpretieren.

## **Arbeiten Sie mit dem, was Sie über Emotionen wissen**

Emotionen sind wichtige Daten, die Ihnen helfen, Dinge aus einer klareren und objektiveren Perspektive zu beurteilen. Unterdrücken, ignorieren, kämpfen Sie nicht und fühlen Sie sich nicht von Ihren Emotionen überwältigt. Stattdessen sollten Sie mit ihnen eine wertvolle Bibliothek von Erfahrungen aufbauen. Der Zweck des emotionalen Bewusstseins besteht darin, unsere Aufmerksamkeit auf diese Emotionen zu konzentrieren und sie positiv zu nutzen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Behandeln Sie Ihre Emotionen als Daten, die auf Ihrer Sicht der Welt beruhen, oder als Leitfaden für Ihr Handeln. Wenn Sie sich diesen Daten

öffnen, haben Sie Zugang zu einer riesigen Quelle von Emotionen, die Sie nutzen können, um Ihre Handlungen in die richtige Richtung zu lenken. Sie wissen genau, wie Sie Ihr Ziel erreichen, wenn Sie einen klaren emotionalen Weg haben. Daher sollten Sie Ihre Emotionen als Daten anerkennen und erkennen und mit ihnen arbeiten, anstatt zu versuchen, sie zu besiegen.

Beginnen Sie damit, sorgfältig zu bemerken, wie Sie sich im Moment fühlen. Beobachten Sie Emotionen, ohne sie zu beurteilen oder zu versuchen, sie zu reparieren. Lernen Sie, Ihre Emotionen einfach wahrzunehmen.

### **Seien Sie offen für Feedback und konstruktive Kritik**

Eine der besten Möglichkeiten, ein größeres Bewusstsein für Ihre Emotionen zu entwickeln, besteht darin, offener für Feedback und Kritik von anderen zu sein. Zum Beispiel kann Ihnen ein Freund sagen, dass er jedes Mal, wenn er über seine Leistungen spricht, Ihren Neid oder Ihre Abneigung gegen ihn verspürt. Dies kann Ihnen helfen, sich effektiver auf Ihre Emotionen und emotionalen Auslöser einzustellen.

Emotional intelligente Menschen sind offen für Feedback und berücksichtigen immer den Standpunkt des anderen. Sie stimmen ihnen vielleicht nicht unbedingt zu, aber wenn Sie sich die Kritik und das Feedback anderer Leute anhören, können Sie an Ihren blinden Flecken arbeiten. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Gedanken, Auslöser und Verhaltensmuster zu erkennen.

Ich kenne eine Person, die, um ihr Selbstbewusstsein und ihren emotionalen Quotienten zu steigern, aktiv umhergeht und Menschen um Feedback zu seinen Worten, Gefühlen (so wie sie es verstehen) und Handlungen bittet. Es fungiert als Emotionsmesser, der ihm hilft, seine Emotionen besser wahrzunehmen und effizienter zu regulieren.



## Kapitel 8

---

### Setzen Sie Ihre Therapieziele

---

**C**BT ist ein zukunftsorientierter Ansatz, der darauf basiert, Ziele zu setzen und sich darauf zu konzentrieren, wie Sie Ihre Zukunft verbessern können. Im Gegensatz zu anderen Therapieformen, die stark darauf angewiesen sind, über die Vergangenheit zu sprechen und sie zu heilen, konzentriert sich CBT auf den gegenwärtigen Moment und darauf, wie Sie Ihre Denkprozesse anpassen können, um Ihre zukünftigen Erfahrungen zu verbessern. Ein Teil davon, dies erfolgreich zu erreichen, besteht darin, ein Ziel vor Augen zu haben. Das Setzen von Zielen stellt sicher, dass Sie sich auf etwas freuen können, das sowohl messbar als auch erreichbar ist. Im Idealfall müssen diese Ziele auch sinnvoll sein, damit Sie wirklich Ihren Teil dazu beitragen, dass sie in die Tat umgesetzt werden.

Es gibt eine sehr spezifische Art und Weise, wie Ziele Sie bei Ihrer CBT unterstützen, was bedeutet, dass Sie bei Ihrer Zielsetzung ziemlich genau sein müssen. In diesem Kapitel werden wir untersuchen, wie Sie sich selbst erreichbare Ziele setzen können, damit Ihre Therapie sowohl effektiv als auch effizient sein kann. Stellen Sie sicher, dass Sie sich die Zeit nehmen, wirklich in diese Praxis zu investieren, da sie für Ihren Erfolg genauso wichtig ist wie bei jedem anderen Schritt in diesem Buch. Die Identifizierung Ihres Ziels wird Sie bei der Bestimmung Ihrer Vorgehensweise unterstützen, um Ihren Erfolg zu unterstützen. Dieses Kapitel wird Sie durch den Prozess der Festlegung der perfekten Ziele für Ihre Therapie führen, damit Sie auf Ihrer Heilungsreise mit Klarheit und Richtung voranschreiten können.

#### Identifizieren Sie Ihr Ziel

Das erste, was Sie tun möchten, wenn es darum geht, Ihr Ziel für CBT festzulegen, besteht darin, genau zu ermitteln, was Sie erreichen möchten. Ein einfacher Weg, um zu beginnen, besteht darin, sich einfach zu fragen: „Was ist mein Gesamtziel?“ Dies gibt Ihnen eine Vorstellung davon, was

Sie erreichen möchten und wovon Sie sich genau entfernen möchten. Indem Sie die Dinge einfach halten und ergebnisorientiert bleiben, stellen Sie sicher, dass Ihre Therapie effizient und erfolgreich ist.

Konzentrieren Sie sich bei der Festlegung Ihres Ziels darauf, ein positives und zukunftsorientiertes Ziel zu erreichen. Denken Sie daran, jedes Mal, wenn Sie versuchen, sich von etwas wie einem Gedanken zu entfernen, ziehen Sie ihn mehr in Ihr Leben, da Ihr Gehirn regelmäßig überprüft, wie es Ihnen geht. Wenn Sie sich von einem bestimmten Verhalten entfernen möchten, müssen Sie ein positives lösungsorientiertes Ziel anstelle eines negativen problemorientierten Ziels wählen. Zum Beispiel möchten Sie nicht, dass Ihr Ziel darin besteht, „aufzuhören, sich so ängstlich zu fühlen“, weil Sie sich darauf konzentrieren, sich von etwas zu entfernen, das Sie nicht mehr wollen. Stattdessen möchten Sie, dass Ihr Ziel lautet, "sich friedlicher und selbstbewusster zu fühlen", da sich dies auf eine positive Lösung konzentriert, die Ihre Angstprobleme heilt, ohne die Angst selbst so zu betonen.

Sie möchten auch sicherstellen, dass die Ziele, die Sie festlegen, „SMART“ sind. SMART-Ziele sind sehr gut erreichbar, da sie alle Komponenten beinhalten, die erforderlich sind, um ein starkes und klares Ziel mit messbaren Ergebnissen zu erreichen. Um ein SMARTes Ziel zu setzen, müssen Sie sicherstellen, dass es die folgenden Eigenschaften hat:

- ***Spezifisch***

Es ist wichtig, dass Sie das Ziel, das Sie sich setzen, sehr genau festlegen, wenn es darum geht, sich selbst Ziele zu setzen. Sie müssen genau wissen, worauf Sie hinarbeiten, damit Sie wissen, was Sie tun müssen, um dorthin zu gelangen. Spezifisch zu sein stellt sicher, dass Sie nicht ziellos fahren und nach einem Ziel suchen, das nie wirklich angegeben wurde. Stellen Sie sich vor, Sie fahren durch Ihre Stadt und versuchen, das Haus Ihres Freundes zu finden, obwohl dieser Ihnen noch keine Adresse gegeben hat. Es wäre frustrierend, oder? Stattdessen wäre es viel einfacher, wenn Sie die Adresse und eine Karte hätten, die Ihnen die Anfahrt zeigt. Das gleiche gilt für Ihre Ziele. Wenn Sie das Ziel genau kennen, wird die Planung der Anreise viel einfacher.

Ein Beispiel für ein konkretes Ziel in Bezug auf CBT wäre, „in Situationen, die meine Familie betreffen“, sicher zu sein. Wenn Sie jemand wären, der sich in der Nähe Ihrer Familie sehr ängstlich fühlte, würde dies bedeuten, dass Sie sich in seiner Nähe selbstbewusster fühlen möchten, damit Sie keine Angst mehr haben. Außerdem ist es positiv und lösungsorientiert geschrieben, sodass Sie sich auf das konzentrieren können, was Sie wollen und nicht auf das, was Sie nicht wollen.

- ***Messbar***

Wenn Sie Ihr Ziel messbar machen, stellen Sie sicher, dass Sie große Schritte in Richtung Ihres Ziels unternehmen können und ein klares Verständnis dafür haben, ob Sie die gewünschten Ergebnisse erzielen oder nicht. In dem oben genannten Ziel war die messbare Qualität das Gefühl von „Vertrauen“. Wenn Sie Angst vor Ihrer Familie haben und sich sicher fühlen möchten, dann wissen Sie, dass Sie jedes Mal darauf achten müssen, wie sicher Sie sich fühlen, wenn Sie in ihrer Nähe sind. Wenn Sie sich weniger ängstlich, aber noch nicht sicher fühlen, wissen Sie, dass Sie Ihren Ansatz anpassen oder größere Maßnahmen ergreifen müssen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

- ***Akzeptiert***

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Ziel nicht mit einem negativen Alles-oder-Nichts-Denkprozess durchdringen. Sie möchten sich kein Ziel setzen, das erfordert, dass Sie Ihre Persönlichkeit vollständig ändern und ein ganz anderer Charakter werden. Stattdessen sollten Sie ein Ziel wählen, das wirklich erreichbar ist, damit Sie nicht das Gefühl haben, ständig etwas hinterherzujagen, das Ihnen nie in den Weg kommt. Gehen Sie vernünftig mit sich und Ihren Erwartungen um und versuchen Sie nicht, Ihre Ansprüche zu hoch anzusetzen. Dies bedeutet nicht, dass Sie nicht mehr von sich selbst erwarten können, aber es bedeutet, dass Sie keinen unangemessenen Betrag erwarten sollten.

Sich unerreichbare Ziele zu setzen, ist bei Menschen mit häufigen negativen Gedankengängen üblich. Die unterbewussten Gedanken, die diesen Denkprozess umgeben, sind, wenn ich das Ziel so hoch setze, kann ich es nicht erreichen und dann kann ich mich weiterhin schlecht fühlen. Das mag für Ihr Gehirn hart klingen, zum Teil, weil es so ist, aber auch, weil Sie

vielleicht nicht glauben möchten, dass Ihr Gehirn Sie sabotieren möchte. Die Wahrheit ist, Ihr Gehirn will Sie überhaupt nicht sabotieren; es versucht, Sie zu schützen, indem Sie Ihre Grundüberzeugungen durch Beweise bestärken. Der Prozess des Aufbrechens von Grundüberzeugungen kann manchmal emotional anstrengend sein, da Sie Ihre Überzeugungen darüber, was „richtig“ ist, verwerfen müssen, damit Sie die Dinge so sehen können, wie sie sind. Um dies zu verhindern und eigene Energie zu sparen,

- ***Realistisch***

Die von Ihnen gewählten Ziele sollten immer auf das Problem abgestimmt sein, das Sie überwinden möchten. Wenn Sie Ziele für CBT festlegen, möchten Sie sicherstellen, dass Sie ein Ziel auswählen, das direkt den Grund widerspiegelt, warum Sie diese Informationen überhaupt gesucht haben. Was war der Gedanke, den Sie beim Kauf dieses Buches hatten? Was wollten Sie ändern und überwinden? Dieser Gedanke spiegelt wahrscheinlich die Herausforderungen wider, mit denen Sie derzeit konfrontiert sind. Daher sollte dies bei der Festlegung Ihrer Ziele berücksichtigt werden. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Ziele auf etwas Relevantes konzentrieren, da es sicherstellt, dass das, worauf Sie sich konzentrieren, für Sie wirklich wichtig ist.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Ihnen im Moment wirklich am meisten bedeutet und welcher Teil Ihrer Gedanken angegangen werden muss, sehen Sie in Ihrem Gedankenprotokoll nach. Überlegen Sie, was das auffälligste Muster in Ihrer Aufzeichnung ist, und beginnen Sie dort, da dies wahrscheinlich das ist, das alles andere zurückhält. Wenn Sie bei allem beginnen, was angepasst werden muss, können Sie sicherstellen, dass Sie den stärksten Einfluss haben, wenn es darum geht, Ihr Leben mit CBT wirklich zu verändern.

- ***Terminiert***

Schließlich muss das von Ihnen offiziell gewählte Ziel ein Zeitziel sein, auf das Sie in diesem Moment tatsächlich hinarbeiten können. Sie möchten nicht versuchen, etwas zu ändern, wenn Sie sich gerade nicht in der Lage befinden, in der Sie dies tun können. Glücklicherweise kommen die meisten Gedankenänderungen von innen, so dass sie fast immer mit Ihrem Timing funktionieren. Manchmal können Sie jedoch feststellen, dass dies nicht

unbedingt der beste Zeitpunkt ist, um an einem bestimmten Muster zu arbeiten, sodass Sie möglicherweise an einem anderen Ort beginnen. Wenn Sie beispielsweise versuchen, die Angst um Ihre Familie zu überwinden, aber derzeit jemand in Ihrer Familie krank ist, was zu mehr Stress zwischen Ihnen und Ihren Verwandten führt, ist es möglicherweise besser, vor Ihnen zu warten, bis sich die Dinge beruhigt haben Start.

Alternativ können Sie sich selbst einen vernünftigeren Zeitrahmen setzen, wenn es darum geht, wie viel Erfolg Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht haben möchten. Anstatt zu erwarten, dass Sie in drei Monaten völlig selbstbewusst sind, könnten Sie sich beispielsweise sechs geben. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und konzentrieren Sie sich darauf, Dinge anzupassen, die Sie zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben wirklich angehen können, damit Sie sich nicht auf das Versagen einstellen, indem Sie versuchen, einen Berg zu erklimmen, bevor Sie dazu bereit sind.

## **Identifizieren Sie Ihren Ausgangspunkt**

Jetzt, da Sie ein SMARTes Ziel haben, ist es an der Zeit, Ihren Kurs zum Erfolg zu führen! Das erste, was Sie tun müssen, ist, Ihren Ausgangspunkt zu identifizieren. Um Ihren Ausgangspunkt zu bestimmen, müssen Sie ehrlich beurteilen, wo Sie sich in Bezug auf dieses aktuelle Ziel in Ihrem Leben befinden. Ein Beispiel erweitert das vorherige Ziel. Wenn Sie in Ihrer Familie selbstbewusster sein möchten, aber derzeit jedes Mal, wenn Sie daran denken, sie anzurufen, lähmende Angstzustände verspüren, müssen Sie diesbezüglich ehrlich sein. Anstatt festzulegen, dass Sie als Ausgangspunkt in ihre Häuser stolzieren und aufrecht stehen, während Sie sich gegen alle ihre Bemerkungen verteidigen, legen Sie Ihren Ausgangspunkt so fest, dass Sie selbstbewusster werden, indem Sie einfach mit ihnen telefonieren.

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, wo Ihr Ausgangspunkt sein sollte, ziehen Sie in Erwägung, ein Tagebuch darüber zu führen, wo Sie sich gerade befinden. Machen Sie eine Bestandsaufnahme von allem, was in Ihrem Leben in Bezug auf diesen speziellen Schwerpunktbereich vor sich geht, und sagen Sie ehrlich, wie es sich sowohl auf Sie als auch auf Ihre Fähigkeit auswirkt, Ihre gewünschten Ziele zu erreichen. Verbringen Sie einige Zeit damit, alle Bereiche Ihres Lebens wirklich zu erkunden, von

Freunden und Familie bis hin zu Ihren persönlichen Emotionen und Gedanken, und erklären Sie ehrlich, wie Ihr Ziel von all diesen Bereichen Ihres Lebens beeinflusst wird. Dies wird Ihnen helfen, einen realistischeren Überblick über Ihren genauen Ausgangspunkt zu erhalten, damit Sie einen Kurs aufstellen können, der Sie und Ihre Bedürfnisse wirklich berücksichtigt.

Denken Sie daran, dass dies eine private Erfahrung ist, die für Sie einzigartig ist. Sie müssen also nicht versuchen, zu verherrlichen, wo Sie sich gerade befinden. Wenn Sie eine besonders herausfordernde Zeit haben, nehmen Sie dies ehrlich an und erlauben Sie sich, zu ehren, wo Sie stehen, ohne das Bedürfnis zu verspüren, so zu tun, als ob Sie weiter vorne wären. Ehrlicher zu sich selbst zu sein, wird Sie dabei unterstützen, eine positivere Erfahrung zu machen, indem Sie mit Schritten beginnen, die für Sie zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben überschaubar und erreichbar sind.

## **Identifizieren Sie die Schritte**

Nachdem Sie sowohl Ihr Ziel als auch Ihren Ausgangspunkt identifiziert haben, müssen Sie bestimmen, welche Schritte für Ihren Erfolg erforderlich sind. Da Sie auf ein stärkeres und positiveres Denkverhalten hinarbeiten, ist es wichtig, dass Sie Ihre Schritte überschaubar halten. Wenn es darum geht, Dinge wie Angst, Depression, Wut oder andere beunruhigende Erfahrungen zu überwinden, müssen Sie sich selbst Raum geben, um Ihre Emotionen wirklich zu verarbeiten. Der Versuch, zu viel auf einmal zu verarbeiten, kann dazu führen, dass Sie sich aufgrund emotionaler Erschöpfung überfordert fühlen und Schwierigkeiten haben, voranzukommen. Geben Sie sich Zeit, um sich anzupassen und Ihre Emotionen zu heilen, zusätzlich zum Heilen Ihrer Gedankenmuster, damit Sie jeden Schritt voll und ganz annehmen und mit einem starken Fundament vorankommen können.

Um starke und überschaubare Schritte zu schaffen, müssen Sie Ihr Ziel in kleinere Portionen aufteilen. Wie dies aussieht, hängt davon ab, welches Ziel Sie erreichen möchten, aber letztendlich möchten Sie in der Lage sein, diese Stücke in ihre eigenen Miniziele zu verwandeln. Auf diese Weise erreichen Sie jedes Mal, wenn Sie einen Schritt in Richtung Ihres größeren Ziels erreichen, ein Ziel an und für sich. Dies unterstützt Ihren Geist dabei, die Befriedigung zu erfahren, die er sich wünscht, und Sie können sich

darauf konzentrieren, vorwärts zu kommen. Wenn Sie feststellen, dass bestimmte Schritte schwieriger sind als andere oder Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, können Sie diese Schritte einfach anpassen, um den Überblick zu behalten.

Berücksichtigen Sie nicht nur Ihre Schritte, sondern auch Hindernisse, denen Sie möglicherweise auf dem Weg begegnen, und wie sich diese auf Ihre Fähigkeit auswirken können, Ihr Ziel erfolgreich zu erreichen. Bei so sensiblen Dingen wie Emotionen kann es überwältigend sein, sich unerwarteten Hindernissen zu stellen und Sie ausbremsen. Überlegen Sie, welche Hindernisse Sie möglicherweise haben, und nehmen Sie sie entgegen, planen Sie für sie oder bereiten Sie sich zumindest darauf vor. Dies wird Sie dabei unterstützen, Ihr Ziel selbstbewusst zu erreichen, auch wenn Sie vor einer Herausforderung stehen. Mental wird dies verhindern, dass Sie sich jedes Mal verstört, zweifelnd oder besiegt fühlen, wenn Sie sich einer Herausforderung stellen, da Sie bereits darauf vorbereitet sind, alles zu ertragen, was die besagte Herausforderung Ihnen bringen könnte.

Sobald Sie sich überlegt haben, was die kleineren Teile der Ziele sind, müssen Sie Ihre Schritte der Reihe nach anordnen. Schreiben Sie sie von Anfang bis Ende auf, als ob Sie einen Spielplan aufschreiben würden, der Sie von A nach B bringt, damit Sie klar sehen können, was Sie tun müssen. Dies stellt sicher, dass Sie einen Fuß vor den anderen setzen und nicht versuchen, mehr abzubeißen, als Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt kauen können.

## **Loslegen**

Schließlich müssen Sie nur noch loslegen! Wenn Sie die obigen Schritte erfolgreich befolgt haben, sollte Ihr Ziel perfekt aufgestellt sein, sodass Sie nur den ersten Schritt Ihres Plans in Angriff nehmen müssen. Geben Sie sich die Aufmunterung, die Sie brauchen, um loszulegen, und beginnen Sie dann, Maßnahmen zu ergreifen!

**S**

**M**

**A**

**R**

**T**

**Spezifisch**

**Messbar**

**Attraktiv**

**Realistisch**

**Terminiert**

# Kapitel 9

---

## Achtsamkeit

---

**M**indfulness ist eine grundlegende Technik in der Psychotherapie, die hauptsächlich zur Behandlung von Angstzuständen, Wut, Depressionen und anderen psychischen Problemen eingesetzt wird. Obwohl es seine Wurzeln in der Mystik der östlichen Kulturen hat, hat sich die Wissenschaft bereits intensiv mit dem Thema beschäftigt und Psychotherapeuten empfehlen sogar Achtsamkeitsmeditation für Personen, die an bestimmten psychischen Problemen leiden. Die Entwicklung von Achtsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil von CBT, DBT und ACT. Tatsächlich ist es eines der vier Kompetenzmodule in DBT.

Im Grunde ist Achtsamkeit der Zustand unseres Geistes, der erreicht werden kann, indem wir unser Bewusstsein auf das fokussieren, was gerade passiert. Es beinhaltet auch die ruhige Akzeptanz unserer Gefühle, Empfindungen und Gedanken.

Die Herausforderung, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren, mag für manche trivial sein, aber das ist tatsächlich leichter gesagt als getan. Unsere Gedanken könnten abschweifen, wir verlieren den Kontakt zum gegenwärtigen Moment und könnten sogar in obsessive Gedanken über die Dinge versunken sein, die in der Vergangenheit passiert sind, oder uns Sorgen um die Zukunft machen. Aber unabhängig davon, wie weit unser Geist von der Gegenwart entfernt ist, können wir Achtsamkeit nutzen, um uns sofort zu dem zurückzukehren, was wir gerade tun oder fühlen.

Auch wenn es für uns selbstverständlich ist, jederzeit achtsam zu sein, können wir es durch effektive ACT-Techniken kultivieren, die Sie später lernen werden.

Achtsamkeit ist normalerweise mit Meditation verbunden. Meditation ist zwar ein effektiver Weg, um Achtsamkeit zu erreichen, aber es steckt noch mehr dahinter. Achtsamkeit ist eine Form der Präsenz, die Sie jederzeit anwenden können. Es ist eine Form des Bewusstseins, die Sie erreichen

können, wenn Sie sich absichtlich ohne Urteil auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

## **Elemente der Achtsamkeit**

Aufmerksamkeit und Haltung sind die beiden wichtigsten Elemente der Achtsamkeit.

### **Aufmerksamkeit**

Viele von uns leiden unter dem sogenannten Affenverstand, bei dem sich der Verstand wie ein Affe verhält, der von einem Ast zum anderen schwingt. Unsere Gedanken könnten hin und her schwanken und wir haben normalerweise keine Ahnung, wie wir am Ende über etwas nachdenken.

Der Geist des Affen verweilt normalerweise in der Vergangenheit und grübelt darüber nach, was passiert ist oder was ihrer Meinung nach passiert sein muss, wenn Sie anders gehandelt haben. Es schwingt auch in die Zukunft und ist besorgt darüber, was passieren könnte. Den Affenverstand zu nähren, wird die Erfahrung des gegenwärtigen Moments stehlen.

Denken Sie daran, Achtsamkeit konzentriert Ihre Aufmerksamkeit auf das, was jetzt passiert.

### **Attitüde**

Aufhebung des Urteilsvermögens und Freundlichkeit sind die Grundprinzipien der Achtsamkeit. Daher weiß eine aufrichtig achtsame Person, die Realität zu akzeptieren, und streitet sich nicht mit ihr. Dies mag eine leichte Aufgabe erscheinen, aber sobald Sie mit dem Üben von Achtsamkeit beginnen, werden Sie sich bewusst, wie oft wir uns selbst und unsere Gedanken beurteilen.

Hier sind einige Beispiele für Sätze, die zur Beurteilung von uns selbst und anderen verwendet werden:

- ich bin nicht gut in dieser Aufgabe;
- mein Hemd sieht lahm aus;
- ich mag mein Zuhause nicht;
- ich mag meinen Nachbarn wirklich nicht;
- was für eine mürrische Kellnerin.

Achtsamkeit ist auch die Kunst, unseren inneren Richter zu beruhigen. Es ermöglicht uns, unsere inneren Erwartungen zu löschen und die Dinge im gegenwärtigen Moment besser zu akzeptieren. Aber Achtung: Das bedeutet nicht, dass Sie keine notwendigen Änderungen vornehmen müssen und einfach alles passieren lassen.

Denken Sie daran, dass Sie Ihr Urteil nur aussetzen, damit Sie mehr Zeit haben, über die Situation nachzudenken und etwas dagegen zu unternehmen. Der Hauptunterschied besteht darin, dass Sie vom idealen Geisteszustand aus Veränderungen für Veränderungen vornehmen können und nicht in Zeiten, in denen Sie von Anspannung oder Stress beeinflusst sind.

Darüber hinaus wird Achtsamkeit es Ihnen ermöglichen, mit sich selbst mitfühlender zu sein, Ihre Erfahrungen besser zu akzeptieren und sich mehr um die Menschen um Sie herum zu kümmern. Es wird Ihnen auch ermöglichen, geduldiger und nicht wertend zu sein, wenn Sie einige Fehler machen. Wenn Sie Achtsamkeit üben, können Sie Ihr Gehirn umgestalten, um freundlicher und mitfühlender zu werden.

## **Wie Achtsamkeit Ihr Gehirn umgestalten kann**

Früher glaubte man, das menschliche Gehirn könne sich nur auf einem bestimmten Niveau entwickeln, meist von der frühen Kindheit bis ins Jugendalter. Verschiedene Studien zeigen jedoch, dass unser Gehirn die Fähigkeit besitzt, sich durch die Bildung neuronaler Verbindungen neu zu organisieren. Dies wird als Neuroplastizität bezeichnet und ist praktisch unbegrenzt.

Neurowissenschaftler haben den alten Glauben erschüttert, dass das menschliche Gehirn ein unveränderliches, statisches Organ ist. Sie entdeckten, dass das menschliche Gehirn trotz Alter, Krankheit oder Verletzung jeden Schaden kompensieren kann, indem es sich selbst umstrukturiert. Einfach ausgedrückt: Unser Gehirn ist in der Lage, sich selbst zu reparieren.

Weitere Studien unterstützen auch die Idee, dass Achtsamkeit die Entwicklung des Gehirns maßgeblich unterstützen kann. Es hilft insbesondere beim Prozess der Neuroplastizität. Es ist wirklich erstaunlich

zu wissen, dass wir unsere Emotionen, Gefühle und Denkprozesse durch Neuroplastizität und Achtsamkeit verändern können.

Es gibt drei große Studien, die zeigen, wie Achtsamkeit das menschliche Gehirn durch Neuroplastizität neu verdrahten kann.

### **Achtsamkeit kann Gedächtnis, Lernen und andere kognitive Funktionen verbessern**

Obwohl Achtsamkeitsmeditation mit einem Gefühl von körperlicher Entspannung und Ruhe verbunden ist, behaupten Praktiker, dass die Praxis auch beim Lernen und Gedächtnis helfen kann.

Sara Lazar, Professorin an der Harvard University Medical School, hat ein achtwöchiges Meditationsprogramm entwickelt, das hauptsächlich Achtsamkeit verwendet. Mit ihrem Forscherteam vom Massachusetts General Hospital führte sie das Programm durch, um den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und der Verbesserung kognitiver Funktionen zu erforschen.

Das Programm bestand aus wöchentlichen Meditationssitzungen sowie Audioaufnahmen für die 16 Freiwilligen, die allein meditierten. Im Durchschnitt praktizierten die Teilnehmer etwa 27 Minuten lang Meditation. Das zugrunde liegende Konzept der Achtsamkeitsmeditation für die Forschung bestand darin, einen Geisteszustand zu erreichen, in dem die Teilnehmer ihr Urteilsvermögen aufheben und sich nur auf das Gefühl von Empfindungen konzentrieren.

Später verwendete das Team Magnetresonanztomographie (MRT), um Bilder der Gehirnstruktur der Teilnehmer zu erfassen. Eine Gruppe von Personen, die nicht meditierten (die Kontrollgruppe), wurde ebenfalls um eine MRT-Untersuchung gebeten.

Die Forscher waren vom Ergebnis überrascht. In erster Linie gaben die Studienteilnehmer an, dass sie signifikante kognitive Vorteile erlebten, die sich in ihren Antworten in der Achtsamkeitsumfrage bewiesen. Darüber hinaus stellten die Forscher auch messbare physikalische Unterschiede in der Dichte der grauen Substanz fest, die durch eine MRT-Untersuchung bestätigt wurden.

- Die Dichte der grauen Substanz in der Amygdala, dem Bereich des Gehirns, der für Stress und Angst verantwortlich ist, war verringert.
- Es gab signifikante Veränderungen in den Gehirnbereichen, die für Selbstwahrnehmung, Introspektion und Mitgefühl verantwortlich sind.
- Die Dichte der grauen Substanz im Hippocampus, dem Teil des Gehirns, der für das Gedächtnis und das Lernen verantwortlich ist, wurde erhöht.

Diese Harvard-Studie zeigt, dass die Neuroplastizität des Gehirns durch Meditation eine aktive Rolle bei der Entwicklung unseres Gehirns spielen kann. Es ist spannend zu wissen, dass wir jeden Tag etwas tun können, um unsere Lebensqualität und unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

### **Achtsamkeit kann helfen, Depressionen zu bekämpfen**

Millionen Menschen weltweit leiden an Depressionen. In den USA zum Beispiel suchen etwa 19 Millionen Menschen nach Medikamenten zur Bekämpfung von Depressionen. Das sind etwa 10 % der gesamten US-Bevölkerung.

Dr. Zindel Segal, Psychiatrie-Professor an der University of Toronto, nutzte ein Forschungsstipendium der MacArthur Foundation, um die Vorteile von Achtsamkeit bei der Linderung von Depressionen zu erforschen. Die Forschung, die sich hauptsächlich auf die Durchführung von Achtsamkeitsbasierten Stressreduktionssitzungen konzentrierte, wurde als Erfolg angesehen. Daher führte er Folgeforschungen durch, um die Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation bei Patienten mit Depressionen zu untersuchen. Dies hat zur Etablierung der Mindfulness-Based Cognitive Therapy oder MBCT geführt.

An der Studie nahmen Patienten teil, die an Depressionen litten, wobei 8 von 10 mindestens drei Depressionsepisoden erlebten. Inzwischen hatten etwa 30 % der Studienteilnehmer, die mindestens drei depressive Episoden erlebten, seit mehr als einem Jahr keinen Rückfall erlitten, im Vergleich zu denen, die eine verschriebene Therapie (hauptsächlich durch Antidepressiva) erhielten.

Die Ergebnisse waren so erstaunlich, dass sie zu einem Vorläufer mehrerer von der Oxford und der Cambridge University im Vereinigten Königreich

gesponserter Forschungsmöglichkeiten geworden waren, wobei beide Studien zu ähnlichen Ergebnissen führten. Die Forschung hat sich bei der Anwendung von Achtsamkeitsmeditation als wirksame und gesündere Alternative zu Medikamenten in Großbritannien als wertvoll erwiesen. Es hat auch Psychiater überzeugt, ihren Patienten Achtsamkeitsmeditation zu verschreiben.

Achtsamkeitsmeditation und Forschungsstudien zu MBCT fassen allmählich in medizinischen und wissenschaftlichen Kreisen in den USA und anderen Teilen der Welt Fuß.

### **Achtsamkeit kann beim Stressabbau helfen**

Eine Studie der Carnegie Mellon University hat gezeigt, dass Achtsamkeitsübungen, selbst für 25 Minuten am Tag, Stress abbauen können. An der von Prof. David Creswell geleiteten Studie nahmen 66 Teilnehmer im Alter zwischen 18 und 30 Jahren teil.

Eine Gruppe von Studienteilnehmern wurde gebeten, sich einer kurzen Meditationssitzung zu unterziehen, die aus einer 25-minütigen Achtsamkeitssitzung für drei Tage bestand. Diese Gruppe wurde gebeten, einige Übungen zu machen, die sie dazu bringen sollten, sich auf die Atmung zu konzentrieren, während sie ihren Fokus auf den gegenwärtigen Moment richten. Die zweite Gruppe nutzte die gleiche Zeit, um Gedichtlesungen zu bewerten, um ihre Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern.

Während der Evaluierungsphase wurden alle Studienteilnehmer gebeten, vor strengen Evaluatoren mathematische und sprachliche Aufgaben zu lösen. Alle Teilnehmer berichteten von einem erhöhten Stresslevel und wurden um Speichelproben gebeten, um den Spiegel des Stresshormons Cortisol zu messen.

Die Gruppe, die gebeten wurde, drei Tage lang mindestens 25 Minuten Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren, berichtete von weniger Stress durch die gestellte Aufgabe und zeigte, dass das Praktizieren von Achtsamkeit auch kurzfristig die Fähigkeit des Körpers zur Stressbewältigung erhöhen könnte.

Interessant ist, dass die gleiche Gruppe höhere Werte des Stresshormons aufwies, was von den Forschern nicht erwartet wurde.

Die Forschung kam zu dem Schluss, dass Teilnehmer beim Erlernen von Achtsamkeitsmeditation aktiv an dem Prozess arbeiten müssen – insbesondere in einer Stresssituation. Die kognitive Aufgabe kann sich für den Einzelnen trotz erhöhter Cortisolspiegel weniger stressig anfühlen.

Das Team konzentriert sich nun darauf, die Achtsamkeitssitzungen zu automatisieren, um sie weniger stressig zu machen und gleichzeitig den Cortisolspiegel zu senken. Aber es ist klar, dass schon in den Anfangsphasen eine kurzfristige Meditationspraxis viel beim Stressabbau bewirken kann.

### **Andere Vorteile von Achtsamkeit**

Abgesehen von den oben beschriebenen Vorteilen bietet Achtsamkeitsmeditation große Vorteile für unsere emotionale, geistige und körperliche Gesundheit.

#### *Emotionale Vorteile*

Achtsamkeit ermöglicht es uns, mitfühlender zu sein. Diejenigen, die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, zeigen Veränderungen in bestimmten Bereichen des Gehirns, die mit Empathie verbunden sind.

Achtsamkeitsmeditation verringert unsere Reaktionsfähigkeit auf unsere Emotionen. Eine im Massachusetts General Hospital durchgeführte Studie zeigt, dass Achtsamkeit die Größe der Amygdala verringert, die für Angststörungen und Aggression verantwortlich ist.

Achtsamkeitsmeditation kann uns helfen, negative Gedanken zu vermeiden, auf die unser Gehirn normalerweise zurückgreift, wenn es sich selbst überlassen ist.

Im Jahr 2007 wurde eine Studie unter Studenten durchgeführt, denen Meditationsstrategien beigebracht wurden. Es zeigte sich, dass Achtsamkeit den Schülern half, ihre Konzentration zu steigern und Selbstzweifel, Angstzustände und Depressionen zu verringern. In Schulen, in denen Achtsamkeitssitzungen gefördert wurden, gab es auch einen bemerkenswerten Rückgang der Suspendierungen und Fehlzeiten.

Achtsamkeit wird jetzt auch verwendet, um die Symptome von Angstzuständen und Depressionen zu lindern. Viele Psychotherapeuten verschreiben ihren Patienten, die an depressiven Episoden leiden, heute Achtsamkeitsmeditation.

### *Vorteile für die psychische Gesundheit*

Eine im Journal of Psychological Science veröffentlichte Studie zeigt, dass Schüler, die vor einer Prüfung meditierten, bessere Ergebnisse erzielten als Schüler, die dies nicht taten. Die Studie entdeckte einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und einer besseren kognitiven Funktion.

Achtsamkeit erhöht die Aktivität im vorderen Cingulat, einem Teil des Gehirns, der für Gedächtnis, Lernen und emotionale Regulierung verantwortlich ist. Es erhöht auch die Aktivität im präfrontalen Kortex, der für Urteilsvermögen und Planung verantwortlich ist.

Achtsamkeit ist mit verbesserter Konzentration und einer längeren Aufmerksamkeitsspanne verbunden.

Achtsamkeitsmeditation erhöht auch die neuronalen Verbindungen des Gehirns und stärkt nachweislich Myelin, das schützende Gewebe, das die Neuronen umgibt, die für die Übertragung von Signalen im Gehirn verantwortlich sind.

### *Körperliche Vorteile*

Tiefes Atmen kann unser sympathisches Nervensystem deaktivieren, das für unsere Kampf- oder Fluchtreaktion verantwortlich ist. Es aktiviert auch das parasympathische Nervensystem, das für unseren Ruhe- und Verdauungsmodus verantwortlich ist.

Achtsamkeit senkt den Cortisolspiegel des Körpers. Dieses Stresshormon erhöht das Stressniveau und fördert den Bluthochdruck.

In einer Studie reduzierten Teilnehmer, die Achtsamkeitsmeditation praktizierten, ihr Herzinfarkttrisiko um mehr als fünf Jahre und senkten auch ihren Blutdruck.

Achtsamkeit ermöglicht es unserem Geist, sich dessen bewusst zu sein, was wir essen, und wurde für Gewichtsverlustprogramme verwendet.

Achtsamkeit ist auch für die Erhöhung der Telomerase verantwortlich, von der angenommen wird, dass sie bei der Verringerung von Zellschäden hilft.

Achtsamkeitsmeditation steigert nachweislich die Produktion von Antikörpern, die das Grippevirus bekämpfen. Dies zeigt, dass Meditation uns helfen kann, unser Immunsystem zu stärken.

## **Was bedeutet Achtsamkeit wirklich?**

Achtsamkeit bedeutet, sich der Dinge bewusst zu sein, die genau in diesem Moment sowohl in unserer unmittelbaren Umgebung als auch in uns selbst passieren – unsere Gedanken, Emotionen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen. Der Zweck dieses Bewusstseins besteht darin, zu verhindern, dass wir von diesen Ereignissen kontrolliert werden. Dieses Bewusstsein muss auch nicht wertend und vorübergehend sein. Das heißt, wir konzentrieren uns nur auf die Fakten und akzeptieren sie, vermeiden unsere eigenen Bewertungen oder Meinungen und lassen sie dann los.

Angenommen, Ihr Chef hat Sie für Ihre geleistete Arbeit heftig kritisiert. Sie wissen, dass Sie es nicht verdienen – sowohl die Kritik als auch die Art und Weise, wie sie vorgetragen wurde, und werden daher sehr wütend.

Anstatt sich jedoch von Ihren Emotionen leiten zu lassen, treten Sie einen Schritt zurück, denken achtsam über die Situation nach und sagen zu sich selbst etwas wie: „Mein Chef steht gerade sehr unter Druck, ist launisch und leicht verärgert. Seine Kritik an mir war unfair. Ich habe es nicht verdient und bin deshalb wütend geworden.“ Und dann gehen Sie weiter.

## **Die drei Geisteszustände**

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Fähigkeiten, die mit Achtsamkeit verbunden sind, und das obige Beispiel ist nur eine Anwendung davon. Diejenigen, die diese Fähigkeiten erlernen, machen Übungen wie Meditation und achtsames Gehen. Aber allein an diesem Beispiel können wir jetzt die Vorteile der Achtsamkeit leicht verstehen und schätzen.

Es gibt das, was man den weisen Geist nennt, der einer der drei Zustände unseres Geistes ist. Es ist das Gleichgewicht zwischen unserem vernünftigen Verstand (wenn wir ausschließlich auf der Grundlage von

Fakten und Vernunft handeln und verhalten) und dem emotionalen Verstand (wenn unsere Gedanken und Handlungen von unseren Gefühlen bestimmt werden). Wenn wir unseren weisen Verstand einsetzen – die Weisheit in jedem von uns – erkennen und erkennen wir unsere Gefühle an, aber wir reagieren rational darauf.

Wise Mind oder die Praxis, unsere Weisheit zu nutzen, ist eigentlich die erste der Achtsamkeitsfertigkeiten. Wie oben dargestellt, hilft uns Achtsamkeit, uns selbst gut zu managen und zu kontrollieren, insbesondere in plötzlichen und emotional intensiven Situationen, in denen wir eher mit unserem emotionalen Verstand reagieren. Allein dieser eine Vorteil hat auf lange Sicht viele positive Konsequenzen: bessere Beziehungen, mehr Selbstwertgefühl und mehr Selbstachtung, bessere Reaktionen auf unerwartete Krisen und weniger Symptome von Angst und Depression.

Noch wichtiger ist, dass wir durch Achtsamkeit auch das Leben umfassender erfahren.

Achtsamkeitsübungen trainieren auch unseren Geist und so profitieren wir von einem verbesserten Gedächtnis, einem schärferen Fokus und einer schnelleren mentalen Verarbeitung. Auch unsere Angst wird reduziert und wir gewinnen mehr Kontrolle über unsere Gedanken.

Und was genau sind diese Achtsamkeits-Fähigkeiten? Sie sind in drei Gruppen unterteilt: Wise Mind, die „Was“-Fähigkeiten und die „Wie“-Fähigkeiten.

### **Weiser Geist**

Wie oben erklärt, ist dies der mittlere Zustand zwischen unserem vernünftigen Verstand und dem emotionalen Verstand, in dem wir sowohl unseren Verstand als auch unsere Emotionen erkennen und entsprechend handeln.

### **Die „Was“-Fähigkeiten**

Diese Fähigkeiten sind eine Antwort auf die Frage: „Was müssen Sie tun, um Achtsamkeit zu üben?“ Die Antworten sind (1) beobachten, (2) beschreiben und (3) Sich beteiligen.

#### *1. Beobachten.*

Beobachten ist nichts anderes, als unsere Umgebung, unsere Gedanken, unsere Gefühle und die Empfindungen, die wir empfangen, wahrzunehmen. Dies bedeutet, einen Schritt zurückzutreten und auf uns selbst zu schauen, insbesondere zur Neuorientierung, wenn wir zu sehr mit unseren Problemen beschäftigt sind.

## *2. Beschreiben.*

Beschreiben heißt, unsere gegenwärtigen Erfahrungen in Worte zu fassen – anzuerkennen, was wir fühlen, denken oder tun – und dabei nur die Fakten zu verwenden, ohne unsere eigene Meinung. Wir sagen uns zum Beispiel: „Mein Magen hat Hunger“ oder „Ich denke an meine Mutter“. Dadurch wird die Ablenkung verringert und unsere Konzentration unterstützt.

## *3. Sich beteiligen.*

Mitmachen bedeutet, sich ganz dem hinzugeben, was wir gerade tun (Essen, Reden oder Befriedigung). Wir vergessen uns darin und handeln spontan.

## **Die „Wie“-Fähigkeiten**

Diese Fähigkeiten beantworten andererseits die Frage: „Wie wollen Sie Achtsamkeit üben?“ Die Antworten sind (1) nicht wertend, (2) einsichtig und (3) effektiv.

### *1. Vorurteilsfrei.*

Eine nicht wertende Haltung ist, nur die Fakten zu sehen, ohne zu bewerten und ohne persönliche Meinung. Wir akzeptieren jeden Moment so, wie er ist, einschließlich unserer Umstände und was wir in uns selbst sehen: unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Werte usw.

### *2. Einsichtig.*

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, nur eine Sache gleichzeitig zu tun und ihr unsere ganze Aufmerksamkeit zu schenken – sei es tanzen, gehen, sitzen, reden, denken. Hier geht es darum, unseren Fokus zu halten und unsere Konzentration zu steigern.

### *3. Effektiv.*

Achtsamkeit effektiv zu praktizieren bedeutet, unsere Ziele im Gedächtnis zu behalten und zu tun, was erforderlich ist, um sie zu erreichen. Wir geben

unser Bestes und lassen uns von unseren Emotionen nicht in die Quere kommen.

Diese Kernkompetenzen der Achtsamkeit sind von zentraler Bedeutung für die Dialektische Verhaltenstherapie und unterstützen alle anderen Fähigkeiten. Sie werden als „Kernfähigkeiten“ der Achtsamkeit bezeichnet, weil es einige andere Fähigkeiten oder Perspektiven der Achtsamkeit gibt, die weniger häufig praktiziert werden. Wir werden nicht mehr darüber sprechen, aber unter diesen anderen Perspektiven ist eine aus spiritueller Sicht, die für diejenigen gedacht ist, die angesichts ihrer Spiritualität weitere Hilfe in der Achtsamkeit benötigen.

## **Achtsamkeitsübungen**

Jetzt, da wir die Fähigkeiten kennen, ist es an der Zeit, sie auf Übungen anzuwenden, damit wir sie in Aktion sehen können. Im Folgenden finden Sie einige Achtsamkeitsübungen, eine kleine Auswahl aus der Fülle an Übungen, die bereits für DBT entwickelt wurden.

### **Meditation**

Den gegenwärtigen Moment zu beobachten – ohne Wertung – ist der Zweck der Meditation.

Um Meditation zu üben, suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Das Ziel ist eine tägliche Meditation von mindestens 30 Minuten. Für Anfänger werden 10 Minuten empfohlen.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Kissen auf den Boden. Setzen Sie sich mit bequem geradem Rücken hin, die Arme seitlich und die Handflächen oben auf den Oberschenkeln.

Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung – achten Sie genau auf Ihr Einatmen, Ausatmen und die Geräusche, die sie machen. Versuchen Sie dies während der gesamten Dauer. Ihre Atmung ist das, was Sie verwenden, um sich in diesem gegenwärtigen Moment zu erden.

Ihre Gedanken werden jedoch bald abschweifen und das ist in Ordnung. Erkennen Sie Ihre Gedanken einfach ohne Wertung an und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf Ihre Atmung.

Sie können beim Meditieren auch einige ungute Gefühle verspüren und das ist auch in Ordnung. Erkennen Sie Gefühle wieder einfach ohne Wertung an und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf Ihre Atmung.

Tun Sie dies immer wieder und kehren Sie immer wieder zu Ihrer Atmung zurück, wenn Sie abgelenkt sind, bis die Zeit abgelaufen ist.

### **Achtsames Gehen**

Achtsames Gehen ist einfach beim Gehen Achtsamkeit zu üben, um den eigenen physischen Körper und die Umgebung zu beobachten.

Achten Sie zunächst darauf, wie sich Ihr Körper bewegt und wie er sich anfühlt, wenn Sie Ihre Schritte machen. Beachten Sie den Druck auf Ihren Füßen und die Schmerzen in Ihren Gelenken, falls vorhanden. Beachten Sie die erhöhte Herzfrequenz.

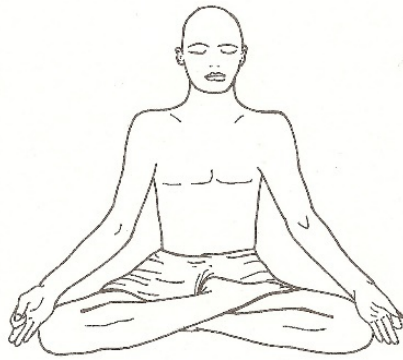
Erweitern Sie dann Ihr Bewusstsein für das, was Sie umgibt. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Spüren Sie den Wind oder die Hitze der Sonne auf Ihrer Haut?

### **Fünf Sinne**

Hier geht es darum, Ihre fünf Sinne zu nutzen, um Ihren gegenwärtigen Moment zu beobachten. Nehmen Sie mindestens eine Sache wahr, die Sie sehen, fühlen, hören, riechen oder schmecken.

### **Achtsames Atmen**

Sie können diese Achtsamkeitsübung im Sitzen oder Stehen machen. Wenn Zeit und Ort es Ihnen erlauben, im Lotussitz zu sitzen, tun Sie es; wenn nicht, kein Problem. Sie müssen nur sicherstellen, dass Sie sich mindestens 60 Sekunden lang auf Ihre Atmung konzentrieren.



(\*) Lotussitz.

Beginnen Sie, indem Sie langsam ein- und ausatmen. Ein Atemzyklus muss etwa sechs Sekunden dauern.

Denken Sie daran, durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Sie lassen Ihre Atmung ohne Anstrengung fließen.

Bei dieser Übung sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Gedanken loslassen. Lernen Sie auch, Dinge loszulassen, die Sie heute erledigen müssen oder die anstehenden Projekte, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Lassen Sie Ihre Gedanken auf ihre Weise fließen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Achten Sie auf Ihre Atmung, konzentrieren Sie Ihr Bewusstsein, während Luft in Ihren Körper eindringt und Ihnen Leben schenkt.

### **Achtsames Zuhören**

Diese Achtsamkeitsübung soll unser Gehör auf eine nicht wertende Weise entwickeln. Dies ist auch effektiv, um unser Gehirn so zu trainieren, dass es weniger von den Auswirkungen von Vorurteilen und früheren Erfahrungen abgelenkt wird.

Der Großteil dessen, was wir fühlen, wird von unseren früheren Erfahrungen beeinflusst. Zum Beispiel haben wir ein bestimmtes Lied, weil es schlechte Erinnerungen oder einen anderen Moment in Ihrem Leben auslöst, in dem Sie sich wirklich schlecht gefühlt haben.

Achtsames Zuhören wurde entwickelt, um Ihnen zu ermöglichen, neutrale Klänge und Musik mit einem gegenwärtigen Bewusstsein zu hören, das nicht durch irgendwelche Vorurteile blockiert ist.

Wählen Sie Musik oder einen Soundtrack, mit dem Sie nicht wirklich vertraut sind. Vielleicht haben Sie etwas in Ihrer Playlist, das Sie noch nie gehört haben, oder Sie schalten das Radio ein, um Musik zu finden, die Sie hören können.

Schließen Sie Ihre Augen und schließen Sie Ihre Ohrhörer an.

Das Ziel besteht darin, Ihre Beurteilung jeglicher Musik, die Sie hören, außer Kraft zu setzen – Genre, Künstler oder Titel. Verurteile das Label lieber nicht und versuche die ganze Zeit mit dem Musikfluss zu gehen.

Lassen Sie sich von der Musik entdecken, auch wenn sie Ihnen anfangs vielleicht nicht gefällt. Lassen Sie Ihr Urteilsvermögen los und erlauben Sie dem Bewusstsein im Einklang zu sein.

Navigieren Sie durch die Schallwellen, indem Sie die Stimmung jedes Musikinstruments erkennen, das in der Musik verwendet wird. Versuchen Sie, jeden Ton in Ihrem Kopf zu trennen und zu bewerten.

Achten Sie auch auf die Vocals - ihren Ton und ihre Reichweite. Wenn die Musik mehrere Stimmen hat, versuchen Sie, diese wie beim Musikinstrument zu trennen.

Das Ziel hier ist es, achtsam zuzuhören, sich vollständig mit der Musik zu verbinden, ohne jegliches Urteil oder Vorurteil über Musik, Genre oder Künstler. Bei dieser Übung müssen Sie zuhören und nicht nachdenken.

### **Achtsame Beobachtung**

Diese Achtsamkeitsübung ist eine der einfachsten, aber auch eine der stärksten, da Sie die einfacheren Aspekte Ihrer Umgebung schätzen lernen.

Dies soll uns wieder mit der Schönheit unserer Umwelt verbinden, die wir oft ignorieren, wenn wir zur Arbeit fahren oder sogar im Park spazieren gehen.

- Wählen Sie ein natürliches Objekt aus, auf das Sie sich einige Minuten lang leicht konzentrieren können. Dies können der Mond, die Wolken, ein Insekt oder ein Baum sein.
- Versuchen Sie, nichts zu tun, außer zu beobachten, worauf Sie sich konzentrieren möchten. Entspannen Sie sich einfach und versuchen

Sie, sich so weit auf das Objekt zu konzentrieren, wie es Ihr Verstand zulässt.

- Betrachten Sie das Objekt und versuchen Sie, seine visuellen Aspekte zu beobachten. Lassen Sie Ihr Bewusstsein von der Anwesenheit des Objekts verzehrt werden.
- Lassen Sie sich mit dem Zweck und der Energie des Objekts in der natürlichen Umgebung verbinden.

### **Achtsames Bewusstsein**

Diese Achtsamkeitsübung soll unser erhöhtes Bewusstsein und unsere Wertschätzung für einfache Alltagsaufgaben sowie deren Ergebnisse entwickeln. Denken Sie an Dinge, die Sie täglich tun, die Sie normalerweise für selbstverständlich halten, wie zum Beispiel Zähneputzen.

Von dem Moment an, in dem Sie Ihre Zahnbürste greifen, halten Sie für einige Momente inne und achten Sie auf Ihre Anwesenheit, Ihre Gefühle für diesen Moment und was diese Aktion für Sie tut.

Wenn Sie die Tür öffnen, bevor Sie hinausgehen und sich der Welt stellen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um still zu sein und das Design Ihres Tors zum Rest der Welt zu schätzen.

Diese Dinge müssen jedoch nicht unbedingt physische sein. Jedes Mal, wenn Sie traurig sind, können Sie sich zum Beispiel einen Moment Zeit nehmen, um innezuhalten, den Gedanken als schädlich zu identifizieren, die Tatsache zu akzeptieren, dass Menschen traurig werden und dann vorwärts gehen – lassen Sie die Negativität los.

Es kann sogar etwas ganz Kleines sein, wie jedes Mal, wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Blume sehen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um innezuhalten und zu schätzen, wie glücklich Sie sind, einen solchen visuellen Genuss zu sehen.

Wählen Sie einen Berührungspunkt, der heute wirklich bei Ihnen ankommt, und anstatt Ihre alltäglichen Aufgaben wie ein Roboter zu erledigen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einen Schritt zurückzutreten und ein zielgerichtetes Bewusstsein für das zu entwickeln, was Sie gerade tun, sowie für die Gaben, die diese Aktionen auslösen werden Ihr Leben.

## **Achtsame Wertschätzung**

In dieser Achtsamkeitsübung werden Sie fünf Dinge an Ihrem Tag beobachten, die Sie oft ignorieren. Diese Dinge können Personen, Ereignisse oder Gegenstände sein. Dies ist wirklich auf Ihren Anruf angewiesen. Schreiben Sie am Ende des Tages eine Liste mit fünf Dingen auf, die Ihnen im Laufe des Tages aufgefallen sind.

Das Ziel dieser Übung ist im Grunde Ihre Dankbarkeit und Wertschätzung für die Dinge zu zeigen, die im Leben unbedeutend erscheinen mögen – die Dinge, die auch in unserer menschlichen Existenz eine Rolle spielen, die wir jedoch oft ignorieren, weil wir uns viel zu sehr auf das „Größere und“ konzentrieren wichtigere“ Dinge im Leben.

Es gibt so viele dieser kleinen Dinge, die wir kaum bemerken. Es gibt das saubere Wasser, das Ihren Körper nährt, den Taxifahrer, der Sie zu Ihrem Arbeitsplatz bringt, Ihren Computer, der Ihnen hilft, produktiv zu sein, Ihre Zunge, die Ihnen ermöglicht, Ihr köstliches Mittagessen zu genießen.

Haben Sie sich jedoch jemals einen Moment Zeit genommen, um innezuhalten und über Ihre Verbindung zu diesen Dingen nachzudenken und wie sie eine Rolle in Ihrem Leben spielen?

- Sind Sie schon einmal einen Schritt zurückgetreten, um ihre komplizierteren, feineren Details zu beobachten?
- Haben Sie sich jemals gefragt, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn diese Dinge nicht vorhanden wären?
- Haben Sie jemals richtig erkannt, wie diese Dinge Ihnen in Ihrem Leben und den Menschen, die Ihnen wichtig sind, einen Vorteil verschaffen?
- Wissen Sie wirklich, wie diese Dinge wirklich funktionieren oder wie sie entstanden sind?

Nachdem Sie diese fünf Dinge identifiziert haben, versuchen Sie, alles über ihren Zweck und ihre Entstehung zu erfahren. Auf diese Weise können Sie die Art und Weise, wie sie Ihr Leben unterstützen, wirklich schätzen.

## **Achtsames Eintauchen**

Achtsames Eintauchen ist eine Übung, die Ihnen hilft, Zufriedenheit im gegenwärtigen Moment zu entwickeln und die anhaltende Sorge über die Zukunft loszulassen.

Anstatt ängstlich unsere tägliche Arbeit erledigen zu wollen, um zum nächsten Punkt in der Liste überzugehen, können wir die Aufgabe annehmen und vollständig erleben. Wenn Sie beispielsweise das Geschirr spülen müssen, konzentrieren Sie sich auf die spezifischen Details der Aktivität. Anstatt dies als gewöhnliche Hausarbeit zu behandeln, können Sie eine völlig neue Erfahrung entwickeln, indem Sie sich jeden Aspekt Ihrer Aktion genauer ansehen.

Spüren Sie den Wasserrausch beim Abwaschen der Teller. Ist es kaltes Wasser? Ist es warmes Wasser? Wie fühlt sich das fließende Wasser beim Abwaschen an den Händen an? Seien Sie sich der Bewegung bewusst, die Sie beim Abschrubben von Fett verwenden.

Das Konzept besteht darin, kreativ zu sein und neue Erfahrungen zu machen für eine recht eintönige und häufig vorkommende Aufgabe. Anstatt sich durchzukämpfen und beharrlich daran zu denken, die Aufgabe zu erledigen, seien Sie sich jedes Schrittes bewusst und tauchen Sie vollständig in den Prozess ein. Entscheiden Sie sich dafür, die Aufgabe über die Routine hinaus zu übernehmen, indem Sie sich mental und physisch darauf ausrichten – und sogar spirituell, wenn Sie der spirituelle Typ sind.

## **Achtsamkeit ist für jeden da**

Sie haben jetzt gelernt, was Achtsamkeit ist, welche Vorteile sie hat, welche Fähigkeiten sie hat und welche Übungen Sie dabei unterstützen.

Zweifellos ist es sehr nützlich und lohnend, achtsamer zu werden und diese Fähigkeiten zu erlernen. Es ist nicht nur eine Behandlungsoption für Menschen, die an einer psychischen Störung leiden. Wenn wir lernen, trotz unserer irrationalen Gefühle weise zu handeln und mehr auf uns selbst und die Dinge um uns herum zu achten, wird uns das in diesem Leben mit Sicherheit mehr Glück und Zufriedenheit bringen. Die Förderung unserer Fähigkeit, jeden Moment in unserem Leben wahrzunehmen, ist eine nützliche Praxis, die uns helfen kann, die negativen Gefühle und Gedanken,

die uns in unserem Leben Angst und Stress verursachen, besser zu bewältigen.

Durch regelmäßiges Üben von Achtsamkeitsübungen werden Sie nicht so leicht schlechten Gewohnheiten erliegen und sich von Zukunftsängsten und den negativen Erfahrungen Ihrer Vergangenheit beeinflussen lassen. Sie können endlich Ihre Fähigkeit entwickeln, Ihren Geist auf die Gegenwart zu richten und die Herausforderungen des Lebens selbstbewusst und dennoch gelassen zu meistern.

Sie können Ihr Gehirn wiederum umgestalten, um eine völlig bewusste Denkweise zu nutzen, die frei von der Bindung selbstbegrenzender Denkmuster ist, die es Ihnen ermöglicht, vollständig präsent zu sein, um sich auf positive Emotionen zu konzentrieren, die Ihr Mitgefühl stärken und sich endlich selbst verstehen und die Menschen um Sie herum.



## Kapitel 10

---

### Wie man Menschen, Manipulation und Überzeugung analysiert.

---

#### So analysieren Sie Ihre Umgebung

**A**ls Nächstes müssen wir uns ansehen, wie wir die Menschen um uns herum analysieren und lesen. Als dunkler Manipulator ist es wahrscheinlich, dass Sie versuchen werden, andere Menschen so schnell wie möglich richtig zu lesen, und zu lernen, wie man sie schnell liest, ohne Fehler zu machen oder Zeit zu verschwenden, wird sehr sein wichtig. Auch wenn Sie dies vielleicht nicht so gut können wie ein Arzt in Psychologie, können Sie lernen, die Menschen in Ihrer Nähe schnell zu analysieren und zu lesen.

Der erste Schritt ist, sich selbst gut zu kennen. Dies kann für viele Menschen schwierig sein, weil Sie tatsächlich innehalten und lernen müssen, zu verstehen, wer Sie als Person sind. Sie müssen sich wirklich die Zeit nehmen, um zu wissen, was Ihre Vorlieben und Abneigungen sind und was Sie antreibt. Sobald Sie in der Lage sind, sich selbst wirklich gut zu verstehen, werden Sie feststellen, dass die halbe Miete, wenn nicht mehr, gewonnen ist. Obwohl wir alle ein bisschen anders sein werden, werden wir viele Gemeinsamkeiten haben und ein wenig über sich selbst zu wissen und in der Lage zu sein, sich selbst richtig zu analysieren, wird einen Unterschied darin machen, wie gut Sie in der Lage sind, andere zu analysieren.

Um die Dinge ein wenig aufzuteilen, müssen wir uns die Hierarchie der menschlichen emotionalen Bedürfnisse ansehen. Diese werden von Abraham Maslow und den fünf Bedürfnissen kommen, von denen, auf die wir uns zuerst konzentrieren müssen, und dann bis zum Letzten. Wo wir normalerweise ankommen, sind psychologische (z.B. Nahrung und Unterkunft), Sicherheit, Soziales, Wertschätzung und Selbstverwirklichung. Nur die Bedürfnisse, die nicht befriedigt werden, werden die Motivatoren

sein. Wenn Sie dieses Bedürfnis befriedigt haben, können Sie weitermachen und die nächste Stufe als Motivator nutzen, um Ihnen zu helfen.

Sobald Sie etwas Zeit hatten, um die Grundbedürfnisse einer Person zu verstehen, werden Sie feststellen, dass es viel einfacher ist, diese Person zu lesen. Sie müssen lernen, auf die Natur dieser Person zu achten. Wir sind in mancher Hinsicht alle gleich, aber auch sehr unterschiedlich. Dies bedeutet, dass wir uns einige Zeit nehmen müssen, um die Natur der Person, die wir analysieren, zu verstehen und herauszufinden, inwiefern sie mit uns identisch und unterschiedlich ist.

Wie können wir also die Natur einer Person bestimmen? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dies zu tun. Achten Sie zunächst auf einige der Dinge, die eine Person gerne tut. Was die Person in ihrer Freizeit verbringt, wird viel über ihren Charakter erzählen. Sehen Sie, dass diese Person nur arbeitet und nach Hause geht, wenn sie fertig ist? Sehen Sie, dass Sie in die Kirche gehen, Zeit mit Freunden verbringen, einen Kurs machen oder etwas anderes?

Sobald Sie eine gute Vorstellung davon haben, was die Person in ihrer Freizeit gerne macht und woran sie beteiligt ist, ist es an der Zeit, sich einige der Dinge anzusehen, die die Person gerne sagt. Achten Sie darauf, worüber sie gerne sprechen, was sie sagen und mit welchen Gesprächen sie beginnen. Dies wird Ihnen eine gute Vorstellung davon geben, was sie für wichtig halten. Vielleicht verbringen sie Zeit damit, über die neuesten Funktionen zu sprechen, bei denen sie in der Kirche mithelfen, darüber, anderen zu helfen und über ihre Kinder. Oder vielleicht prahlt das Ziel ständig, sodass Sie sehen, dass es durstig ist, für die Arbeit, die es leistet, belohnt oder applaudiert zu werden.

Als Nächstes auf der Liste steht die Idee der Körpersprache, die wir verwenden. Die Körpersprache ist ein guter Weg, um die innere Stimmung einer Person herauszufinden, und Sie können vergleichen, wie sich ihre Stimmung von einem Tag zum anderen ändert. Sie können sich ihre Haltung, ihr Lächeln, ihre Selbstsicherheit beim Stehen, ihren Blickkontakt und sogar ihren Tonfall ansehen.

Denken Sie daran, dass wir nach der Grundlinie suchen. Es wird Zeiten geben, in denen die Zielperson am Boden liegt und sich nicht gut anfühlt,

aber wenn wir dies lange verfolgen und nach körpersprachlichen Hinweisen suchen, wissen wir, dass sie im Allgemeinen optimistisch und gut gelaunt sind. Es wird immer Unterschiede in der Körpersprache und ihrer inneren Stimmung geben, aber oft wird es einen Durchschnitt geben, der uns viel über die Person aussagt.

Während wir all dies durchmachen, müssen wir auch einige der kulturellen Unterschiede berücksichtigen, die sich zeigen. Wenn jemand etwas anderes macht als wir, kann dies daran liegen, dass er aus einer anderen Kultur kommt. Wenn Sie jemanden analysieren, ist es wichtig, auch zu berücksichtigen, woher er kommt. Wenn Sie diese Informationen kennen, können Sie eine bessere Ausgangsbasis dafür erhalten, was bei ihnen normal ist, auch wenn es nicht das ist, was wir bei anderen gewohnt sind.

Zum Abschluss ist eine der besten Möglichkeiten, eine andere Person zu analysieren, viele Fragen zu stellen. Nehmen Sie niemals die erste Antwort, die sie geben, für bare Münze. Sie müssen tiefer graben, um zu sehen, ob Sie noch mehr über diese Person erfahren können. Es braucht oft Zeit, bis sich das Ziel für Sie öffnet. Dies kann auf einige Unsicherheiten zurückzuführen sein, die auftauchen. Aber oft liegt es daran, dass wir denken, dass niemand wirklich daran interessiert ist, zu hören, was wir zu sagen haben.

Sobald sie herausfinden, dass es da draußen tatsächlich jemanden gibt, der ihnen zuhören möchte, jemanden, der sich wirklich für sie interessiert, wird sich die Geschichte ein wenig ändern. Indem Sie ein paar Fragen stellen, die ihnen helfen, sich zu öffnen und sich besser zu fühlen, werden Sie feststellen, dass sich die Zielperson öffnet und Sie in der Lage sein werden, eine Fülle von Informationen über sie zu sammeln. Und oft wissen sie nicht, welche Art von Informationen sie teilen oder wie viel sie Ihnen weitergeben, um sie später gegen sie zu verwenden.

Als Manipulator ist es so wichtig, die andere Person, die Sie manipulieren möchten, analysieren und lesen zu können. Das mag im Prozess etwas gemein klingen, aber es ist der beste Weg, um sicherzustellen, dass Sie das Ziel, mit dem Sie arbeiten möchten, wirklich kennen und sicherstellen, dass Sie in der Lage sind, die richtige Technik auszuwählen. Je öfter Sie dies auf sie anwenden, desto effektiver wird es auf lange Sicht sein. Dies braucht

Zeit und manchmal werden wir ungeduldig sein, um loszulegen, aber insgesamt ist dies eine der besten Taktiken, um Ihnen zu helfen, die Dinge richtig zu machen und das Ziel zu erreichen, Ihnen das zu geben, was Sie wollen.

## **So erkennen Sie Täuschungen in Ihrer Nähe**

Täuschung ist ein großes Problem, das auftaucht, wenn wir es mit einem dunklen Psychologen zu tun haben. Viele Leute, die sich mit dunkler Manipulation verfeinern, werden auch mit Täuschung zurechtkommen und sie für ihre Bedürfnisse verwenden. Da der Manipulator gerne mit Täuschung arbeitet, ist es wichtig zu wissen, wie man diese Täuschung erkennt, damit Sie nicht ausgenutzt werden, wenn es um einen dunklen Manipulator geht.

Täuschung aufzudecken ist immer noch eine ziemlich schwierige Aufgabe und der dunkle Manipulator möchte dies so belassen. Sobald die Zielperson herausfindet, dass eine Täuschung vor sich geht, wird sie gehen und will nichts mehr mit dem Manipulator zu tun haben. Aus diesem Grund und weil der Manipulator sicherstellen möchte, dass er das Beste aus dem Ziel herausholen kann, wird der Manipulator die Täuschung so gut wie möglich verbergen.

Im Laufe der Jahre wurde geforscht, um herauszufinden, ob es einen nonverbalen oder verbalen Hinweis gibt, der uns hilft, Täuschungen herauszufinden, und die Forscher sind mit diesem gescheitert. Das Aufdecken von Täuschung hängt von vielen verschiedenen Hinweisen ab, die unterschiedlich erfolgreich sind, wenn es darum geht, vorherzusagen, ob eine Täuschung stattfindet oder nicht.

Um Ihre Chancen zu erhöhen, einen Lügner zu erwischen, müssen Cluster von nonverbalen und verbalen Darstellungen identifiziert und mit einem Ausgangswert verglichen werden, der zu einem Zeitpunkt erstellt wurde, als Sie wussten, dass die andere Person überhaupt keinen Grund hatte, Sie anzulügen. Jegliche Abweichungen von der Basislinie können auf eine Täuschung hindeuten, aber das wird nicht die ganze Zeit akkurat sein. Der beste Weg, um Täuschung aufzudecken, besteht darin, Menschen und das, was sie sagen, mit einer Reihe bekannter Fakten zu vergleichen. Wenn Sie

jedoch von Anfang an auf einen Manipulator treffen, ist es schwierig, diese Art von Ansatz zu verwenden. Anstatt sich darauf zu verlassen, müssen sich die meisten Menschen auf nonverbale und verbale Hinweise verlassen, um zu erkennen, ob Täuschung im Gange ist oder nicht.

Es gibt eine Reihe von nonverbalen und verbalen Hinweisen, nach denen Sie suchen können und die auch auf eine Täuschung hinweisen können. Dazu gehören:

1. Ein Lügner neigt dazu, Fragen zu beantworten, die nicht gestellt wurden.
2. Ein Lügner wird jede Frage, die Sie stellen, eher mit einer anderen Frage beantworten.
3. Lügner werden keine Selbstkorrekturen vornehmen wollen. Sie haben das Gefühl, dass sie dadurch den Eindruck erwecken, dass sie sich irren können und nicht wissen, was sie sagen.
4. Lügner neigen dazu, einen Gedächtnisverlust mit Dingen wie „Ich erinnere mich nicht“ oder „Ich erinnere mich nicht“ vorzutäuschen, um zu bekommen, was sie wollen.
5. Der Lügner wird berichten, was er nicht getan hat, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was er tatsächlich getan hat.
6. Der Lügner wird seine Handlungen rechtfertigen, auch wenn diese Rechtfertigung nicht wirklich nötig ist.
7. Wenn jemand lügt, ist es wahrscheinlich, dass er keine Emotionen in seinen Bericht über das Ereignis einbezieht.
8. Lügner werden weitere Details hinzufügen, einschließlich genauer Daten und Uhrzeiten, um zu beweisen, dass sie nicht diejenigen waren, die die Aktion ausgeführt haben.
9. Der Lügner fragt eher nach einer Frage, die ihm gestellt wurde, um sie zu klären oder zu wiederholen.
10. Lügner werden versuchen, einige Emotionen auszudrücken, die nicht so echt sind. Je nachdem, wie gut sie es ausleben können, kann das Ziel diese Emotionen glauben oder nicht.

11. Der Lügner verwendet eher weniger Worte, wenn es an der Zeit ist, eine Aktivität oder ein Ereignis zu beschreiben.
12. Der Lügner wird viel Zeit damit verbringen, auf die Fehler und Schwächen anderer Menschen hinzuweisen.
13. Lügner werden weniger Details enthalten, wenn es an der Zeit ist, Aktivitäten und Ereignisse zu beschreiben.
14. Wenn sie über Aktivitäten und Ereignisse sprechen, verwendet ein Lügner eher eine passive als eine aktive Sprache.

Der Manipulator wird versuchen, Sie über so ziemlich alles zu täuschen, was er kann. Wenn sie sicher sind, dass sie damit durchkommen und Sie es nicht bemerken, dann ist dies ihre erste Angriffslinie. Sie wollen sicherstellen, dass sie aus jeder Situation und jedem Szenario am besten herauskommen. Jede Methode, die sie verwenden können, um dies zu erreichen, ist für sie völlig in Ordnung.

Dies bedeutet, dass Täuschung viele verschiedene Formen annehmen wird. Sie werden vielleicht feststellen, dass die Person offene Lügen benutzt, um ihre Geschichte zu erzählen. Sie können wichtige Teile der Geschichte auslassen, um das Ziel ohne alle Fakten zu einem bestimmten Verhalten zu bewegen. Sie können bestimmte Wörter verwenden, von denen sie später Abstand nehmen können, sie können bestreiten, dass sie in der Vergangenheit etwas gesagt oder getan haben, und sogar Gaslighting kann verwendet werden, um das Ziel zu überzeugen, dass sie etwas falsch gemacht haben und an verschiedenen schuld sind Situationen.

Jede Form der Täuschung ist ein offenes Spiel, wenn es um den Manipulator geht, und jedes Ziel muss sich bewusst sein, dass dies gegen sie verwendet werden könnte. Wir gehen gerne davon aus, dass andere uns freundlich behandeln und sich um unser Bestes kümmern, so wie wir es für sie hoffen würden. Aber in Wirklichkeit gibt es weit mehr dunkle Betrüger und dunkle Psychologen, als wir uns vorstellen können, und sie würden mehr als glücklich sein, die Kontrolle zu übernehmen und uns bei jeder sich bietenden Chance zu täuschen.

Wenn Sie eines der oben aufgeführten Anzeichen bemerken, müssen Sie vorsichtig sein. Dies sind große verbale und nonverbale Hinweise, auf die wir achten müssen, um sicherzustellen, dass wir nicht getäuscht werden.

Wenn mehr als einer gleichzeitig auftaucht, ist dies definitiv eine rote Flagge, auf die wir achten sollten. Es könnte jedoch andere Anzeichen geben und nur weil ein oder zwei dieser Anzeichen auftauchen, heißt das nicht, dass auch jemand lügt. Auch hier kann Ihre Intuition ins Spiel kommen und ihr Zuhören kann sicherstellen, dass Sie nicht verletzt und eine andere Person (in diesem Fall ein Manipulator) Sie nicht mehr ausnutzen wird.

## **Techniken, mit denen Sie andere täuschen können**

Täuschung ist ein einzigartiger Teil der dunklen Psychologie. Im Gegensatz zu vielen anderen Optionen, über die wir in diesem Handbuch gesprochen haben, werden Sie nicht viele Fälle antreffen, in denen Täuschung sowohl als eine gute als auch als eine schlechte Sache angesehen werden kann. Wenn jemand versucht, eine andere Person zu täuschen, sind die Absichten dabei normalerweise ziemlich schlecht. Es ist ein großartiges Werkzeug, wenn es darum geht, ein dunkler Manipulator zu sein, aber Sie müssen bedenken, dass die meisten Leute nicht so glücklich sein werden, wenn sie herausfinden, dass es gegen sie verwendet wird.

Täuschung ist eine Aussage über eine Handlung, die in die Irre führt, die Wahrheit der Situation verbirgt oder eine Idee, ein Konzept oder eine andere Überzeugung fördert, die nicht wirklich wahr ist. Es wird in den meisten Fällen von einem Manipulator durchgeführt, der versucht, etwas für sich selbst zu gewinnen, ohne Rücksicht darauf, wie es der anderen Person schaden könnte. Es gibt viele verschiedene Dinge und Techniken, die mit Täuschung auftauchen können und diese Aktion wird eine Menge Taschenspielertricks, Propaganda, Verstellung und Verschleierung beinhalten, um nur einige zu nennen. Es kann auch eine gewisse Selbsttäuschung und Bösgläubigkeit in der Mischung beinhalten.

Täuschung wird eine große Beziehungsübertretung sein, die zu Gefühlen des Verrats und anderen Vertrauensproblemen zwischen den beiden Partnern führt. Dies liegt daran, dass Täuschung in der Lage ist, die Beziehungsregeln zu verletzen, und es wird ein großer Verstoß (in negativer Weise) gegen die Erwartungen des anderen Partners sein. Dies gilt unabhängig von der Art der Beziehung zwischen den beiden Partnern.

Zum Beispiel ist es üblich für uns zu erwarten, dass unsere Freunde, unsere Arbeitskollegen, jemand, mit dem wir eine romantische Beziehung haben, ehrlich zu uns ist, so wie wir es auch mit ihnen tun würden. Wenn die Leute erwarten würden, in ein Gespräch einzutreten, in dem die andere Person nicht wahrheitsgetreu ist, würden Sie feststellen, dass die Kommunikation mit anderen und das Gespräch mit ihnen eine gewisse Irreführung und Ablenkung erfordern würden, um die zuverlässigen Informationen zu erhalten, die benötigt werden und wahrheitsgetreu sind.

Dies ist keine gute Möglichkeit, eine Beziehung zu einer anderen Person aufzubauen. Sie möchten sicherstellen, dass Sie beide auf der gleichen Seite sind, dass Sie gut zusammenarbeiten können und sich gegenseitig vertrauen können. Täuschung, insbesondere wenn sie der anderen Person in der Beziehung schaden soll, wird viele Probleme verursachen und wenn die Täuschung schlimm genug ist, wird sie eine Kluft in der Beziehung verursachen, die Sie mit der anderen Person haben.

Betrug ist etwas, das die meisten Menschen vermeiden werden und wird oft als die ethisch falsche Wahl angesehen. Aber für jemanden, der mit dunklen Manipulationen gut zurechtkommt, um ihm zu helfen, das zu bekommen, was er will, werden diese Täuschung und die damit verbundenen Werkzeuge und die verschiedenen Methoden, die Sie auch verwenden können, perfekt sein, um Ihnen zu helfen, das zu bekommen, was Sie wollen. Es ist vielleicht nicht die ethischste Methode, aber genau wie bei einigen anderen Optionen, über die wir in diesem Handbuch bisher gesprochen haben, kann es eine der effektivsten Methoden sein, um Ihnen zu helfen, das zu bekommen, was Sie wollen.

## **Die Arten und Techniken der Täuschung**

Als Nächstes müssen wir uns die Arten von Täuschungen ansehen, mit denen Sie arbeiten können. Sie werden feststellen, dass Täuschung einige verschiedene Arten von Auslassungen und Mitteilungen umfassen kann, die dazu dienen, die ganze Wahrheit entweder zu verbergen, zu verzerren oder sogar auszulassen. Dies geschieht, um die Geschichte so zu präsentieren, wie es der Manipulator wünscht, und um sicherzustellen, dass das Ziel nicht mitbekommt, was vor sich geht. Es kann das Ziel auch dazu bringen, die Dinge in einem bestimmten Licht zu sehen, und hilft ihm, den Weg zu

wählen, den der Manipulator möchte, auch wenn dies nicht der richtige Weg für das Ziel ist.

Es gibt viele Beispiele, die wir uns ansehen können, wenn es um Täuschung geht. Es kann so etwas wie eine falsche Aussage sein, um das Ziel aus der Bahn zu werfen, oder es könnte irreführend sein, wenn viele relevante Informationen verborgen sind. Dies führt dazu, dass das Ziel dieser Täuschung die falschen Schlüsse zieht, basierend auf den falschen Informationen, die der Manipulator am Anfang absichtlich gegeben hat.

Zum Beispiel haben Sie vielleicht in der Vergangenheit die Behauptung oder etwas Ähnliches gehört, dass Sonnenblumenöl für die Gesundheit Ihres Gehirns von Vorteil ist, da es einige gesunde Omega-3-Fettsäuren enthält. Das ist tatsächlich etwas irreführend. Dies führt zu der Annahme, dass Sonnenblumenöl der Gesundheit des Gehirns mehr zugute kommt als andere Lebensmittel.

Dies ist irreführend, da Sonnenblumenöl nicht viele Omega-3-Fettsäuren enthält und nicht wirklich gut für die Gesundheit Ihres Gehirns ist. Dies ist technisch richtig, da es einige der Fettsäuren enthält und diese Fettsäuren bekanntermaßen sehr gut für die Gesundheit Ihres Gehirns sind. Da Sonnenblumenöl jedoch so geringe Mengen davon enthält und es noch andere Verbindungen im Öl gibt, die den Omega-3-Fettsäuren tatsächlich entgegenwirken und Sie dabei krank machen können, ist dies eine Form der Täuschung. Es ist so eingerichtet, dass das Ziel falsche Informationen ableitet.

Die Täuschung an sich kann darin bestehen, die nonverbalen und verbalen Nachrichten an das Ziel absichtlich so zu verwalten, dass das Ziel die Nachricht auf eine Weise glaubt, von der der Manipulator weiß, dass sie falsch ist. Dies ist im Grunde das, was der Manipulator mit allen anderen Techniken gemacht hat, die wir in diesem Handbuch besprechen. Sie sollten also bereits einige Ideen haben, wie Sie diese verwenden können.

Eine Sache, die man bei diesem beachten sollte, ist jedoch die Absicht. Dies wird feststellen, ob die Täuschung tatsächlich stattgefunden hat. Wenn die Person Ihnen aus Versehen die falsche Uhrzeit angegeben hat oder weil sie selbst die falsche Uhrzeit aufgeschrieben hat, kann dies eine Unannehmlichkeit sein und dazu führen, dass Sie zu spät kommen, aber es

wird nicht als Täuschung angesehen, da sie es nicht beabsichtigt hat, dass Sie zuspätkommen. Bei der dunklen Manipulation bedeutete das Ziel, Ihnen die falsche Zeit zu sagen, da sie die richtige Zeit genau wusste, weil sie hofften, Sie dort zu besiegen und die ganze Belohnung zu erhalten, während Sie gleichzeitig schlecht aussehen.

Die Absicht wird uns helfen, zwischen einem ehrlich gemachten Fehler und einem Betrug zu unterscheiden. Die Theorie der zwischenmenschlichen Täuschung verbringt Zeit damit, die Wechselbeziehung zwischen dem kommunikativen Kontext und den Kognitionen und Verhaltensweisen von Sender und Empfänger in betrügerischen Austauschvorgängen zu untersuchen.

Nachdem wir nun etwas Zeit hatten, uns all das anzuschauen und etwas mehr über Täuschung zu erfahren, ist es an der Zeit, einige der Formen der Täuschung zu betrachten. Als dunkler Manipulator ist es wahrscheinlich, dass Sie an dem einen oder anderen Punkt Zeit damit verbringen, mit all diesen zu arbeiten, und je nach Situation können Sie mit mehr als einem davon gleichzeitig arbeiten. All dies ist für einen dunklen Manipulator nützlich, da er Informationen vor seinem Ziel verbergen kann, während er gleichzeitig die Kontrolle über die gesamte Geschichte hat und was als nächstes passieren wird. Zu den verschiedenen Formen der Täuschung, nach denen Sie suchen können, gehören:

1. Lügen: Dies ist, wenn der Manipulator Informationen nach seinen Bedürfnissen zusammenstellt oder Informationen ausgibt, die entgegengesetzt oder zumindest sehr unterschiedlich sind.
2. Zweideutigkeiten: Dies ist, wenn der Manipulator widersprüchliche, mehrdeutige und indirekte Aussagen macht, um sein Ziel zu verwirren.
3. Verbergen: Dies ist der Fall, wenn der Manipulator wichtige oder zumindest für den gegebenen Kontext relevante Informationen auslässt. Sie können sich auch auf ein Verhalten einlassen, das sicherstellt, dass relevante Informationen vor dem Ziel verborgen bleiben.
4. Übertreibungen: Dies ist, wenn der Manipulator versucht, die Wahrheit bis zu einem gewissen Grad zu dehnen oder zu übertreiben,

um zu bekommen, was er will.

5. Untertreibungen: Dies ist, wenn der Manipulator versucht, die verschiedenen Aspekte, die mit der Wahrheit einhergehen, herunterzuspielen oder zu minimieren, damit sie nicht so groß erscheinen, wie sie sind.
6. Unwahrheit: Dies ist der Fall, wenn der versucht, die Wahrheit absichtlich falsch zu interpretieren, um das Ziel zu verwirren und es dazu zu bringen, sich so zu verhalten, wie es der Manipulator wünscht.

Oft denken wir, dass wir besser darin wären, andere zu täuschen als wir es in Wirklichkeit sind. Aber es braucht einen echten Manipulator, um diese Täuschung durchzuziehen und die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Für die meisten von uns machen wir diese Art von Täuschung nicht regelmäßig, also haben wir nicht die Praxis und oft werden wir schlecht darin und geben irgendeine Art von Informationen über die Täuschung preis, die wir sind versuchen zu versuchen. Und dann wird die andere Person es herausfinden und es kann einige Probleme verursachen.

Aber wenn Sie ein Manipulator sind, der versucht, mit dunkler Psychologie zu arbeiten, werden Sie feststellen, dass Sie regelmäßig an Täuschungen arbeiten müssen und diejenigen, die dies über einen langen Zeitraum getan haben, in der Lage sind, ohne dies zu täuschen andere Person fängt sogar an. Manchmal sind die Täuschungen, die ein Manipulator verwendet, so tiefgreifend und dauern so lange, dass Sie es ziemlich erstaunlich finden würden, wenn es um die Dauer geht.

## **Motive**

Als Nächstes müssen wir auf einige der Motive achten, die mit dieser Art von Täuschung einhergehen. Warum sollte ein Manipulator seine Zeit damit verbringen, zu lügen und andere Formen der Täuschung zu verwenden, um zu bekommen, was er will? Schlagen Sie laut Buller und Burgoon vor, dass es drei verschiedene Kategorien gibt, in die wir die Motivation für die Täuschung einordnen können, und jede wird auf ihrer eigenen Theorie der zwischenmenschlichen Täuschung basieren, um es einfacher zu machen. Zu

den drei Kategorien, die für die Motivation von jemandem verwendet werden, der Täuschung in seinem Leben anwendet, gehören:

1. Instrumental: Dies bedeutet, dass der Manipulator die Täuschung in irgendeiner Form nutzt, um seine eigenen Ressourcen zu schützen oder um zu vermeiden, dass er für etwas erwischt und bestraft wird, das er in der Vergangenheit getan hat.
2. Relational: Dies bedeutet, dass der Manipulator Täuschung anwendet, um ihm zu helfen, die Bindungen und die Beziehungen, die er mit anderen hat, aufrechtzuerhalten.
3. Identität: Dies ist, wenn der Manipulator sich für Täuschung entscheidet, um sein Gesicht oder sein eigenes Selbstbild in der Sicht des Ziels zu bewahren.

Natürlich können wir hier eine vierte Kategorie hinzufügen, wenn wir über Täuschung sprechen und wie diese im Szenario der dunklen Psychologie verwendet wird. Der Manipulator kann leicht eine Täuschung anwenden, um bei jeder der drei oben genannten Kategorien zu helfen, aber es ist wahrscheinlich auch, dass er sie verwendet, um sich selbst zu helfen, Macht über eine andere Person zu entwickeln. Wenn sie in der Lage sind, das Ziel auf eine Weise zu kontrollieren, die dem Manipulator zugutekommt, erhalten sie die Macht und können die Geschichte schreiben, die für ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist. Dies kann am Ende dem Ziel schaden, aber Sie werden feststellen, dass der Manipulator die Dinge immer so dreht, dass sie gewinnen.

Der Manipulator muss aufpassen, dass seine Täuschung nicht von anderen entdeckt wird. Dies mag einfach sein, aber Ihr Ziel wird ständig mit Nachrichten und Leuten bombardiert, die darauf aus sind, sie auszutricksen. Wenn sie nicht aufpassen, kann es einige Fälle geben, in denen die Person nonverbal und verbal durchgesickert ist, ohne dass der Manipulator es überhaupt weiß. Seien Sie vorsichtig mit Ihren Geschichten und verwenden Sie die richtigen Techniken, um dies zu erleichtern.

Täuschung wird im Allgemeinen als etwas angesehen, das wir vermeiden sollten, weil es einer anderen Person schaden und dabei unethisch sein kann. Aber für einen Manipulator werden Sie feststellen, dass dies eine der Techniken sein wird, die er anwenden kann, um andere Menschen

auszunutzen und sicherzustellen, dass sie die Dinge bekommen, die sie brauchen.

Manipulatoren sind überall um uns herum. Dies können Ihre Freunde, Nachbarn, Chefs, Kollegen oder sogar Ihr Lebenspartner sein. Es ist nicht leicht, sie zu identifizieren. Natürlich leben sie mit verschwindenden Charakteren und Persönlichkeitsmerkmalen.

Niemand bewegt sich mit dem Etikett „Psychopath“ oder „Narzisst“ auf der Stirn, aber sie können unser Leben zur Hölle machen.

Sie können jeden als ihre Beute benutzen, um ihre ängstliche Natur zu nähren. Dies sind getarnte psychologische Vampire, und das einzige Motiv, das sie haben, ist, ein Opfer zu finden, um ihre psychisch kranke Mentalität zu befriedigen.

Wir sind nicht verpflichtet, das nächste Opfer ihres Charmes zu werden, aber wir können sie mit mehreren Eigenschaften identifizieren und kennen die Techniken, mit denen sie manipulieren.

## **Tipps, um sich vor manipulation zu schützen**

Manipulation tut manchmal zutiefst weh. Aus diesem Grund scheint es notwendig zu sein, allgemein verwendete Manipulationstechniken zu verstehen, um zu schützen und zu vermeiden, zu Marionetten der Hände der Manipulatoren zu werden.

Manipulatoren greifen uns subtil an, beschuldigen und verhören uns. Sie machen uns schuldig, leugnen die Tatsachen und schaffen einen Zustand des Selbstmitleids für uns, nur für ihre Interessen und um ihre kranke Mentalität zu befriedigen. Aus diesem Grund ist es wichtig, einige psychologische Techniken zu erlernen, um ihren Einfluss und ihre Manipulation zu überwinden.

Ich teile hier sehr effektive und mächtige psychologische Techniken, um mit Manipulatoren und ihren Waffen umzugehen.

- Versuchen Sie, die Energie in den Menschen zu spüren, wenn Sie sie zum ersten Mal treffen. Es ist in Ordnung, Ihrem Bauchgefühl gegenüber den Menschen um Sie herum zu folgen. Wenn die Manipulatoren Ihre Kollegen, Ihr Chef oder sogar einige Verwandte

sind, ist es besser, übermäßige Interaktionen zu vermeiden und sich in Gesprächen mit ihnen einzuschränken.

- Um sie davon abzuhalten, mit Ihren Emotionen zu spielen, ist es wichtig, ihre Gespräche mit Ihnen aufzuzeichnen. Manipulatoren sind sehr gut darin, ihre Worte zu verdrehen, die Fakten zu mildern und die Realität zu verbergen. Deshalb beschuldigen sie Sie manchmal, etwas falsch gemacht zu haben, und Sie könnten anfangen, ihnen zu glauben. Es ist eine gute Idee, sich während des Gesprächs Notizen zu machen. Ich weiß, es klingt ein wenig seltsam, aber wenn Sie einen Punkt haben, den sie leicht in andere Bedeutungen umwandeln können, können Sie nicht Opfer ihres schrecklichen Manipulationsplans werden.
- Beginnen Sie, an sich selbst zu glauben und behandeln Sie sich selbst als den besten Menschen, den Sie je kennengelernt haben. Nicht in Bezug auf Egoismus, sondern in Bezug auf den Respekt vor sich selbst. Dies wird Sie mit Zuversicht und positiver Energie bereichern und niemand sonst kann Sie ausbrechen oder beleidigen. Legen Sie Wert auf sich selbst und entwickeln Sie eine starke und selbstbeherrschte Mentalität.
- Manipulatoren bleiben immer auf der Suche nach einem Loch in Ihrer Persönlichkeitswand. Dieses Loch könnte Ihre schlechte oder peppige Stimmung sein. Lassen Sie sie niemals Ihre Schwächen provozieren. Versuchen Sie, Ihre Probleme und Schwächen selbst zu beheben und teilen Sie Ihre Chancen niemals mit anderen. Ich glaube, wir sind die besten Freunde von uns selbst und wenn Sie Ihre Fehler und Mängel überwinden müssen, beginnen Sie ab heute mit positiven Selbstgesprächen.
- Meditieren Sie oft...um den Geist ruhig und kontrolliert zu halten. Es ist die sehr empfehlenswerte Technik. Meditation hält Sie entspannt und verbindet Ihren Kontakt mit dem Unterbewusstsein, um Ihnen innere Ruhe zu geben. Meditation beeinflusst Ihre Stimmung und ermutigt Sie auch, zu lächeln und freundlich mit anderen umzugehen. Man weiß nie; vielleicht könnten Sie auch den Manipulator ändern.

- Vermeiden Sie ungewöhnliche emotionale Bindungen mit jemandem. Versuchen Sie, in jeder Beziehung, die Sie haben, ein wenig zurückhaltend zu sein. Ich weiß, es klingt seltsam, aber jede Beziehung braucht wenig Platz. Eine unrealistische oder unbegrenzte emotionale Beteiligung an jemandem kann Sie leicht zu einem Manipulationsopfer machen.
- Manipulatoren versuchen meist, herrisch zu werden und beginnen, Ihre Persönlichkeit zu beeinflussen und zu unterdrücken. Stehen Sie auf und erheben Sie Ihre Stimme vor Manipulatoren. Sie können beginnen, sich anders zu verhalten, indem sie ihre Einstellung rechtfertigen und versuchen, ihr schlechtes Verhalten an Sie zurückzugeben. Lassen Sie sich nicht einklemmen.

Wenn ein Manipulator irgendeiner Art von Widerstand begegnet, erreicht seine Wut seinen Höhepunkt. In bestimmten Zeiten müssen Sie Ihre Emotionen kontrollieren und ruhig und kontrolliert bleiben.

Wenn Sie einen Manipulator herausfordern und sich weigern, sich vor ihm zu ergeben, wird er frustriert und wütend. In einigen realen Situationen werden sie ängstlich und fangen an, Abscheulichkeiten zu sagen. Sie können auch versuchen, Sie zu beleidigen oder zu demütigen.

Sie müssen ruhig und stark sein. Werde niemals kapitulieren. Nachdem sie mit Ihnen gescheitert sind, werden sie auf der Suche nach neuer Beute weiterziehen und Sie verlassen, um ein besseres Leben ohne giftige Menschen zu führen.



*“Wenn jemand versucht, Ihnen das Gefühl zu geben,  
unzulänglich zu sein, hören Sie nicht auf ihn, denn er  
projiziert nur das auf Sie, was er von sich selbst sieht.”*

*(Angela Randisi)*

---

## Fazit

---

Es braucht viel Mut, um sich für eine Therapie zu entscheiden. Viele Menschen entscheiden sich dagegen, dies nicht zu tun, weil sie sich der Realität der Situation nicht stellen wollen. Sie wollen nicht wissen, ob sie krank sind oder mit ihnen etwas nicht stimmt.

Aber jemand, den Sie kennen, hat diesen aktiven Schritt unternommen und damit bestätigt, dass er besser werden oder herausfinden möchte, ob mit ihm etwas nicht stimmt, das behoben werden muss.

Was auch immer der Grund sein mag, Ihre Rolle ist entscheidend, je nachdem, wie nahe Sie dieser Person stehen. Es könnte Ihr Ehepartner, Ihr bester Freund, Ihr Kollege, Ihre Geschwister oder sogar Ihr Nachbar sein. Wenn sie sich dafür entschieden haben, sich Ihnen zu öffnen und Ihnen zu sagen, dass sie eine Therapie machen, können Sie sich aktiv einbringen, um ihnen durch diese Zeit zu helfen.

Wie helfen Sie jemandem in einer Therapie, insbesondere wenn Sie selbst nichts über Therapie oder therapeutische Verfahren wissen? Wie hoch sollte Ihr Engagement sein? Müssen Sie zu jeder Sitzung mit ihnen erscheinen? Halten Sie sich da raus? Reden Sie darüber?

All dies kann für Sie ein wenig stressig sein, aber denken Sie daran, dass die Person, die eine Therapie durchmacht, noch mehr gestresst ist als Sie. Eines der ersten Dinge, die Sie tun sollten, ist, sich daran zu erinnern, dass die Tatsache, dass sie eine Therapie durchmachen, ein Zeichen dafür ist, dass sie Ihnen vertrauen und dass Ihre Beziehung zu ihnen viel bedeutet.

Aufgrund dieses Vertrauens ist es Ihr erster Schritt, sicherzustellen, dass Sie weiterhin ihr Freund und Vertrauter sind, wann immer Sie sie brauchen. Wenn Sie ihr Partner oder Ehepartner sind, versichern Sie ihnen, dass Sie sie weiterhin lieben werden, egal was passiert, und ihnen so gut wie möglich helfen.

Um das Beste aus der kognitiven Verhaltenstherapie herauszuholen, müssen wir bereit sein, unsere Gefühle und Emotionen ehrlich zu besprechen.

Arbeiten Sie daran, klare Erwartungen an sich selbst zu setzen und die Arbeit zu investieren, die erforderlich ist, um Ihre Ziele zu erreichen.



# Nlp Buch für Anfänger

~

Körpersprache verstehen, Überzeugung, Täuschung  
und Manipulation.

Kontrolliere deine Gedanken und programmiere dein  
Unterbewusstsein, um im Leben erfolgreicher zu  
sein.

Richard Ghouleman



*(Lernen Sie zu denken)*

*"Ich möchte nicht, dass mir jemand beibringt, was ich denken soll;  
ich möchte, dass mir jemand beibringt, wie man denkt."*

*(Domenico Giuseppe Spanò)*

---

## Einführung

---

**D**ark Psychology untersucht das räuberische, ausbeuterische und manchmal kriminelle Verhalten und die Psyche von Menschen, die andere zu Opfern machen. Jeder Mensch hat das Potenzial, andere Menschen oder ganz allgemein Lebewesen zu misshandeln. Während viele von uns diesen Impuls kontrollieren oder sublimieren können, können andere ihm nicht widerstehen und stattdessen darauf reagieren.

Die Dunkle Psychologie versucht, die Gedanken, Emotionen und Beobachtungen zu verstehen, die zu räuberischem Verhalten führen, das dem zeitgenössischen Verständnis des menschlichen Verhaltens widerspricht. Die Dunkle Psychologie geht davon aus, dass kriminelles, missbräuchliches und abweichendes Verhalten zu 99,99% der Zeit vorsätzlich, klug und hartnäckig ist. Die verbleibenden 0,01%, schlägt Dark Psychology vor, unterwerfen sich jedoch ohne Grund oder Absicht grausamen Handlungen. Diese Hypothese wurde als Dunkle Singularität bezeichnet.

Die Dunkle Psychologie schlägt vor, dass jeder Mensch eine Quelle böswilliger Absichten auf andere hat, die von leicht aufdringlichen und vorübergehenden Grübeleien bis hin zu unverfälschten und psychopathischen Handlungen ohne Grund reichen. Dies ist als das Dunkle Kontinuum bekannt. Moderierende Komponenten, die als Beschleuniger oder Lockmittel auf dem Weg zur Dunklen Singularität wirken und wo das Verhalten einer Person auf das Dunkle Kontinuum fällt, ist der Dunkle Faktor.

Die Dunkle Psychologie umfasst alles, was uns in Bezug auf unsere dunkle Seite zu dem macht, was wir sind. Alle Gesellschaften, Religionen und die gesamte Menschheit haben diese Krankheit. Von der Geburt bis zum Tod haben wir alle eine verborgene heimtückische und manchmal kriminelle oder neurotische Seite. Im Gegensatz zu religiösen Prinzipien und zeitgenössischen soziologischen Theorien präsentiert die Dunkle

Psychologie eine dritte philosophische Entwicklung, die diese Praktiken anders sieht.

Dark Psychology sagt, dass es Individuen gibt, die sich so verhalten, aber nicht aus Macht, Geld, Sex, Rache oder einem anderen bekannten Grund. Sie verhalten sich so ohne Ziel. Mit anderen Worten, ihr Zweck rechtfertigt nicht ihre Mittel. Es gibt Menschen, die andere nur um ihrer selbst willen missachten und ihnen schaden. Das Potenzial, andere ohne Grund, Erklärung oder Grund zu verletzen, steckt in jedem von uns. Die Dunkle Psychologie geht davon aus, dass dieses dunkle Potenzial unglaublich kompliziert und viel schwieriger zu charakterisieren ist.

Die Dunkle Psychologie geht davon aus, dass wir alle das Potenzial für Raubtierverhalten haben und dieses Potenzial unsere Gedanken, Gefühle und Urteile kennt. Wie Sie gleich lesen werden, haben wir alle dieses Potenzial, doch nur wenige von uns setzen es konsequent um. Wir alle hatten schonungslose Impulse. Wir alle haben darüber nachgedacht, andere ernsthaft zu verletzen. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, werden Sie anerkennen, dass Sie diese unerträglichen Impulse hatten.

Ungeachtet dieser Tatsache neigen wir dazu, uns als eine großzügige Spezies zu betrachten; Daher möchte man vielleicht nicht akzeptieren, dass der Wunsch nach Manipulation existiert. Trotzdem haben wir alle diese Neigungen, setzen sie aber zum Glück nie durch. Laut Dark Psychology gibt es Menschen, die die gleichen Gedanken, Emotionen und Urteilsvermögen haben, sie jedoch entweder absichtlich oder überstürzt durchsetzen. Das unterscheidet sie von anderen.

Dark Psychology legt fest, dass dieser Raubtierstil zielgerichtet ist und einige besonnene, objektiv arrangierte Inspiration hat. Religion, Philosophie und Neuropsychologie haben versucht, die Dunkle Psychologie zu definieren. Das meiste menschliche Verhalten, sowohl im Guten als auch im Bösen, ist beabsichtigt und zielorientiert; Die Dunkle Psychologie stellt jedoch die Hypothese auf, dass es eine Zone gibt, in der zielgerichtete und zielorientierte Handlungen undefiniert werden. Es gibt ein Kontinuum der Ausbeutung der Dunklen Psychologie, das von bloßen Gedankengängen bis hin zu einer echten psychopathischen Anomalie ohne ersichtlichen Grund

oder Motiv reicht. Das Dunkle Kontinuum konzeptualisiert die Philosophie der Dunklen Psychologie.

Dunkle Psychologen erkennen an, dass die Unterwerfung unter das Böse sowohl in Bezug auf die Identität der Raubtiere unvorhersehbar ist als auch darauf, wie weit sie gehen werden, ohne dass sie von Moral zurückgehalten werden. Manche Menschen greifen, morden, quälen und missbrauchen irrational an. Die Dunkle Psychologie betrachtet diese Menschen als Raubtiere, die nach menschlicher Beute jagen. Menschen sind besonders gefährlich für sich selbst und andere Lebewesen. Die Dunkle Psychologie möchte die vielen Gründe dafür ansprechen.



# Kapitel 1

---

## Überblick über die Geschichte und die Ursprünge von NLP

---

### Geschichte des neurolinguistischen Programmierens

**D**ies liegt wahrscheinlich an verschiedenen Herausforderungen im Leben, die die Menschen damals durchmachen mussten. Es gab eine wachsende Zahl von Menschen mit Depressionen, Schizophrenie, bipolaren Störungen und anderen Persönlichkeitsstörungen, die eine Psychotherapie benötigten. Allerdings war dieser wachsende Bedarf damals ein Problem für Psychotherapeuten, da es nicht genug gab, um alle Fälle zu behandeln. Es fehlte noch immer an Bewusstsein für psychische Gesundheit, insbesondere an abgelegenen Orten. Die Menschen waren immer noch skeptisch, Hilfe von Psychotherapeuten zu bekommen, selbst wenn sie sie dringend brauchten. Daher verschlechterten sich die Bedingungen der Menschen in einigen Gegenden, was Psychotherapeuten alarmierte, sofortige Hilfe zu leisten. Es gab noch keine spezifischen Richtlinien oder Schulungen für Menschen, die geistig behinderten Menschen helfen wollten.

Tatsächlich hatte Abraham Maslow diese Idee bereits 1943, als er seine Theorie über die Hierarchie der Bedürfnisse studierte und vorschlug. Er modellierte etwa 60 „selbstverwirklichte“ Menschen, die der Humanistischen Psychologie-Bewegung helfen könnten, indem sie das Bewusstsein für den positiven Ansatz der Psychoanalyse und des Behaviorismus schärften. Maslow zielte darauf ab, die pessimistische Sichtweise im Umgang mit psychischen Störungen zu durchbrechen; daher die dritte Kraft in der Psychologie im Jahr 1961 zurückgedrängt.

Die beiden Befürworter des NLP begannen, Kommunikationsmuster, Einstellungen und alle Denkmerkmale von Satir, Erickson und Perls zu identifizieren. Schließlich waren sie in der Lage, eine Reihe von Fähigkeiten, Techniken und Überzeugungen zu extrahieren, die sie für ihr

Studium verwenden konnten. Bandler und Grinder nannten dies Neurolinguistisches Programmieren.

### ***Vier Wellen der neurolinguistischen Programmierung***

Im Laufe der Jahre der Verbesserung organisierten Bandler und Grindler ihre Gründung in vier Wellen:

Die erste Welle, die ins Leben gerufen wurde, war NLPure, die 1972 begann. Ihr Hauptthema ist „Erfolg und Begeisterung“. Um das Bewusstsein für die Bedeutung von NLP zu schärfen, hat Anthony Robins weltweit mehrere Motivationsseminare mit sehr großem Publikum durchgeführt und entwickelt.

Die dritte Welle in der Bewegung für neurolinguistisches Programmieren ist als NLPeace bekannt. Es begann bereits 1992 mit dem Thema „Spiritualität und Sinn des Lebens“, erneut durch Robert Dilts mit dem Beitrag von Richard Bolstad und Connirae Andreas im Jahr 2014. Es wurde dann von der International Association of NLP Institutes oder IN-NLP.

NLPsy ist die vierte und letzte Bewegung im neurolinguistischen Programmieren. In seiner ausgereiften Form heißt es „Neurolinguistische Psychologie“ oder NLPsy. Es begann 2006 mit dem Forschungs- und Anerkennungsprojekt. Mit seiner Entwicklung durch die International Association of NLP Institutes hat NLPsy den höchsten Qualitätsstandard für Trainer geschaffen. Die Qualifikationen sind wie folgt angegeben: Man muss einen Master in Psychologie, eine Qualifikation für Psychotherapie auf dem Niveau des World Council for Psychotherapy und eine Qualifikation „NLP Master Trainer, IN“ haben (ganz zu schweigen von der NLPsy-Ausbildung, die vor und nach jedem Training wissenschaftlich evaluiert).

Aus diesem Grund wurde NLP nun in sensorische Interventionen und Verhaltensmodifikationstechniken integriert, die den Klienten helfen sollen, ihr Selbstbewusstsein, ihre Kommunikationsfähigkeiten, ihr Selbstvertrauen und ihr soziales Handeln zu verbessern. Das aktuelle Ziel von NP im Bereich der Psychologie ist es, dem Klienten zu helfen, seine Gedanken, Impulse und Verhaltensweisen tiefer zu verstehen und diese Triebe in einer vorteilhaften Weise in Richtung Heilung und Erfolg neu zu gestalten.

Bis heute wird NLP in die Therapie integriert, um Patienten mit Phobien, Angstzuständen, geringem Selbstwertgefühl, Stress, posttraumatischer Belastungsstörung und vielem mehr zu helfen. Psychotherapeuten verwenden diese Methode auch, um einer Person zu helfen, ihre Gedanken inmitten schwieriger Situationen neu zu ordnen, um ihnen zu helfen, ihre Probleme auf effiziente und gesunde Weise anzugehen. Mit Hilfe eines Psychotherapeuten kann NLP verwendet werden, um Klienten zu helfen, ihre eigenen Triebe und Triebe zu verstehen und zu akzeptieren, um eine weitere Kontrolle darüber zu erlangen. Sie werden anfangen, zu verstehen, warum sie so denken und warum sich ihr Verhalten manifestiert. NLP hilft den Menschen, mit ihren Stimmungen, Emotionen und Veranlagungen umzugehen, und wenn sie dies tun, beginnen sie, das Leben aus einem positiveren Blickwinkel zu betrachten. Die Menschen werden anfangen, die Negativitäten im Leben hinter sich zu lassen und in einer bequemeren und befriedigenderen Denkweise zu beginnen.

### ***Stärken Sie Ihren Geist durch neurolinguistisches Programmieren***

Das Erlernen der Tricks der neurolinguistischen Programmierung kann Ihnen helfen, diese Gedanken und Verhaltensweisen, ohne die Hilfe eines Psychotherapeuten zu nutzen. Was wäre, wenn ich Ihnen sagen würde, dass Sie lernen könnten, Ihre tiefsten Gedanken und Emotionen zu verstehen, indem Sie NLP durch dieses Buch lernen? Ist es nicht erstaunlich, nicht wie früher mit Stresssituationen umgehen zu müssen? Wenn Sie anfangen, ihren Verstand und seine Funktionsweise kennenzulernen, haben Sie die volle Kontrolle über ihre Impulse. Sind Sie es leid, Dinge negativ zu sehen? Sind Sie es leid, all die Frustration, die Angst und die Panik, die Ihnen von Ihrem eigenen Verstand entgegengebracht werden? Sind Sie es leid, Dinge aufzuschieben, zu jammern und Dinge nicht zu erledigen? Nun, mein Freund, dieses Buch ist für Sie! Wer hat behauptet, dass man nicht trainiert werden kann, seinen eigenen Geist zu kontrollieren? Ich garantiere, dass am Ende dieses Buches, Sie werden eine unkontrollierbare Einstellung zum Erfolg haben. Alles, was es braucht ist Zeit, Mühe und Konsequenz. Lesen Sie weiter, um mehr zu erfahren!

## **Neurolinguistisches Programmieren**

Nach dem Begriff selbst wird Neurolinguistisches Programmieren als die „Sprache deines eigenen Geistes“ definiert. Es schafft die Struktur Ihrer Persönlichkeit und erklärt, warum Sie so denken, so handeln und so sprechen. In all Ihren Lebensjahren war NLP eine Gedächtniseinheit, in der Sie alle Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse speichern. Ob es sich um bewusste oder unbewusste Informationen handelt, alles hilft dabei, Ihre einzigartige Persönlichkeit aufzubauen und Ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu konstruieren.

Sehen Sie sich die Software auf Ihren PCs an. Die Funktion, das Design und die Annehmlichkeiten dieser Anwendungen werden durch den von ihren Programmierern erstellten Code definiert. Diese perfekt ausgearbeitete Software ist ohne die endlose Programmierung von Informatikern nicht möglich. Es wird aufgrund verschiedener Neuerungen und Entwicklungen ständig aktualisiert. Daher gibt es eine unendliche Verbesserung im Bereich der Informatik. Ähnlich wie diese Software und diese Anwendungen entschlüsselt unser Gehirn verschiedene Eingaben aus der Umgebung und bettet sie wie Code in den Geist ein. Es erzeugt wiederum eine Veranlagung, die für jede Person eine eigene Persönlichkeit bildet. Dies ist der Grund, warum wir individuelle Unterschiede haben. Unser Verstand ist anders kodiert, also ist kein Mensch genau gleich, nicht einmal eineiige Zwillinge. Es wird immer einen Unterschied in der Wahrnehmung geben, Vorlieben, Fähigkeiten und Talente. Alles wegen der neurolinguistischen Programmierung.

Wir haben auch den ständigen Entwicklungsbedarf im Bereich der Informatik erwähnt. Sie wären überrascht zu wissen, dass das Gehirn dasselbe mit seiner Festplatte anstellen kann. Ihr psychologisches System zielt darauf ab, eine Grundlage von Überzeugungen und Einstellungen für Anpassung und Selbsterhaltung zu schaffen. Unnötig zu erwähnen, dass der Verstand ein sehr belastbares Werkzeug ist. Sie müssen sich nicht auf Techniken, Schritte und Taktiken verlassen, die Ihnen im Laufe der Jahre beigebracht wurden. Ihr Gehirn ist so mächtig, dass es sein Netzwerk nach Ideen und neuen Informationen durchforstet, mit denen Sie mit Vielfalt und Nöten fertig werden können. Es ermöglicht Ihnen, neue Methoden und Techniken von Grund auf zu erlernen. Es zielt darauf ab, Ihr Programm so neu zu definieren, wie es für Ihr eigenes Überleben erforderlich ist. Selbst

wenn Sie in einer Wüste ohne irgendetwas stecken bleiben, wird Ihr Gehirn immer etwas herausfinden. Sie müssen nur darauf vertrauen.

Experten haben einen Kurzbericht über neurolinguistisches Programmieren erstellt: „Das Bewusstsein ist der Zielsetzer und das Unbewusste ist der Zielsetzer.“ Viele Menschen haben solche Angst, ihr Unbewusstes zu lassen, um das Beste aus ihnen herauszuholen. Für die meisten Menschen müssen sie ständig bei Bewusstsein sein – wachsam, solide und funktional sein, wenn sie Entscheidungen treffen und Probleme lösen. Es ist eine Realität, bessere und zuverlässige Entscheidungen zu treffen. Bewusst zu sein bedeutet, sich auf Ihr Bewusstsein und Ihre Erkenntnisse aus der Vergangenheit zu verlassen. Bewusst zu sein bedeutet, dass Sie sich an alles erinnern müssen – von Ihren Erkenntnissen über Ihr Training bis hin zu Ihren Interaktionen. Was ist, wenn Sie mit einem Problem konfrontiert sind, das Sie durch keine Ihrer Erfahrungen gelehrt haben? Es gibt nichts, worüber man nachdenken oder sich bewusst sein sollte, weil man buchstäblich keine Ahnung hat, was man tun soll. So, wie kann man ein Problem ohne Ahnung entscheiden oder lösen? Sie können Ihr Bewusstsein nutzen, um sich an alle Informationen zu diesem Thema zu erinnern. Aber was ist, wenn Sie sich dessen gar nicht bewusst sind?

Hier hilft neurolinguistisches Programmieren. Sie befinden sich zum Beispiel mitten in einer sehr schwierigen Prüfung. Sie waren die meiste Zeit abwesend und wissen nicht, was die Prüfungsinhalte bedeuten. Je mehr Sie versuchen, über die Antworten nachzudenken, desto mehr bestehen Sie die Prüfung. Beachten Sie, dass es Dinge in Ihrem Leben gibt, an die Sie sich nicht erinnern. Es ist tief in Ihrem Unterbewusstsein verankert, das nur neurolinguistisches Programmieren erreichen kann. Auch wenn Sie keine Ahnung von den Prüfungsthemen haben, sollten Sie aufhören, sich zu sehr zu stressen. Sie müssen Ihr Bewusstsein ruhen lassen und Ihr Unterbewusstsein spielen lassen. NLP ermöglicht es Ihnen, alle Informationen zu verknüpfen, die Sie, seit Ihrer Kindheit gesammelt haben. Es stellt eine Verbindung oder ein Muster her, das es Ihnen ermöglicht, eine Antwort auf die Fragen zu finden.

Beobachten Sie manchmal, dass Sie selbst dann, wenn Sie von einem Thema überhaupt keine Ahnung haben, es irgendwie schaffen, eine Antwort

zu finden? Bei Multiple-Choice-Fragen, zum Beispiel, wenn Sie vor einer schwierigen Auswahl stehen. Irgendwie gibt es diese eine Antwort, die bekannt vorkommt. Es gibt fast das Gefühl, dass es das Richtige ist. Für solche Situationen gibt es einen Grund. Sie haben vielleicht schon vor einiger Zeit von der Idee gehört. Vielleicht haben Sie es irgendwo in einem Katalog, einer Zeitschrift oder einer Broschüre gelesen. Damals spielte es keine Rolle, weil es so belanglos schien. Es war okay, zu vergessen. Aber Ihr Unterbewusstsein erinnert sich immer. Alles hinterlässt Spuren in Ihrem Gehirn, die das Bewusstsein meist nicht erreichen kann.

Im Sport hingegen, warum denkst du, je mehr ein Athlet über die richtige Ausführung von Bewegungen nachdenkt, desto mehr versagt er bei der richtigen Ausführung. Neurolinguistisches Programmieren hat diese Aktionen bereits in Ihrem Geist verankert. Es steuert Ihr Muskelgedächtnis. Je mehr Sie über eine Handlung nachdenken, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie scheitern, denn in Ihrem Kopf gibt es Zweifel, Angst und Sorge. Neurolinguistisches Programmieren beseitigt all das. Alles, was Sie tun müssen, ist Ihrem Unbewussten zu vertrauen und es an die Arbeit gehen zu lassen.

Neurolinguistisches Programmieren hat viele Funktionen, die die psychologischen Prozesse einbeziehen, um das Verhalten zu beeinflussen. Es kann effiziente Strategien, Taktiken und Methoden bereitstellen, damit eine Person ihre Einstellung, ihren Glauben, ihre Identität und ihre Ziele entwickeln kann. Es beinhaltet das Kennenlernen des gesamten Programms oder Gehirnsystems für das Bewusstsein und die Kontrolle über diese Impulse, Verhaltensweisen und Gedanken. Es braucht nur die richtige Denkweise, um zu lernen, wie.

## **Vorteile der neurolinguistischen Programmierung in unserer Zeit**

1. Es führt Sie zum Erfolg. Egal wie hart das Leben Sie trifft, Neurolinguistisches Programmieren ermöglicht es Ihnen, diese Probleme in einem positiven Licht zu sehen. Wenn Sie dies tun, beseitigen Sie Ihre Angst vor Fehlern und Fehlern. Sie werden sich selbstbewusster und entschlossener fühlen, sich Ziele zu setzen und diese nacheinander zu

erreichen. Der größte Feind von Menschen, die nach Erfolg streben, ist Angst und Angst vor ihren Handlungen. Oft wird es durch Selbstzweifel verursacht. Mit Hilfe von NLP können Sie eine Persönlichkeit einsetzen, die stark genug ist, um allen Umständen standzuhalten und sich weiterzuentwickeln. Es hilft Ihnen, aus Ihren Fehlern zu lernen und diese Erkenntnisse bei zukünftigen Entscheidungen anzuwenden.

2. Verbessern Sie die Kommunikation und soziale Interaktionen. Ihr Unterbewusstsein sagt viel. Aber Sie müssen in der Lage sein, diese Informationen und Ideen freizusetzen und in Worte zu fassen. Das Ziel des Neurolinguistischen Programmierens ist es, das volle Potenzial Ihres Unterbewusstseins auf positive Weise zu entfesseln. Im Gegenzug werden Sie selbstbewusster Ihre Ideen in der Schule oder am Arbeitsplatz teilen. Sie sind selbstbewusster, sich in verschiedenen Situationen zu behaupten, um Frustration, Verluste und Depressionen zu vermeiden.
3. Es gibt Ihnen die Kontrolle über Ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen. Wenn Ihre emotionalen, psychologischen und Verhaltensaspekte nicht synchron sind, besteht eine größere Chance für innere Konflikte. Sie werden gestresster, weniger durchsetzungsfähig und zweifeln mehr an sich selbst. Es ist weniger wahrscheinlich, dass Sie Ziele setzen und erreichen, weil Ihr Verstand zögert, selbst wenn Ihr Herz entschlossen ist. Manchmal ist Ihr Körper fähig, aber Ihr Herz bleibt ein Skeptiker. Dieser Zyklus geht weiter und weiter, bis Sie den Punkt erreichen, an dem es kein Zurück mehr gibt. Wenn Sie merken, dass Sie bessere Ziele hätten setzen sollen, ist es zu spät. Neurolinguistisches Programmieren hilft Ihnen, diese drei Komponenten zu vereinen und sie zusammen auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten zu lassen. Mit NLP haben Sie eine mutige Denkweise, ein entschlossenes Herz und einen starken Körper, um Ihre täglichen Probleme anzugehen.
4. Erleichtert die Selbstwahrnehmung. Sich selbst von innen heraus zu kennen ist ein sehr wichtiges Werkzeug, um Ihre Träume in der Zukunft zu verwirklichen. Sie lernen Ihre Talente und Fähigkeiten kennen, die Sie für Ihren Erfolg einsetzen können. Sie lernen Ihre Veranlagungen oder Neigungen kennen, damit Sie wissen, was Sie kontrollieren,

verbessern und was Sie vermeiden sollten. Darüber hinaus lernen Sie Ihre persönlichen Trigger kennen, um Ihre Impulse aufzunehmen und zu kontrollieren. Alles dank Neurolinguistischem Programmieren.

5. Unterstützt die Gewichtsabnahme. Zwei der Feinde von Menschen, die übergewichtig und fettleibig sind, sind ihre schlechten Essgewohnheiten und ihr schlechter Lebensstil. Wenn diese Gewohnheiten tief in ihren Gedanken verwurzelt sind, wird es ihnen schwer gemacht, ihre Gewohnheiten zu ändern. Egal, wie sehr sie ihr Bestes geben, um Gewicht zu verlieren, sich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben, sie können ohne ihre Fähigkeit, ihre Triebe zu kontrollieren, nicht erfolgreich sein. Neurolinguistisches Programmieren hilft einer Person, sich ihren Zielen und Zielen im Leben zu widmen. Durch NLP kann eine Person auf dem Weg zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme unaufhaltsame Selbstdisziplin haben.
6. Fördert das Lernen. Es gibt Zeiten, in denen Menschen demotiviert werden, weil es ihnen schwerfällt, sich an ihren Unterricht anzupassen. Sie könnten sich deprimiert oder frustriert fühlen, weil sie nichts von dem verstehen, was der Lehrer sagt. Diese Situationen verursachen Angst und Stress, die die Lernfähigkeit einer Person beeinträchtigen können. NLP kann helfen, all diese Negativitäten umzukehren und ermöglicht es dem Geist, eine positive Denkstrategie zu fördern, um Lernziele zu erreichen.
7. Befreit schlechte Gewohnheiten. Neurolinguistisches Programmieren kann für Trinker und Kettenraucher effektiv sein. Es hilft einer Person, sich mit ihren inneren Trieben zu verbinden und ihre Impulse zu kontrollieren, bis sie diese Gewohnheiten endgültig beseitigen.
8. Erhöht die Leistung. Es gibt Zeiten, in denen eine Person demotiviert wird, zu arbeiten, weil sie glauben, dass sie möglicherweise schlechte Leistungen erbringen könnte. Diese Art von Negativität kann durch Neurolinguistisches Programmieren geändert werden. Es hilft einer Person, auf ihre tiefsten Zweifel und Sorgen zuzugreifen und sie auf etwas Produktives umzuleiten. Experten haben festgestellt, dass der Einsatz von NLP am Arbeitsplatz die Leistung der Arbeitnehmer um einen signifikanten Prozentsatz gesteigert hat. Wenn Sie Zweifel an

Ihren Fähigkeiten haben, ist Neurolinguistisches Programmieren das richtige Werkzeug für Sie.





*"Bücher, Lehrer, Eltern, die Gesellschaft um uns herum  
– alle sagen uns, was wir denken sollen, aber nicht, wie  
wir denken sollen."  
(Bruce lee)*



## Kapitel 2

---

### Wie interpretiert man die geheime Körpersprache

---

#### **Wir sind uns nicht all dessen bewusst, was wir kommunizieren**

**D**ie mündliche Kommunikation ist ein erlerntes kulturelles Phänomen. Dennoch ist nonverbale Kommunikation ein instinktives Phänomen und als solches nicht leicht zu verstehen, da die meisten Signale, die wir mit der Körpersprache senden, vollständig übertragen werden. Unbewusst. Daher kann es von Vorteil sein, die Körperhaltungen, Gesten und Blicke wahrzunehmen, die wir zur Kommunikation einnehmen, und zu lernen, andere zu erkennen.

Wenn wir kommunizieren, werden viele unserer Einstellungen, wie wir uns anderen gegenüberstehen, unserer Ideen und Urteile übertragen, ohne dass wir es bemerken, und somit viel mehr passieren, als uns lieb ist, da die meisten der Kommunikationen außerhalb unserer bewussten Kontrolle liegen.

In dieser Hinsicht haben Michael Gazzaniga und Roger Sperry ein Modell vorgeschlagen, für das es viele nonverbale linguistische Köpfe und einen einzigen verbalen Mind gibt, der dazu neigt, die Handlungen zu rechtfertigen und zu integrieren, die von den nonverbalen stammen, von denen wir sind überhaupt nicht bewusst und das führt dazu, dass der Einzelne sogar sich selbst belügt. Da wir nicht wissen, wie und warum wir bestimmte Verhaltensweisen ausführen oder wie wir alles, was passiert, in Worte fassen sollen, veranlassen wir von anderen, eine bestimmte Art von Reaktion für uns zu haben, die unweigerlich die Art der Beziehung beeinflusst.

**Sich der kognitiven Prozesse nicht bewusst zu sein, durch die wir auf der affektiven Ebene kommunizieren**

Einige Aspekte, die uns in der Kommunikation im Allgemeinen nicht bewusst sind, betreffen die nonverbale Sprache.

Die nonverbale Kommunikation wird unterteilt in:

1. **statisch**, das aus Botschaften besteht, die durch Körpersprache gesendet werden, basierend auf emotionalen und physischen Kontraktionen, die durch vergangene Ereignisse erzeugt wurden, die im Laufe der Zeit dazu beigetragen haben, Muskeln, Haut und Knochen wie eine Skulptur zu formen und die die körperliche Konformation bestimmen, die wir normalerweise annehmen, wenn wir kommunizieren;
2. **dynamisch**, die all jene Botschaften umfasst, die unbewusst interpretiert werden, ohne dass das Gewissen informiert zu sein scheint. Es verwendet einige Disziplinen, die für die Beobachtung der nonverbalen Kommunikation nützlich sind:
  - **proxemik**, die das Management der Distanzen betrifft, die wir zwischen unserem Körper und dem des anderen einhalten, und der physischen Positionen, die wir im Raum einnehmen (Tendenz, sich mit dem Körper oder Teilen davon zu entfernen oder sich zu nähern, zum Beispiel den unteren Teil des Körpers auszurichten Körper wie die Beine auf der einen Seite und der obere auf der anderen);
  - **Kinesik**, die die von uns ausgeführten Gesten, Mimik und Blickarten (Berühren, Schlucken, Ausrichtung der Füße und Augen) umfasst;
  - **Paralinguistik**, das die nonverbalen Merkmale der Modulation und des Rhythmus der Stimme, die Geräusche, die wir mit dem Körper machen, wie das Trommeln mit den Fingern oder das aus dem Magen kommende (Kratzen im Hals, Schnauben, Seufzen usw.), umfasst;
  - **Digital**, die die Gesten betrifft, die gemacht werden können, um Körperkontakt mit dem anderen zu suchen, wie z. B. das Auflegen einer Hand auf die Schulter (willentlich oder nicht Körperkontakt);
  - **olfaktorisch**, was sich auf die Gerüche bezieht, die der Körper abgibt (Produktion von Pheromonen und angenehmen oder unangenehmen Gerüchen).

## **Denn es zählt nicht, was man sagt, sondern wie man es sagt**

Keine verbale Kommunikation.

Der Körper ist, wie eine Nachricht einen anderen erreicht, ohne dass Sie es merken. Das bedeutet, dass die Person, während sie spricht, sich der Worte bewusst ist, die sie verwendet. Dennoch ist er sich des irrationalen Aspekts der Kommunikation nicht bewusst, d.h. der emotionalen Einstellungen und viszerale Entscheidungen, die er während eines Dialogs einnimmt und die daher völlig unbewusst erfolgen. Dies geschieht, weil wir einen nonverbalen Verstand haben, der von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird, und einen verbalen Verstand, der von der linken Gehirnhälfte verwaltet wird, die die Absichten und Zwecke des nonverbalen Verstandes nicht kennt. Daher verwendet die nonverbale Kommunikation einen versteckten Code. Wenn Sie also die nonverbalen Botschaften einer anderen Person verstehen, bedeutet dies, dass Sie eine wahrheitsgetreuere Vorstellung davon haben, was sie tatsächlich kommuniziert.

Ein Beispiel, um das gerade Gesagte besser zu verstehen, ist, sich Ihren Gesprächspartner ohne Audio vorzustellen; Sie würden viele Dinge bemerken, die Sie sonst sicherlich nicht bemerken würden, wenn Sie sich nur für den verbalen Inhalt interessieren würden.

Betrachtet man die Körpersprache isoliert, trägt sie zu 60-80% zur Wirkung des Meetings bei, was dazu führt, dass sich die Leute in weniger als 4 Minuten eine erste Meinung über den Gesprächspartner bilden, die nur auf dem Erscheinungsbild des Meetings basiert. Keine verbale Kommunikation. Eine Erklärung könnte darin liegen, dass jede Geste oder Bewegung den emotionalen Zustand widerspiegelt und auf Stimmungen hinweist, die meist in starkem Gegensatz zu dem stehen, was verbal kommuniziert wird. Sie können eine Nachricht im Licht der anderen begleitenden Handlung interpretieren. Die Wirkung von nonverbalen Signalen ist etwa fünfmal größer als die von verbalen. Gefühle und Gesten hängen direkt zusammen, da Gesten unwillkürliche Muskelbewegungen sind und als solche schwer zu kontrollieren sind, was zeigt, dass Körpersprache ehrlicher ist als Worte. Tatsächlich halten beispielsweise diejenigen, die dazu neigen, aufrichtig zu sein, im Allgemeinen ihre

Handflächen offen und tun dies als eine unbewusste Geste, die sie oft nicht einmal bemerken, weil sie Schwierigkeiten haben zu lügen. Denken Sie daran, Ihr Körper spricht und kommuniziert auch Empfindungen, Gedanken und oft nur die Körperhaltung, die Mimik, den Blick, sagen Sie, was Sie nicht mit Worten sagen, und verraten Sie Ihre kognitiven und verbalen Absichten.

## **Wie kann der Körper die Signale interpretieren**

Das kommunikative Potenzial von Wörtern wird durch die Körpersprache verstärkt, die die Bedeutung der nonverbalen Botschaften, die wir senden, verdeutlicht und uns hilft, die anderer zu verstehen, wenn wir lernen, ihre Gesten und Bewegungen zu beobachten. Verschränkt ein Zuhörer beispielsweise die Arme, auch wenn er dies unbewusst tut, zeigt er, dass er von dem, was der andere sagt, genervt ist und weniger Aufmerksamkeit auf das Gesagte hat, da diese Geste auch als Signal der Ablehnung interpretiert werden kann ab Schließung oder Entfernung.

Der Blick ist das Hauptvehikel, mit dem der eine mit dem anderen in Kontakt kommt. Bei der Kommunikation muss man Blickkontakt zum Gesprächspartner halten, damit er sich wohl fühlt. Es ist notwendig, einen angemessenen Abstand zu finden, um einen konstanten Blick zu halten. Dennoch darf es nicht aufdringlich werden, was dazu führt, dass jeder im Verhältnis zum Grad der Intimität die Freiheit hat, sich zu nähern und zu entfernen. Um die richtige Distanz zu bestimmen, kann es hilfreich sein zu notieren, ob sich der andere zurückbewegt oder sich nähert. Wenn der andere wegzieht, ist es am besten, sich nicht weiterzubewegen, um unnötige peinliche Situationen zu vermeiden.

Sie müssen die Stimme modulieren, wenn Sie die Botschaft effektiv übermitteln möchten, indem Sie den Ton je nach erforderlicher Betonung und Bedeutung dessen, was Sie kommunizieren möchten, anheben und absenken. Als ob Sie einem musikalischen Rhythmus folgen würden, indem Sie die Rede mit Pausen durchsetzen. Somit schaffen Sie Interesse im Gesprächspartner.

Die Position unserer Hände ist meist unbewusst; daher steht es oft im Gegensatz zu den gesprochenen Worten. Je konsequenter die Bewegungen

dem Gesagten folgen, desto verständlicher ist die Botschaft. Die Handflächen waren ursprünglich die Stimmbänder des Körpers, weil sie mehr sprachen als jeder andere Teil, und sie zu verbergen drückte den Wunsch aus, den Mund geschlossen zu halten, so sehr, dass es bei einem unangenehmen Gespräch am besten ist, die Hände in den Taschen zu halten bevorzugte Taktik für diejenigen, die nicht sprechen wollen. Wenn Sie sich stattdessen auf den Zuhörer einstimmen möchten, ist es gut, die Handflächen der Person vor Ihnen zu zeigen, als Zeichen von Offenheit und Vertrauen, da dies eine Geste ist, die aus evolutionärer Sicht, deutet an, dass Sie keine Waffen haben und bereit sind, willkommen zu heißen.

Haben Sie ihre Hände geschlossen oder gefaltet auf der Brust bilden diese eine Barriere zwischen sich und anderen mit der Absicht, unangenehme Situationen fernzuhalten, sie drücken Dissens und mangelnde Verfügbarkeit aus, da sich die Person beim Ergreifen der Arme ergreift, um sich zu stützen und den vorderen Teil des Körpers zu bedecken, die symbolisch der Sitz der Emotionen ist. Das Verschränken der Arme oder das Verstecken der Handfläche entsteht aus dem Bedürfnis, sich selbst zu verteidigen, verschließt jedoch die Möglichkeit, eine Beziehung mit dem anderen einzugehen, und gefährdet daher die Kommunikation selbst.

Der Körper, wenn er sogar leicht nach vorne gestreckt ist, ermöglicht es Ihnen, den anderen zu drängen, sich Ihnen zu nähern. Wenn Sie entspannt sind, können Sie sich durch die Haltung wohlfühlen und eine Atmosphäre der Vertrautheit und Entspannung schaffen. Dies dient dazu, Sprechsicherheit zu gewinnen und das Interesse des Zuhörers zu wecken. Eine aufrechte und zum anderen geneigte Körperhaltung gibt ein entspanntes Selbstbild zurück, während geschwungene und instabile Positionen Unentschlossenheit und Unsicherheit vermitteln. Auf diese Weise können wir uns zeigen, wie wir von anderen wahrgenommen werden sollen, und vermeiden Kommunikationshindernisse.

Wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein, was die nonverbale Botschaft gesendet wird und dass sie mit dem, was gesagt wird, übereinstimmt. Durch die Körpersprache wird ein physischer Kontext der Referenz

bereitgestellt, der dem verbalen Inhalt Bedeutung verleiht und einen starken Einfluss auf die Wirksamkeit der Kommunikation hat.

### **Wie man nonverbale Kommunikationsmuster erkennt.**

Virginia Satir (1916-1988) postulierte einige Kategorien nonverbaler Kommunikation, die einen interessanten Ansatzpunkt zum Erkennen der Körpersignale des anderen bieten und welche die beste nonverbale Verhaltensstrategie ist, je nachdem, vor wem wir stehen.

Im Flattener wird das Körpergewicht gleichmäßig verteilt. Es bestimmt eine symmetrische und ausgewogene Haltung, die Stärke und Stabilität ausdrückt und die Autorität und Ruhe vermittelt, die für eine entschlossene Haltung typisch sind. Die Handflächen zeigen nach unten, als ob sie auf einer horizontalen Ebene ruhen, und bewegen sich symmetrisch von der Brustmitte nach unten und außen. Diese Person verwendet einen absteigenden Tonfall mit zahlreichen Pausen zwischen einem Satz und einem anderen, um einen Raum zu schaffen, um langsam und tief zu sprechen. Mit diesem Modell können Sie das Energieniveau bei Bedarf senken und gleichmäßig halten. Glaubwürdig und zuverlässig soll vermittelt werden.

Der Versöhner hält seine Hände mit den Handflächen nach oben, fast wie zum Betteln, mit leicht nach vorne geneigtem Kopf, der Offenheit, aber gleichzeitig Verletzlichkeit vermittelt, während er spricht, um sich beim anderen einzuschmeicheln und ihm zu gefallen. Die Verwendung dieser Position wird nicht empfohlen, es sei denn, es besteht die Notwendigkeit, einen Konflikt mit dem Gesprächspartner zu vermeiden.

Auf der anderen Seite wird der Ankläger mit erhobenen Armen und spitzen Fingern nach vorne projiziert, mit einem inquisitorischen Ansatz, der nicht die Notwendigkeit impliziert, Antworten zu erhalten; Was ihn interessiert, ist, den anderen zu beschuldigen und ihm ein falsches Gefühl zu geben, indem er seine Überlegenheit zeigt. Im Allgemeinen ist dies ein Modus, der die in der Umgebung wahrgenommene Energie wiederbelebt und zu Ihrem Vorteil genutzt werden kann, um die Macht über das Gesagte zu übernehmen, das Wesentliche hervorzuheben und der Rede mehr Nachdruck zu verleihen.

Der Taschenrechner ist nachdenklich und passiv, rational und zeigt normalerweise keine Emotionen; in der Regel nimmt er die Position des Denkers mit gerunzelter Stirn und auf einer Hand ruhendem Kinn als Zeichen der Konzentration ein. Seine Stimme ist eintönig und die Worte neigen dazu, abstrakt zu sein. Trotzdem bleibt er stets ruhig, kühl und unparteiisch. Sie können durch dieses Verhalten Zeit sparen, wenn eine Frage gestellt wird, die Sie fast kalkuliert beantworten möchten, da sie den Eindruck erweckt, die Anfrage zu verbessern.

Der Verwirrte ist völlig asymmetrisch, da er dazu neigt, seinen Rücken und seine Arme unregelmäßig zu halten, als würde der Körper gleichzeitig in viele Richtungen gehen, was zusammen mit einer ebenfalls veränderlichen Stimme vom Inhalt des Gesagten ablenkt. Er spricht viel und akzentuiert den Ton des letzten ausgesprochenen Wortes am Ende jedes Satzes, was beim Hörer Ungewissheit und Verwirrung stiftet. Tatsächlich erscheint der Satz eher wie eine Frage als eine Aussage. Bleibt die Stimme hingegen über die gesamte Dauer des Satzes konstant, suggeriert sie dem Unbewussten, dass es sich um eine Aussage handelt, während sie, wenn der Ton abgesenkt wird, als Befehl betrachtet wird, selbst wenn es sich um eine Frage handelt.



## Kapitel 3

---

### Meisterschaft und Körpersprache

---

Jeder hat in gewisser Weise eine gemeinsame Sprache – die Körpersprache. Körpersprache sind subtile Hinweise, die unser Körper über unsere innersten Gedanken, Emotionen und Absichten übermittelt, und werden oft als nonverbale Hinweise bezeichnet. Körpersprache kann sich darin zeigen, wie wir sitzen, stehen, gehen und gestikulieren. Während unsere Stimme vielleicht eines sagt: „Oh, ich bin so glücklich!“ unsere Körper können unsere wahren Gefühle vermitteln – vielleicht waren Sie nicht so glücklich, wie Sie behaupteten.

Die nonverbale Kommunikation ist viel wichtiger, als die meisten von uns wissen. Es ist eine der ersten Formen der Kommunikation, die wir als Kleinkinder erleben. Als Neugeborene können wir weder kommunizieren noch Sprache verstehen. Unsere Eltern und Betreuer verstehen das, sie kuscheln uns stattdessen und nehmen häufig Blickkontakt auf, um uns auf verständliche Weise Kommunikation anzubieten. Darüber hinaus können Erwachsene daran erkennen, wie sich ein Säugling fühlen könnte, wenn er sich windet und lächelt. Als Erwachsene nehmen wir auch mehr Hinweise auf die Emotionen anderer, als uns bewusst ist. Zum Beispiel können wir feststellen, dass unsere Freundin an einem bestimmten Tag einen ziemlich großen Teil der Zeit mit dem Rücken zu uns scheint; vielleicht ist sie leicht verärgert oder fühlt sich feindselig. Eine Frau kann bemerken, dass sich ein Mann zu ihr neigt, um mit ihr zu sprechen. Was darauf hindeutet, dass er sich sexuell zu ihr hingezogen fühlt.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie plötzlich Ihre Kleidung und Ihr Haar vor jemandem angepasst haben? Sie waren vielleicht nervös, diese Person zu beeindrucken, egal ob Sie ein aufregendes erstes Date haben oder zu einem Vorstellungsgespräch gehen. Intuitiv und unbewusst verstehen die meisten von uns die Bedeutung der Körpersprache und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können. Wenn wir in einem coolen neuen Outfit

einen Nachtclub betreten, gehen wir vielleicht mit etwas mehr Sprungkraft in unserem Schritt mit zurückgezogenen Schultern und erhobenem Kopf. Wir haben das Gefühl, dass wir gut aussehen und handeln dementsprechend, um anderen zu zeigen, wie selbstbewusst wir uns fühlen. Manchmal schauen wir einem Freund in die Augen, wenn jemand etwas Dummes sagt, und teilen einen Moment der Belustigung. Körpersprache ist möglicherweise eine der gängigsten Formen der Kommunikation, die wir als Menschen haben.

Ohne Körpersprache hätten wir ernsthafte Schwierigkeiten zu verstehen, was andere beim Sprechen meinen, und würden uns bei manchen deutlich schwerer einen ersten Eindruck machen. Während Worte uns sagen können, wo wir sein sollen oder was passiert ist, vermittelt die Körpersprache einige der wichtigsten Informationen über die Person, mit der wir sprechen – ob sie uns mag oder nicht, sich angezogen fühlt, uns hasst, nervös ist oder lügt.

#### Nonverbale Hinweise im Zusammenhang mit dem Sitzen

Sitzen klingt nach einer ziemlich einfachen Aktivität, die es auch ist. Die Art und Weise, wie wir sitzen, kann jedoch einiges über uns verraten. Wenn Sie wissen, worauf Sie beim Sitzen einer Person achten müssen, erhalten Sie einige Einblicke in ihren mentalen und emotionalen Zustand und wie sie tatsächlich für Sie empfinden.

#### Nähe

Haben Sie schon einmal mit jemandem eine schöne Tasse Kaffee auf einer Bank getrunken und dabei gemerkt, wie nah er Ihnen sitzt? Sie lehnen sich nach vorne, um zu hören, was Sie sagen, und scheinen näher gerückt zu sein, als sie es zu Beginn des Gesprächs waren. Wenn jemand in Ihrer Nähe sitzt, ist dies ein Zeichen dafür, dass er Ihre Gesellschaft genießt und sich Ihnen nahe fühlen möchte (entweder platonisch oder romantisch). Etwas weit weg zu sitzen oder sich zu entfernen, wenn Sie näher heranrücken, deutet darauf hin, dass sie Ihnen nicht sehr vertrauen oder Ihre Gesellschaft nicht besonders genießen.

#### Beine überkreuzt

Viele Leute schlagen beim Sprechen ein Bein über das andere. Wenn jemand den Knöchel über das Knie schlägt und oben liegt, ist er dominant und selbstbewusst. Im Allgemeinen gibt es drei Körperteile, die jemand entblößt, wenn er selbstbewusst und entspannt ist; Bauchnabel, Hals und Schritt. Dies sind gefährdete Bereiche. Wenn sie also von jemandem entlarvt werden, vermitteln sie, dass sie sich sicher und geborgen fühlen. Im Gegensatz dazu kann das Überkreuzen der Beine an den Knöcheln und das Zusammenschließen auf eine gewisse Schüchternheit oder Besorgnis hinweisen. Das Überkreuzen der Beine am Knöchel ist in Vorstellungsgesprächen üblich oder wenn jemand nervös ist, beispielsweise beim Treffen mit den Eltern seines Partners.

Die gängigste Art und Weise, wie Menschen ihre Beine übereinanderschlagen, ein Knie über dem anderen, kann in beide Richtungen gehen. Wenn jemand das Bein in Ihre Richtung schlägt, wird er Sie eher mögen und Ihre Gesellschaft genießen. Ein Bein weg von ihnen zu schlagen kann bedeuten, dass sie sexuell kein Interesse an ihnen haben oder etwas Distanz zwischen euch beiden herstellen wollen.

### Klopfen und Schütteln der Füße

Dies ist ein klassisches Beispiel für Zappeln. Jemand, der mit dem Bein auf dem Fußballen wackelt oder mit dem Fuß wackelt, ist höchstwahrscheinlich ängstlich oder ungeduldig. Deshalb sehen wir diese Aktion so oft bei Prüfungen oder in Wartezimmern – beides sind oft erwartungsvolle Umstände!

### Beine besprent

Jemand, der mit gespreizten Beinen sitzt, versucht, dominant zu sein. Diese Position nimmt ziemlich viel Platz ein und öffnet die Körper. Wenn ein Mann es einem Mitglied des bevorzugten Geschlechts tut, könnte dies auch Anziehungskraft signalisieren, da er dieser Person seinen Schrittbereich aussetzt.

### Nonverbale Hinweise im Zusammenhang mit den Armen

Ach ja, die Arme! Wir benutzen sie, um andere zu umarmen, zu winken, zu trainieren und zu tanzen. Die Arme sind eine interessante Möglichkeit, mit denen unser Körper mit anderen sprechen kann, da sie fast wie ein Tor zu

unserem Oberkörper sind, der ein ziemlich verletzlicher Teil unseres Körpers ist. Vor diesem Hintergrund können die Arme alle möglichen Informationen darüber vermitteln, wie sich eine Person fühlt und zu wissen, worauf sie achten müssen, kann sehr nützlich sein.

### Die Arme verschränkt

Wenn jemand die Arme vor sich verschränkt oder vor der Brust verschränkt hat, bereiten Sie sich auf ein möglicherweise angespanntes Gespräch vor. Wenn Sie jemandem eine Frage stellen und er dies tut, kann er sich stur, irritiert, ängstlich oder unsicher fühlen. Sie können auch versuchen, emotionale Distanz zu Ihnen herzustellen und eine Barriere zwischen Ihnen und der anderen Person aufzubauen. Aber keine Angst, manchmal bedeutet diese Geste auch, dass jemand gründlich über das nachdenkt, was Sie gerade gesagt oder gefragt haben, besonders wenn der Rest seiner Körpersprache relativ entspannt aussieht.

### Eine oder beide Hände in den Hüften

In dieser Position zu stehen, strahlt oft Dominanz und Selbstvertrauen bis hin zu Feindseligkeit oder Aggression aus. Die spitzen Ellbogen, die als Barriere zum Rumpf dienen, schreien fast: „Komm nicht näher!“ Jemand, der mit ein oder zwei Händen auf den Hüften steht, versucht möglicherweise, selbstbewusst und unabhängig zu wirken – warum sonst würden Models diese Pose so oft verwenden?

### Beim Sprechen mit den Armen winken

Diese Geste kann emotional in beide Richtungen gehen. Jemand kann entweder vor Wut oder Aufregung mit den Armen wedeln und die Hände ringen. Abgesehen davon ist die Person, die dies tut, entweder sehr verärgert oder sehr aufgeregt.

### Nonverbale Ausdrücke im Zusammenhang mit Finger- und Handgesten

Wir verwenden unsere Hände und Finger für fast alles, was Präzision und Liebe zum Detail erfordert. Die Hände können kleine Gegenstände greifen und den Finger bewegen, um auf Dinge zu zeigen, die wir sehen. Babys erleben ihre eigene Handlungsfähigkeit zuerst durch ihre Finger und Hände, schauen Sie nur, wie stark ihr kleiner Griff sein kann!

## Der Händedruck

Stellen wir uns vor – die meisten Leute würden ihre Hand ausstrecken, um die der anderen Person zu greifen und sie festzuhalten, wobei sie versuchen, nicht unangenehm eng zu sein, aber auch versuchen, nicht so locker zu halten, dass Schüchternheit oder Distanz vermittelt wird. Im Allgemeinen ist es ein Zeichen von Herzlichkeit und Freundlichkeit, wenn jemand mit Ihnen einen Handschlag einleitet. Sie möchten Sie kennenlernen und freuen sich auf weitere Gespräche.

## Die Nase berühren

Manchmal, wenn Sie eine Frage stellen, kann jemand, der lügt, anfangen, seine Nase zu berühren. Dies mag zufällig erscheinen, aber es gibt einige biologische Fakten, die belegen, warum dies geschieht. Wenn Menschen lügen, setzt der Körper Chemikalien frei, die dazu führen, dass ein Teil des Blutes in unser Gesicht strömt. Dies kann zu einem leichten Juckreiz führen, und jeder neigt dazu, Bereiche zu berühren, die sich so anfühlen. Der Lügner wird nicht nur bemerken, dass er es tut, sondern auch nicht einmal bemerken, dass er ein wenig in der Nase juckt.

## Hände hinter dem Rücken

Die offensichtlichste Eigenschaft dieser Pose ist, wie verletzlich sie den Rumpf verlässt. Wenn jemand eine solche Sicherheitsanfälligkeit zulässt, nehmen Sie es zur Kenntnis. Die Hände hinter dem Rücken zu haben, kann einer anderen Person Unterwerfung signalisieren. Auf der anderen Seite kann es jedoch auch Vertrauen vermitteln, da ein so verwundbarer Rumpf darauf hindeutet, dass jemand darauf vertraut, dass er nicht verletzt wird.

## Freilegen der Palmen

Das Freilegen der Handflächen und Handgelenke ist eine Möglichkeit, sich selbst zu entblößen. Denken Sie nur daran, wie empfindlich die Handflächen sind und wie viele zarte Adern im Handgelenk sind. Das Aufdecken dieser Bereiche vermittelt mehr Vertrauen und Offenheit, als Sie vielleicht denken. Wenn Ihnen jemand seine Handgelenke und Handflächen zeigt, kommuniziert er Offenheit und Vertrauenswürdigkeit. Durch das Freilegen der Handflächen zeigt Ihnen jemand unbewusst, dass er nichts zu verbergen hat.

## Umklammern und Zappeln mit den Händen

Die Person, die ihre Hände verschränkt, aneinander reibt und mit ihren eigenen Fingern herumzappelt, braucht vielleicht eine Umarmung. Dies ist eine selbstberuhigende Aktion, dh es ist ein Versuch, sich zu beruhigen und zu entspannen. Jemand, der dies tut, kann in Not geraten, ängstlich sein oder vor etwas Angst haben. Wenn Sie sehen, dass jemand dies tut, seien Sie freundlich zu ihm – er braucht es möglicherweise mehr, als er Ihnen mitteilen möchte.

## Nonverbale Gesten des Kopfes

Gesicht und Kopf vermitteln möglicherweise das Herz unserer Emotionen. Das Sprichwort „Die Augen sind die Fenster zur Seele“ enthält viel mehr als nur ein Körnchen Wahrheit. Wir können die Emotionen und das Interesse einer Person an dem, was wir sagen, anhand ihres Gesichtsausdrucks und ihrer körperlichen Ausrichtung auf uns erkennen.

## Auf und ab nicken

Wenn jemand auf und ab nickt, signalisiert dies Zustimmung oder Einverständnis mit allem, was Sie sagen. In Verbindung mit Blickkontakt möchte die Person damit signalisieren, dass sie genau auf das hört, was Sie sagen. Im Allgemeinen ist dies ein gutes Zeichen; Jemand, der zuhört, ist höflich und schenkt Ihnen während einer Interaktion die Zeit und Aufmerksamkeit, die Sie verdienen.

## Hochgezogene Augenbrauen

Hochgezogene Augenbrauen sind ein Zeichen von Interesse, sexueller oder anderer Art. Wenn jemand die Augenbrauen leicht hebt, wenn er Sie sieht, besteht eine gute Chance, dass er heiß auf Sie ist. Wenn es ein Freund oder eine eher platonische Beziehung ist, die dies tut, während Sie sprechen, können sie Überraschung oder Schock zum Ausdruck bringen. Stellen Sie sich das so vor – indem Sie die Augenbrauen hochziehen, öffnen sie die Augen mehr, fast so, als ob Sie etwas an sich selbst zeigen (Anziehung) oder mehr Informationen aufnehmen möchten (wie das, was Sie sagen und zeigen).

## Das geschlossene Lächeln

Ein breites, zähnefletschendes Lächeln signalisiert echtes Glück und Verträglichkeit, aber was ist mit dem engen Lächeln mit geschlossenem Mund? Diese Art von Lächeln ist ein bisschen weniger glücklich. Jemand, der so lächelt, versucht möglicherweise, etwas zu verbergen oder täuscht ein freundliches Lächeln vor, um des Aussehens willen. Denken Sie daran, jemanden begrüßen zu müssen, den Sie nicht besonders mögen; Sie möchten höflich sein, aber es ist schwer, sich dazu zu bringen. Vielleicht haben Sie dieser Person unbewusst mit geschlossenem Mund ein Lächeln geschenkt, um freundlich zu sein, ohne zu viel von sich preiszugeben.

### Mikroausdrücke

Ein Mikroausdruck ist eine ultraschnelle Darstellung einer bestimmten Emotion, die über das Gesicht einer Person aufblitzt. Es ist so schnell, dass ein ungeübter Beobachter es normalerweise nicht fassen kann. Selbst die Person, die den Mikroausdruck gezeigt hat, ist sich dessen nicht bewusst. Die sieben universellen Mikroausdrücke sind Verachtung, Ekel, Glück, Überraschung, Wut, Traurigkeit und Angst. Diese Ausdrücke sind so ursprünglich, dass sie bei allen Menschen gleich ausgedrückt werden, egal wo auf der Erde sie aufgewachsen sind. Die Mikroausdrücke einer Inuit-Person werden identisch mit denen einer amerikanischen Person, einer japanischen Person oder einer haitianischen Person aussehen.

### Körpersprache und Anziehung

Sehr selten finden wir, zumindest anfangs, heraus, dass sich jemand aufgrund seiner Worte zu uns hingezogen fühlt. Manchmal verlassen wir ein Gespräch einfach mit dem Gefühl, dass dieses Gespräch irgendwie ein bisschen flirtender war als die meisten anderen. Vielleicht hat die Person mehr Blickkontakt als sonst hergestellt oder irgendwann unseren Arm berührt.

Wir haben oft Schwierigkeiten festzustellen, ob jemand romantisch oder sexuell an uns interessiert ist, weil viele körpersprachliche Hinweise leicht zu übersehen sind und wir uns in romantischen Situationen oft nicht sicher sind. Abgesehen davon können Männer und Frauen ihre Anziehungskraft durch ihre Körpersprache sehr unterschiedlich ausdrücken, und zu wissen, wie sich die beiden Geschlechter sexuell ausdrücken, kann nützlich sein und viel Verwirrung beseitigen.

## Wie Frauen Anziehungskraft zeigen

Wenn Frauen wollen, dass Sie sie anziehend finden, tun sie dies oft, indem sie die weiblichsten Teile ihres Körpers zur Schau stellen. Denken Sie daran, wenn Sie sich am Kopf kratzen und sich fragen, ob sie Sie mag.

## Ihr Haar berühren

Dies ist der klassische Film-Moment, in dem der männliche Protagonist seinem Schwarm in die Augen schaut, während er ein banales Gespräch mit ihr führt und sie sich ein paar Haare hinter die Ohren streicht oder ein wenig um ihre Finger wirbelt. Sie kann ihr Haar auch hinter ihre Schulter werfen. Sie tut dies, um auf einen weiblichen Teil von sich aufmerksam zu machen und auch als unbewusste Pflégetechnik, um für Sie optimal auszusehen.

## Aufmerksam stehen

Dies ist die sexyste Haltung einer Frau, und sie macht es definitiv mit Absicht. Wie sieht es aus? Es ist alles in ihrem Rückengewölbe. Wenn eine Frau ihren Rücken krümmt, zeigt sie ihre Brüste und ihr Gesäß, wodurch sie prominenter, größer und frecher erscheinen. Sie tut dies, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen und die Ware zu präsentieren. Genießen Sie die Aussicht und fragen Sie sie, ob Sie ihr einen Drink kaufen können.

## Sich Selbst berühren

Wenn sich eine Frau in Ihrer Gegenwart über Nacken, Schultern oder Beine reibt, können Sie sich glücklich schätzen! Diese Gesten sind manchmal eine Einladung zur Intimität. Indem sie diese Bereiche an ihrem Körper reibt, schlägt sie unbewusst vor, dass Sie sie auch berühren möchten. Wenn das gesagt ist, stürzen Sie sich nicht auf diese arme Frau. Nehmen Sie diese Gesten stattdessen als kleine Einladung, näher zu kommen und in ihren Raum einzudringen. Sie wird es zu schätzen wissen, wenn Sie es langsam angehen.

## Der Blick

Sieht sie Sie oft an und schaut dann weg? Wenn sie ihren Blick erwidert und ihn festhält, wenn sich ihre Blicke treffen, besteht eine gute Chance, dass sie fasziniert ist. Längerer Augenkontakt zwischen zwei Menschen ist

ein intensiver und verletzlicher Moment. Für die meisten Menschen vermittelt ein solcher Blick entweder Aggression und Einschüchterung oder Anziehungskraft. Wenn sie Sie weiterhin anschaut und der Augenkontakt nichts auszumachen scheint, möchte sie, dass Sie Kontakt aufnehmen.

### Anpassung der Kleidung

Dieser ist süß. Wenn sie weiterhin ihren Schmuck berührt und ihre Kleidung zurechtrückt, insbesondere auf eine Weise, die ihren Körper stärker entblößt, möchte sie Ihnen mehr von sich selbst zeigen. Wenn sie zum Beispiel ihre Ärmel hochkrempelt oder ihren Pullover auszieht, selbst wenn es im Zimmer kalt ist, möchte sie, dass Sie mehr von ihrem Körper sehen. Wenn es so aussieht, als würde sie mit ihrer Kleidung herumzappeln und sich ständig neu anpassen, bemüht sie sich, sich so attraktiv wie möglich für Sie zu machen.

### Wie Männer Anziehungskraft zeigen

Keine Angst! Männer kommunizieren sicherlich auch mit ihrem Körper, aber auf eine Art und Weise, die selbstbewusster ist als Frauen. Männer werden oft körperliche Dominanz zur Schau stellen, um ihre Anziehungskraft auf Sie zu zeigen. Die meiste männliche Körpersprache der Anziehung ist ein unbewusstes Signal von Stärke und Macht, im Gegensatz zu Frauen, die dazu neigen, auf Merkmale ihrer Schönheit aufmerksam zu machen. Wenn Sie das nächste Mal wissen möchten, ob Sie mit dem Typen auf der anderen Seite der Bar sprechen sollten, denken Sie über diese Tipps nach, bevor Sie Ihre Aufnahme machen.

### Fußposition

Wenn ein Mann an ihnen interessiert ist, wird er sich auf die eine oder andere Weise zu ihnen neigen wollen. Wenn sein Körper oder Gesicht ihnen nicht zugewandt ist, aber seine Füße, ist das ein gutes Zeichen. Wenn er sie mag, wird er seine Füße in ihre Richtung neigen, um Interesse zu signalisieren.

### Er berührt Sie gerne

Stellen Sie sich vor, wie Sie mit Ihrer Süßen auf einer Bank sitzen, wenn sich Ihre Knie versehentlich berühren. Zieht er sich zurück oder lässt er sie

dortbleiben und berührt weiter? Wenn es Letzteres ist, herzlichen Glückwunsch! Er mag sie und sehnt sich nach ihrer Berührung. Er fühlt sich wohl genug, um Sie in seinem persönlichen Bereich zu haben.

#### Das Paket vorführen

Es tritt auf, wenn ein Mann selbstbewusst steht, die Beine leicht gespreizt, seine Daumen in seinen Gürtelschlaufen oder seine Hände in einem ähnlichen Bereich. Auf diese Weise zeigt er die Ware und seine sexuelle Seite, da er die Aufmerksamkeit auf sein Geschlechtsorgan lenkt.

#### Putzen

Das haben Männer und Frauen tatsächlich gemeinsam! Wie Frauen passen sich auch Männer unbewusst an und fummeln an ihrer Kleidung herum, um optimal auszusehen.

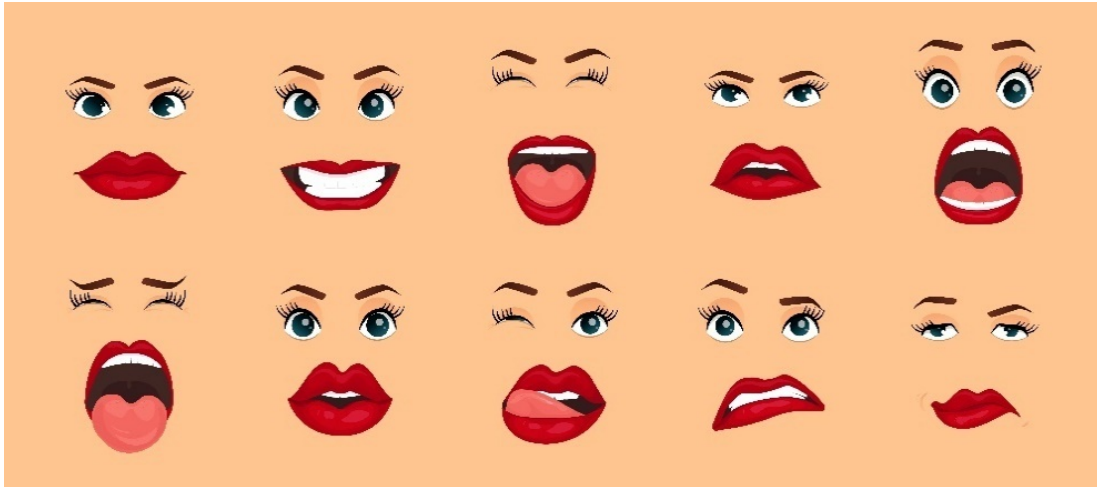
#### Sie berühren

Männer sind manchmal etwas offener als Frauen, wenn es darum geht, Berührungen zu initiieren. Wenn er auf Sie steht, kann er ihren Rücken, ihre Schulter oder Knie berühren (wenn Sie sich bereits wohl fühlen). Indem er die Berührungsbarriere durchbricht, macht er deutlich, dass er Sie in seinem persönlichen Bereich haben möchte und denkt darüber nach, Sie später noch mehr zu berühren. Wenn er Ihnen forsch an den Hintern packt, dann laufen Sie weg! Dieser Mann hat möglicherweise keine Grenzen oder fühlt sich für Sie verantwortlich, wenn er Sie zu früh begrapscht.

#### Ihnen in die Augen schauen

Auch hier sind Männer in Bezug auf Körpersprache und Anziehungskraft tendenziell etwas aggressiver als Frauen. Im Gegensatz zu Frauen, die auf ihr Interesse schauen und dann wegschauen, versuchen Männer, längeren Blickkontakt zu halten. Sie werden auch Ihren Körper untersuchen und ihre Augen auf und ab bewegen, um bei Ihrem Anblick gründlicher zu trinken.





*"Die authentische Entdeckungsreise besteht nicht darin,  
neue Gebiete zu erkunden, sondern mit neuen Augen zu  
sehen."*

*(Thorsten Havener)*



## Kapitel 4

---

### **Überzeugung: Wie man Menschen mit NLP-Techniken beeinflusst.**

---

Um die Fähigkeit zu entwickeln, überzeugend zu kommunizieren, müssen Sie zunächst die wichtigsten Prinzipien der überzeugenden Sprache verstehen. Dieser Abschnitt hebt diese Prinzipien hervor und soll Ihnen helfen, die Schlüsselemente zu verstehen, an denen Sie arbeiten müssen, um Ihre Überzeugungskraft zu verbessern.

#### **Wahrer und dauerhafter Einfluss tritt im Unterbewusstsein auf**

Um überzeugende Sprache zu meistern, müssen Sie als Schlüsselprinzip verstehen, dass dauerhafter und wahrer Einfluss nur auf der Ebene Ihres Unterbewusstseins und nicht in Ihrem Bewusstsein stattfindet.

Ihr Unterbewusstsein ist eine gigantische Speicherbank mit unbegrenzter Kapazität. Es speichert alle kleinen und großen Informationen zu allem, was Ihnen passiert. Ihr Unterbewusstsein ist dafür verantwortlich, Daten zu speichern und abzurufen und sicherzustellen, dass Sie angemessen reagieren. Ihr Unterbewusstsein passt alles, was Sie tun und sagen, an ein Muster an, das Ihrem Masterprogramm und Ihrem Selbstverständnis entspricht.

Ihr Unterbewusstsein ist auch subjektiv und argumentiert oder denkt nicht unabhängig. Es gehorcht den Befehlen des Bewusstseins. Das Bewusstsein arbeitet als Gärtner, der Samen in Ihr Unterbewusstsein pflanzt, das als Garten dient, in dem die gepflanzten Samen keimen und dann wachsen.

Ihr Bewusstsein weist Ihr Unterbewusstsein an, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, und Ihr Unterbewusstsein befolgt es lediglich. Während Ihr Bewusstsein Ihr Unterbewusstsein beherrscht, besitzt das Unterbewusstsein die gesamte Macht, da es alle Daten speichert. Um jemanden zu überzeugen, müssen Sie daher das Unterbewusstsein der Person ansprechen.

Ihr Bewusstsein kommuniziert mit konkreten Gedanken und Logik. Umgekehrt kommuniziert Ihr Unterbewusstsein über Gefühle, Emotionen und Intuition. Ihren Mann zu überreden, Ihnen ein neues Auto zu kaufen, wird Ihnen nicht helfen, mit Fakten, Zahlen und logischen Daten in Kontakt zu treten, noch wird es ihn überzeugen.

Stattdessen sollten Sie auf sein Unterbewusstsein abzielen und Emotionen und Gefühle verwenden. Sie können dies tun, indem Sie ihm sagen, wie großartig er ist und wie froh Sie sind, dass er Prioritäten setzt. Dann kommen Sie indirekt auf das Thema Neuwagenkauf zurück.

Wenn Sie möchten, dass Ihr Chef Ihnen eine Gehaltserhöhung gibt, verwenden Sie das emotionale Element, um ihn / sie zu überzeugen. Sie werden sich darauf konzentrieren, wie viel Wert Sie dem Unternehmen bringen, anstatt Logik zu verwenden, um zu argumentieren, dass Sie eine Gehaltserhöhung verdienen. Diese Taktik wird Ihnen helfen, Ihr Ziel leicht zu erreichen, da Menschen Geschöpfe von Emotionen sind.

## **Der Mensch ist ein Geschöpf der Emotionen**

Das aussagekräftige Zitat von Dale Carnegie erklärt Folgendes deutlich: Um Menschen zu überzeugen, muss man auf ihre Emotionen abzielen. Um jemanden zu überzeugen, muss man sich auf Emotionen konzentrieren und gleichzeitig ein Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Logik wahren. Logik und Emotionen sind die Schlüssel, um jeden zu überzeugen. Um Ihre Zuhörer taktvoll zu überzeugen, müssen Sie ein Gleichgewicht zwischen ihnen finden.

Emotionen erzeugen Aktion, Bewegung und Energie. Eine logische Konversation mag langweilig erscheinen, aber wenn Sie ihr die richtige Menge an Emotionen hinzufügen, können Sie sie sofort aufpeppen und Ihre Botschaft effektiv vermitteln.

Wenn Ihr Gespräch jedoch ohne Logik ist, wird es intelligente Zuhörer möglicherweise nicht ansprechen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Balance zwischen Emotionen und Logik zu halten: So können Sie alle Arten von Publikum ansprechen, diejenigen, deren Einfluss in der Emotion

liegt, und diejenigen, deren Einfluss die Vernunft ist. Diese Fähigkeit soll Ihnen dieses Buch beibringen.

## **Subtilität ist der Weg, die Menschen zu überzeugen**

Jeder hat etwas im Kopf, das man die kritische Fähigkeit nennt. Die kritische Fakultät verhält sich wie eine Computer-Firewall; es filtert Ideen basierend auf Logik und Argumentation. Es soll uns vor schädlichen oder falschen Informationen schützen, indem es uns ermöglicht, auszuwählen, welche Informationen wir akzeptieren möchten und welche Informationen nicht gut für uns sind und abgelehnt werden sollten. Es ist jedoch auch das größte Hindernis, dem wir begegnen, wenn wir versuchen, jemanden zu überzeugen, ihm zu helfen, seine Grenzen zu überwinden oder ihn zu einem neuen Blickwinkel zu führen.

Bei der Überzeugungsarbeit ist das Ziel, mit dem Unterbewusstsein einer Person ohne Einwände zu kommunizieren und diese kritische Fähigkeit zu überwinden. Um das kritische Denken dieser Person zu umgehen, müssen Sie Ihrer Rede Subtilität verleihen.

Subtilität bezieht sich darauf, Ihre Botschaft effektiv, fest und sanft zu kommunizieren. Um jemanden dazu zu bringen, die Dinge auf unsere Weise zu sehen, wollen wir keinen Streit um den Verstand führen oder versuchen, jemanden als sachlich falsch zu beweisen; im Gegenteil. Dies wird Ihnen nicht helfen, die Leute zu überzeugen. Vielmehr wird es dazu führen, dass die Leute sie nicht mögen. Stattdessen wollen wir mit Suggestionen und Triggern direkt auf ihr Unterbewusstsein zugreifen, um sie sanft an unsere Sichtweise heranzuführen.

Um Menschen zu beeinflussen, ohne ihre Gefühle zu verletzen, müssen Sie Ihrer Rede Subtilität verleihen, und hier kommen Emotionen ins Spiel. Subtilität hilft Ihnen, Auslöser und Suggestionen zu nutzen, um auf das Unterbewusstsein einer Person zuzugreifen und sie sanft auf Ihren Standpunkt zu lenken.

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten mit einem Team an einem Projekt und bemerken eine gute Möglichkeit, das Projekt zu leiten. Sie befürchten

jedoch, dass Ihre Idee dem Gruppenleiter missfallen könnte, weil sie der Idee des Gruppenleiters widerspricht.

Um Ihren Standpunkt zu beweisen, könnten Sie hier mit dem Gruppenleiter argumentieren, aber Sie befürchten, dass diese Strategie Sie von der Gruppe entfremden könnte. Da Sie jedoch der Meinung sind, dass Ihre Idee eine größere Erfolgsaussicht hat, entscheiden Sie sich, den Gruppenleiter mit Emotionen zu überzeugen.

Sie gehen sanft auf den Gruppenleiter zu und loben ihn für die gute Arbeit, die er oder sie als Teamleiter leistet. Dies jubelt dem Gruppenleiter sofort zu, der Sie am Ende mag. Dann setzen Sie geschickt die Notwendigkeit durch, im besten Interesse des Unternehmens und des Projekts zu arbeiten.

Sobald der Gruppenleiter Ihrer Meinung zustimmt, lenken Sie das Gespräch in Richtung Ihrer Idee, indem Sie angeben, dass Sie sie irgendwo gelesen haben. Indem Sie die Emotionen des Leiters ansprechen, lenken Sie seine Aufmerksamkeit sanft auf Ihre Idee, ohne ihn oder sie zu beleidigen.

Wie Sie sehen, helfen Ihnen Subtilität und Emotionen, Menschen zu beeinflussen. In diesem Buch werden wir viele Strategien aufdecken, die Ihnen helfen, das Unterbewusstsein der Menschen zu erschließen und sie so effektiv wie möglich zu beeinflussen.

Inzwischen haben Sie die Grundlagen von NLP, unterschwellige Überzeugungskraft, kaltes Lesen und verschiedene Aspekte der Analyse kennengelernt, mit denen Sie Menschen verstehen und kennenlernen können, ohne direkt mit ihnen zu interagieren. Die Frage ist nun, wie Sie diese Fähigkeiten wirklich nutzen können, um sie so zu manipulieren, dass sie Ihre Gebote ausführen? Nun, es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, all diese Fähigkeiten ohne ethisches oder moralisches Risiko für Sie selbst zu integrieren. In diesem Kapitel werden verschiedene Tricks erklärt, um andere wirklich zu überzeugen, die alles einbeziehen, was Sie aus diesem Buch gelernt haben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich einer Situation zu nähern, und jede erfordert eine andere Taktik oder Herangehensweise. Es ist wichtig, mehrere Möglichkeiten zu kennen, andere zu überzeugen, und Beispiele für diese Situationen finden Sie in diesem Kapitel. Jedoch,

Seien Sie aufmerksam

Sie können nichts erreichen, wenn Sie nicht auf Ihre Umgebung, die Situation oder vor allem die Person achten, die Sie überzeugen möchten. Stimmung, Verhalten und Situation müssen dem Moment angemessen sein, damit der Trick affektiv ist. Denken Sie daran, wie man Körpersprache liest und wie man diese Person liest, bevor Sie versuchen, sie in etwas zu manipulieren. Bei einer Taktik, die in diesem Kapitel beschrieben wird, besteht beispielsweise der Schlüssel zum Erfolg darin, die Person auf das Gespräch zu konzentrieren. Wenn Sie nicht auf die Leidenschaft und Aufmerksamkeit achten, die erforderlich sind, um den Trick zum Laufen zu bringen, werden Sie erwischt und Ihr Erfolg ist unwahrscheinlich. Aufmerksamkeit und Beobachtung sind der Schlüssel zur Manipulation.

Ehrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit

Niemand wird den Ratschlägen oder Vorschlägen von jemandem folgen, dem er nicht vertraut. Auch wenn die Situation keine Beziehung oder eine vorentwickelte Beziehung erfordert, müssen Sie vertrauenswürdig erscheinen. Erinnern Sie sich an die Anzeichen von Unbehagen und Lügen in Bezug auf die Körpersprache und vermeiden Sie sie beim Sprechen. Wenn Sie die halbe Wahrheit sagen oder sogar lügen, um von jemandem zu bekommen, was Sie wollen, können Sie dies nicht tun, während Sie Ihre Hände hinter dem Rücken halten und Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagern. Wenn Sie können, seien Sie ehrlich, besonders wenn die andere Person es nicht erwartet. Wenn Sie vertrauenswürdig und zuverlässig erscheinen, werden die Leute entsprechend reagieren.

Nachdem Sie nun alles wissen, was Sie für den Erfolg brauchen, finden Sie im Folgenden verschiedene Beispiele dafür, wie Sie jemanden davon überzeugen können, das zu tun, was Sie wollen. Diese Techniken reichen von kleinen Gefälligkeiten bis hin zu großen Ideen, und jede stammt aus einer anderen Quelle. Sie werden für jede Gelegenheit eine Taktik haben, und wenn Sie die oben aufgeführten Regeln befolgen und sich an all das Wissen erinnern, das Sie in diesem Buch gewonnen haben, werden Sie erfolgreich sein und jeden Vorteil erlangen, den Sie benötigen, um das zu erreichen, was Sie sich wünschen.

## Überverkaufe deine Idee

Eine in der Vertriebsbranche häufig angewandte NLP-Taktik besteht darin, die Idee, die Sie verkaufen möchten, mit intensiver Leidenschaft aufzupeppen. Es ist eine gängige Praxis, die von jedem gesehen wird, der versucht, ein Produkt zu verkaufen, und es funktioniert. Ich wurde dazu verleitet, etwas zu kaufen, das ich viele Male bereut habe, ausschließlich auf der Grundlage der Verkaufstechnik. Ich bin immer noch verärgert, dass diese Hautcreme mir keine perfekte Haut gegeben hat. Wenn Sie die Vorteile einer Idee übertreiben und die Hauptpunkte betonen, die sie verkaufen könnten, scheint Ihre Logik solide und es ist schwer zu argumentieren. Wenn jemand etwas nicht wirklich braucht, sagen Sie ihm nicht, dass er es braucht, sondern erklären Sie, warum er es braucht. Gehen Sie nicht einmal in die Nähe der Idee, ihnen die Möglichkeit zu geben. Wenn Sie möchten, dass jemand an Ihre Lieblingsorganisation spendet, sagen Sie ihm, wie dies sowohl ihm als auch der Organisation selbst zugute kommt. Richten Sie sie so ein, dass sie durchziehen, bevor sie überhaupt wissen, was Sie vorschlagen möchten. Diese Technik funktioniert gut, wenn Sie möchten, dass jemand etwas mitnimmt, weshalb sie allen Verkäufern beigebracht und in der Werbung verwendet wird. Es funktioniert auch gut mit der entgegengesetzten Technik, die die Idee zu stark vereinfacht.

## Vereinfachen Sie Ihre Idee

Wenn die Idee kompliziert ist und Nachteile enthält, kann es für Sie von Vorteil sein, sie zu stark zu vereinfachen. Zu starke Vereinfachung bedeutet per Definition, Informationen wegzulassen und zu vereinfachen, was Sie einschließen, bis sie verzerrt sind. Um dies zu überzeugen, passen Sie an, was Sie zu Ihrer Idee erklären sollten. Wenn Sie möchten, dass jemand Kampfsportunterricht mit Ihnen nimmt, aber Sie wissen, dass Beulen und Prellungen nicht viel interessiert sind, können Sie diese Technik ausprobieren. Beschreiben Sie die Vorteile des Erlernens einer Kampfkunst. Sie können erklären, wie Sie aktiver und fitter werden, sich im Notfall wehren können und lernen, wie Sie im Ernstfall angeben können. Bieten Sie vielleicht an, ein paar Videos von erfolgreichen Kampfsporttechniken zu zeigen, die optisch ansprechend sind. Wenn Sie Ihre Punkte mit genügend Leidenschaft verkaufen, der Gedanke an eine geringfügige Verletzung

kommt Ihrem Freund möglicherweise nicht einmal in den Sinn. Im Fall dieses Beispiels werden sie Ihnen jedoch später möglicherweise nicht dafür danken.

Versetzen Sie sich in eine neutrale Position

Bewahren Sie nach Möglichkeit die Illusion von Neutralität und begrenzen Sie jede wahrgenommene Voreingenommenheit. Wenn zum Beispiel die Freundin Ihres Freundes ihn seit einiger Zeit anfleht, sich die Haare zu schneiden und er sich eine zweite Meinung bei Ihnen einholt, sollten Sie kein wirkliches Interesse bekunden. Wenn Sie ihn bezüglich seiner Haarlänge beraten, könnten Sie sagen, dass es Ihnen egal ist, aber die auf dem Bild seiner Freundin angegebene Länge sein Gesicht gut einrahmen würde und bei kommendem heißem Wetter eine mögliche Hitze verhindere. Es hilft, Wörter mit spezifischen Reaktionen zu verwenden. In diesem Fall führt das Wort „jedoch“ dazu, dass sich die Leute mehr auf das konzentrieren, was danach gesagt wurde, als auf das, was zuvor gesagt wurde. Indem Sie logische Punkte einbringen und sich so verhalten, als ob Ihre Meinung völlig unbegründet wäre, wird sich Ihr Freund wahrscheinlich für den Haarschnitt entscheiden, und seine Freundin schuldet Ihnen möglicherweise sogar einen Gefallen.

Ändern Sie die Umgebung zu Ihrem Vorteil

Studien haben gezeigt, dass die Umgebung, in der sich jemand befindet, einen Einfluss auf seine Entscheidungen haben kann. Dies wäre eine Form der unterschwelligsten Überzeugung. Wer zum Beispiel für eine anstehende Prüfung dringend einen Studienpartner braucht, sollte seinen Wunschpartner nicht im Einkaufszentrum fragen. Das Einkaufszentrum ist von lustigen Aktivitäten, hellen Lichtern, Musik und anderen Ablenkungen umgeben. Wenn Sie ihn jedoch in einer Umgebung fragen, die die Idee des Lernens in seinem Gehirn anregt, wie zum Beispiel in der Bibliothek, wird er Ihnen eher zustimmen. Besser noch, wenn Sie irgendwie einen Bleistift und ein Lehrbuch in die Atmosphäre einarbeiten können, werden Sie seine Antwort fast garantiert gewinnen. Studien haben gezeigt, dass das Gehirn in verschiedenen Umgebungen unterschiedlich funktioniert, weshalb es schwierig sein kann, einen Kollegen oder Gleichaltrigen in einem Supermarkt zu erkennen.

## Sprich Schnell

Wenn Sie sich in einem Streit wiederfinden, den Sie gewinnen möchten, beschleunigen Sie Ihre Rede. Wenn Sie schnell sprechen, klingen Sie mit Argumenten besser vorbereitet und Ihr Gegner hat viel weniger Zeit, sich eine schlüssige Antwort zu überlegen, da er sich stattdessen darauf konzentriert, Ihre Argumente zu verarbeiten. Die andere Person wird in ihrer Verwirrung nervös und stolpert über ihre Argumente. Irgendwann werden sie aus Frustration ihre Seite der Meinungsverschiedenheit fallen lassen und Sie werden siegreich daraus hervorgehen. Achte auf Anzeichen von Reizung und Frustration im Gesicht. Wenn Sie diese Zeichen sehen, sind Sie kurz davor zu gewinnen.

## Butter Sie im Voraus

Wenn Sie unterschwellige Überzeugungsarbeit und NLP verwenden, um Ideen zu vermitteln, dass jemand etwas tun sollte oder in einem bestimmten Bereich hervorragend ist, werden sie es glauben. Wenn Sie dies im Voraus tun und die Zeit gekommen ist, um diesen Gefallen zu bitten oder die Idee vorzuschlagen, werden sie dies tun wollen. Denken Sie jedoch an die Regeln der unterschweligen Überzeugung. Die Ideen sollten nicht von Ihnen stammen. Weisen Sie auf Gegenstände hin, die ihnen die Idee in den Sinn kommen könnten, oder spielen Sie Ihre Reaktion ehrfürchtig, wenn die Idee, dass sie die Handlung ausführen, zur Sprache kommt. Wenn Sie beispielsweise möchten, dass jemand Ihr Wohnzimmer streicht, können Sie ihn in eine kreative Umgebung lenken und auf einen Farbröller aufmerksam machen. Sie können es aufheben und beobachten, einen Moment in seiner Nähe stehen oder es sogar über einen längeren Zeitraum betrachten. Wenn sie sich für das Objekt interessieren, Nehmen Sie es zum Beispiel auf oder betrachten Sie es nachdenklich, konzentrieren Sie Ihre Reaktion. Interessieren Sie sich für die Idee, dass sie eine Wand streichen. Wenn Sie die Anfrage dann tatsächlich einreichen, beziehen Sie sich auf diesen Moment und erklären Sie, warum sie Ihrer Meinung nach perfekt für den Job sind. Umgebung, Körpersprachanalyse und unterschwellige Überzeugungsarbeit spielen hier eine Rolle.

## Sammele im Zweifel einen Gefallen

Der einfachste Weg, um einen Gefallen zu bitten, besteht darin, ihn im Voraus bereitzustellen. Wenn Sie jemandem auf irgendeine Weise zum Erfolg verhelfen oder ihn aus einer schwierigen Situation retten, wird er später geneigt sein, diesen Akt der Freundlichkeit zu erwidern. Wenn Sie sich wie in der NLP-Taktik beschrieben als ehrliche, echte Person dargestellt haben, wird sich die Handlung echt anfühlen. Wer von einem großzügigen Menschen etwas bekommen hat, fühlt sich immer verpflichtet, den Gefallen zu erwidern. Es ist jedoch am besten, unterschwellige Überzeugungsarbeit zu leisten und nicht direkt zu sagen, dass sie Ihnen einen Gefallen schulden. Nichts lässt eine freundliche Handlung wohlwollender erscheinen als eine Selbstlose ohne Gegenleistung. Sie könnten die Aussage zum Beispiel mit „Wirst du mir einen Gefallen tun?“ beginnen. Anstatt sie direkt, um den Gefallen zu bitten. Wegen des vorherigen Gefallens oder der Gefälligkeiten, die Sie für sie getan haben, sie werden antworten, bevor sie überhaupt wissen, was es ist. Dieser Trick ist besonders nützlich, wenn Sie glauben, dass die Anfrage nicht gefällt.

Schock sie

Dies kann auf mehrere Arten erfolgen. Eine Möglichkeit, eine Person zu schockieren, damit sie ihr nachkommt, besteht darin, zu zeigen, was Sie über sie wissen oder vielleicht nicht wissen. Dies ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, kaltes Lesen auszuprobieren und Ihre Analysefähigkeiten unter Beweis zu stellen. Wenn Sie viel über jemanden wissen, müssen Sie aufgepasst und wirklich fürsorglich gewesen sein. Wenn Sie dies tun und dem anderen keine Zeit geben, über die gerade stattgefundene Aktion nachzudenken, wird er wahrscheinlich tun, was Sie vorschlagen, ohne nachzudenken. Wende diese Taktik jedoch nicht oft an, da eine schockierende Handlung nicht so schockierend ist, wenn sie mehrmals ausgeführt wird. Sie können sie beispielsweise mit ihrem Liebessessen überraschen oder einen Kommentar zu einem ihrer Interessen abgeben, das sie einmal nebenbei erwähnt haben.

Expressing existiert

Erpressung ist oft eine verzweifelte Tat, die wahrscheinlich das Vertrauen verliert, das Sie in jemanden aufgebaut haben. Da es so riskant ist und einen gemeinen Streifen zeigt, ist es am besten, Erpressung insgesamt zu

vermeiden. Wenn es jedoch unbedingt erforderlich ist, verfügen Sie über die Fähigkeiten, dies effektiv zu tun. Mit Cold Reading können Sie Informationen von der Person abrufen, die Sie erpressen möchten. Ein seltsamer Lippenstiftfleck auf dem Gesicht Ihres männlichen Freundes, eine Lüge, die Sie mitbekommen haben und die Sie drohen könnten, oder eine vage Aussage über etwas, das er hätte tun können, von dem Sie nichts wissen, während Sie ihm erlauben, die Lücken zu füllen und “erkennen“, was Sie meinen. Dieselben Tricks können jedoch unter der Kategorie des Verdienens eines Gefallens verwendet werden. Sie könnten andeuten, dass Sie diesen Lippenstift bemerkt oder diese Lüge gehört haben, und versprechen, dass Sie ihre Geheimnisse bewahren. Sie können den gleichen Trick auch anwenden, indem Sie auf diese Weise andeuten, dass Sie wissen, was Sie wirklich nicht wissen. Sie werden nicht nur die Beziehung aufrechterhalten, die Sie benötigen, um weitere Gefälligkeiten von dieser Person zu erhalten, sondern Sie werden auch keinen schlechten Ruf erwerben, der weitere Manipulationen anderer Personen verhindern könnte. Denken Sie daran, dass ein wichtiger Aspekt der Überzeugungskraft darin besteht, vertrauenswürdig zu erscheinen.

#### Was Menschen unterbewusst tun

Ein einfacher Trick, den ich persönlich verwendet habe, besteht darin, jemanden abzulenken, während Sie ihn anleiten, etwas zu tun. Diese Handlungen müssen einfach sein, und Sie benötigen ein wenig Muskelgedächtnis seitens der anderen Person. Sie könnten sie in ein Gespräch über etwas verwickeln, für das sie eine Leidenschaft haben oder an dem sie interessiert sind. Bleiben Sie in dieser Unterhaltung involviert und halten Sie sie am Laufen. Wenn Sie möchten, dass sie etwas halten, eine Tür öffnen oder eine andere einfache Aufgabe ausführen, können Sie sie zur Handlung führen und gleichzeitig das Gespräch am Laufen halten. Ohne es zu merken, wird Ihr Begleiter unbewusst tun, was Sie wollen. Es ist vielleicht keine extravagante Manipulation, aber es kann Ihr Leben einfacher machen, wenn Sie mit dieser Person einkaufen gegangen sind und möchten, dass sie die Taschen trägt oder Ihren Kaffee festhält. Die Anleitung zur Handlung muss subtil bleiben, da ihr Fokus auf dem Gespräch bleiben muss. Bis sie merken, was passiert ist, ist die Tat in der Regel vorbei, wenn sie es überhaupt bemerken. Ich kenne zum Beispiel

jemanden, der mehr Leidenschaft für ein Videospiel in seinem kleinen Finger hat, als die meisten Menschen in ihrem ganzen Körper für alles andere haben. Als ich zu seinem Haus ging, hatte ich keine Lust, die Tasche zu halten, die ich mitgenommen hatte. Ich brachte beiläufig die Unterhaltung dieses Spiels zur Sprache und sah zu, wie seine Augen aufleuchteten. Sein Kopf wurde größer und seine Haltung entspannter. Als er anfang zu reden, stellte ich ihm ein paar Fragen, damit er weitermachte. Ich hielt Ausschau nach einer Gelegenheit, als er mir die Hand entgegenstreckte, während er mir ein Konzept erklärte und ich es ihm reichte. Er schien es nicht zu bemerken, als er mit Enthusiasmus fortfuhr, eine fiktive Elfenrasse zu beschreiben. Er hielt die Tasche einfach weiter, während er den ganzen Weg zu seinem Haus sprach.

Schalten Sie es um

Wenn Sie sowohl die Wortwahl als auch die Satzlänge ändern, erhöhen Sie Ihre Chancen, ein „Ja“ für die von Ihnen gestellte Anfrage zu erhalten. Die Verwendung von „Ich“-Sätzen anstelle von „Du“-Sätzen oder „Nicht“ statt „Kann nicht“ führen dazu, dass die Person, die Sie anfragen, selbst zu dem Schluss kommt. Dies ist eine Form der unterschwelligen Überzeugungsarbeit, da Sie nicht direkt fragen, was Sie wollen. Zum Beispiel der Satz „Gehst du ins Kaufhaus?“ Klingt nicht so verlockend wie „Ich bin so erschöpft und muss noch ins Kaufhaus“. Wenn Sie das Opfer spielen und hilfsbedürftig erscheinen, kann die andere Person Ihnen zu Hilfe kommen. Dies gilt insbesondere, wenn Sie ihnen kürzlich einen Gefallen getan haben. Das Ändern der Satzlänge ist sowohl ein Autorentrick als auch ein Sprechertrick, um das Publikum zu beschäftigen. Wenn Sie zwischen langen und kurzen Sätzen abwechseln, Ihre Aussage klingt ansprechender für das Ohr und Sie klingen sicherer. Autoren ändern die Satzlänge, wenn sie eine Szene beschreiben, um den Lesern für einen Moment eine Pause von den langen Sätzen zu geben. Es ist schwierig, einem großen Wortblock zu folgen, selbst wenn er gesprochen wird. Wichtig ist auch, ansprechende Wortbeschreibungen, statt einfacher Phrasen zu verwenden. Jemanden davon zu überzeugen, Bio-Lebensmittel zu essen, ist besser möglich, wenn Sie Wörter wie „ganz natürlich“ anstelle des einfachen „gesund“ verwenden. Aus diesem Grund rufen Anzeigen, normalerweise in großen Buchstaben, geladene Beschreibungen ihres

Produkts aus. Wichtig ist auch, ansprechende Wortbeschreibungen, statt einfacher Phrasen zu verwenden.

### Körpersprache nachahmen

Wenn jemand Vertrautheit in Ihnen sieht, auch auf unbewusster Ebene, wird er positiver auf Ihre Anfragen reagieren. Sie können die Körpersprache einer Person auch mit jeder anderen Technik spiegeln, so dass sie als das Sahnehäubchen fungieren kann, das Ihnen das bringt, was Sie wollen. Wenn Sie zum Beispiel die nötige Beziehung zu dieser Person aufgebaut haben, die Umgebung so eingerichtet haben, wie Sie es benötigen, und dennoch das Gefühl haben, dass Sie einen zusätzlichen Schub brauchen, um die Idee für sie nach Hause zu bringen, ihre Bewegungen zu beobachten und ihre Art zu studieren Bewegung. Werfen sie sich die Haare aus den Augen? Vielleicht rollen sie oft die Schultern. Haben sie ihre Beine mehrmals gekreuzt und wieder gekreuzt? Kleine Bewegungen, die sie nicht bemerken, sollten im Mittelpunkt stehen, wenn Sie ihre Körpersprache kopieren. Wenn sie etwas von sich selbst in ihnen sehen, auf einer unterbewussten Ebene,

### Aufpassen

Dies mag wie eine zu einfache Idee erscheinen, aber es lohnt sich, auf jemanden zu achten. Wenn Sie gerade zugehört haben, was die andere Person sagt, und Ihre eigene Körpersprache verwendet haben, um zu zeigen, dass Sie zugehört und interessiert sind, bevor Sie Ihre Anfrage stellen, werden Sie sie eher überzeugen. Die Leute wollen gehört werden. Wenn sie das Gefühl haben, dass Sie zugehört haben und sich wirklich darum kümmern, was sie zu sagen haben, werden sie besser auf Sie eingehen. Sie können dies tun, indem Sie ihnen beim Sprechen mit Ihrem Körper gegenüberstehen und Augenkontakt mit ihnen aufnehmen. Nicken Sie zu geeigneten Zeiten und stellen Sie Fragen. Es ist wichtig, auch in diesem Moment Ihre Analysefähigkeiten einzusetzen. Reagieren sie positiv auf Ihre Bemühungen? Scheinen sie an dem Gespräch beteiligt zu sein? Ist ihre Stimmung der Anfrage angemessen? Es wird nicht zu Ihrem Vorteil sein, jemanden um einen Gefallen zu bitten, der Ihnen gerade vom Tod seiner Lieblingskatze erzählt hat. Halten Sie das Gespräch locker, aber stellen Sie sicher, dass die andere Person engagiert ist und sich für das interessiert, was sie sagt.

## Nutzen Sie die Verwirrung

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Von Natur aus neigen wir alle dazu, einer Art Routine zu folgen, und wenn sie ins Stocken gerät, krabbeln wir. Wenn dies geschieht, neigt eine Person dazu, sich inmitten ihrer Verwirrung an die nächste Aktion zu klammern, die sie ergreifen kann. Wenn dies passiert ist und die Person sich ein wenig verloren hat, können Sie den Moment nutzen, um eine Vorgehensweise vorzuschlagen, die Ihnen vorzuziehen ist. Sie werden wahrscheinlich jede Richtung einschlagen, die sie bekommen können, um wieder auf den richtigen Weg zurückzukehren, also werden sie den Vorschlag leichter annehmen, als wenn sie bei klarem Verstand wären. Hier ist ein Beispiel für diese überzeugende Technik. Ihr Freund geht am Freitag immer zum Mittagessen in ein bestimmtes Restaurant. Diesen Freitag hat sie Sie gebeten, sich ihr anzuschließen, um aufzuholen. Sie interessieren sich nicht für die Speisekarte, und als Sie das letzte Mal dort gegessen haben, wurde Ihnen in dieser Nacht schlecht. Ihr Freund ist jedoch hartnäckig und Sie sind beide auf dem Weg. Zum Glück fährt sie auch jeden Freitag in dieselbe Richtung zu diesem Restaurant. Heute gibt es einen unerwarteten Umweg wegen Bauarbeiten und ihr Freund ist sichtlich schockiert. Jetzt wäre es an der Zeit, einen anderen Ort vorzuschlagen. Sprechen Sie ruhig und schlagen Sie vor, wohin Sie unter diesen neuen Umständen navigieren können. Ihre Freundin wird sich verpflichten, dem Chaos der Verwirrung zu entkommen, in das sie sich gebracht hat. Sie erhalten Ihre Wahl des Restaurants, und Ihre Freundin wird es Ihnen danken, dass Sie so hilfsbereit sind.

## Lügnerisch

Wenn Sie Lügen als Überzeugungsmethode einsetzen, ist es am besten, dies nicht mit jemandem zu tun, mit dem Sie eine Beziehung aufgebaut haben. Lügen wird am besten bei jemandem angewendet, mit dem Sie die grundlegenden NLP-Grundlagen nicht aufgebaut haben und wahrscheinlich nie tun werden. Der Grund dafür ist, dass diejenigen, die Ihre Grundreaktion und Körpersprache kennen, das ängstliche Verhalten einer Lüge viel leichter erkennen können als jemand, der Sie gerade erst kennengelernt hat. Wenn Sie lügen, müssen Sie Ihre kalten Lese- und Analysefähigkeiten mehr einsetzen als NLP oder unterschwellige

Überzeugungskraft, da diese Fähigkeiten aus der Ferne eingesetzt werden können. Achte auf ihr Verhalten und achte auf ihre Reaktionen. Steht ihnen Argwohn in den Augen? Dies äußert sich in Spannungen in der Stirn, gespitzten Lippen und leicht zusammengekniffenen Augen. Wenn sie deiner Geschichte zu glauben scheinen, wird ihr Gesicht Interesse wecken. Sie werden nicht herumzappeln und können gelegentlich nicken. Es ist wichtig, auch auf die eigene Körpersprache zu achten. Denken Sie daran, dass jemand, der sich von einem anderen weglehnt, als unangenehm empfunden wird, und wenn er seine Hände in irgendeiner Weise versteckt, verbirgt er etwas. Versuchen Sie, Ihre Hände nicht zusammen zu berühren oder zu verstecken, und behalten Sie Ihr wahrgenommenes Stimmungslicht bei.

### Das Ellsberg-Paradoxon

Daniel Ellsberg, der dafür bekannt ist, die Pentagon-Papiere durchsickern zu lassen, begann seine Karriere mit dem Studium der Entscheidungsfindung. Sein Paradoxon wird am Beispiel von zwei Urnen erklärt. Die erste Urne ist voll von schwarzen und roten Kugeln mit unbekanntem Verhältnis. Es könnte eine schwarze Kugel geben und der Rest ist rot, es könnten 50 von der einen und 50 von der anderen sein, niemand wusste es. Die zweite Urne war mit Sicherheit 50 von der einen und 50 von der anderen. Die Leute wurden gebeten, zu erraten, welche Farbe sie zeichnen würden, bevor sie sich für eine Urne entscheiden. Jeder, der gezogen hat, würde 100 \$ gewinnen, und jeder, der falsch getippt hat, bekommt nichts. Was Ellsberg herausfand, war, dass die Mehrheit der Bevölkerung sich für eine Wette entschied, bevor sie aus der bekannten Urne zog.

Dies erklärt, dass Menschen dazu neigen, Risiken zu vermeiden. Wenn Sie jemandem eine Wahl vorlegen und alle Fakten des einen zur Verfügung stellen und dem anderen einige unbekannte Faktoren zugeben, wird er wahrscheinlich die Option wählen, die unabhängig von den Fakten vollständig ist. Sie können dies zu Ihrem Vorteil nutzen, wenn Sie ihre Entscheidung, auf die eine oder andere Weise beeinflussen möchten. Diese Taktik kann ein wenig Täuschung und Vereinfachung beinhalten, daher ist es wichtig, sich an Ihre Körpersprache zu erinnern und wie sie von der anderen Person wahrgenommen wird.

## Gruppeneinfluss

Es gibt einen Grund, warum Unternehmen ihre Top-Bewertungen in einem sichtbaren Bereich auf ihrer Website anzeigen. Menschen stützen ihre Entscheidungen oft auf Statistiken, selbst wenn es sich um Statistiken handelt, die ausschließlich auf den Meinungen anderer basieren und ohne Wissenschaft oder Beweise. Wenn eine Gruppe oder Personen bereit sind, Ihnen zuzustimmen, wird die letzte Person, die Sie zu überzeugen versuchen, wahrscheinlich ihre Haltung ändern, um mit der Mehrheitsentscheidung übereinzustimmen. Sie können dies auf verschiedene Weise tun, indem Sie die anderen individuell überzeugen oder Personen auswählen, von denen Sie bereits wissen, dass sie mit Ihnen einverstanden sind, um Ihre Idee zu unterstützen. So wie eine Gruppe von Schafen aufeinanderfolgt, können auch Menschen in den Gruppenkomplex fallen.

### Präsentieren Sie zuerst Ihre Verkaufsargumente

In jeder Situation neigen Menschen dazu, sich auf die Informationen zu konzentrieren, die ihnen am meisten gegeben wurden. Aus diesem Grund ist Klatsch verpönt, da die Leute wahrscheinlich eher den falschen Gerüchten als den Tatsachen glauben, selbst wenn sie später präsentiert wurden. Wenn der erste Punkt Ihrer Idee schwach ist, kann die andere Person nicht folgen, auch wenn die folgenden Punkte logisch und stark sind. Denken Sie sorgfältig über Ihre Wortwahl und Wortstellung nach, bevor Sie die Idee präsentieren. Nutzen Sie Ihre anderen Fähigkeiten, um sicherzustellen, dass diese Person für eine neue Idee offen ist, und fahren Sie sie nach Hause, indem Sie von Anfang an den größten Nutzen bieten. Sie werden sich darauf konzentrieren und Ihnen eher zustimmen. Dieser Trick lässt sich am besten mit anderen kombinieren, wie zum Beispiel dem Gefälligkeitstausch, dem Gruppenkomplex oder dem Überverkauf deiner Idee.

### Vergleichen Sie Ihre Anfragen

Manchmal, wenn Ihre Anfrage groß ist und wahrscheinlich schwer zu überzeugen ist, können Sie im Voraus eine kleinere Anfrage stellen. Wenn Sie jemanden bitten, ihnen bei einer Kleinigkeit zu helfen, wie zum Beispiel, für Sie in den Laden zu laufen, kann er dies tun. Danach können

Sie sich leichter zu der größeren Anfrage bewegen, die Sie ursprünglich stellen wollten, z. B. ein großes Geheimnis für sich behalten oder ein großes Risiko eingehen. Umgekehrt können Sie eine kleine Bitte auch einfach und logisch erscheinen lassen, indem Sie zunächst einen großen, wahrscheinlich lächerlichen Plan vorschlagen. Sie könnten mit etwas Ungeheuerlichem beginnen, wie zum Beispiel durch einen Laden zu schlendern oder einen großen Raubüberfall durchzuführen. Nachdem Ihre große Idee abgeschossen wurde, können Sie den Kleineren, weniger riskanten Gefallen versuchen. Da die erste nicht logisch zu denken schien, erscheint die zweite Option im Vergleich vernünftig, und die andere Person wird eher dazu neigen, nachzukommen. Stores und Online-Shops nutzen diesen Trick in Form eines Lockangebotes. Sie können drei Optionen eines Produkts anbieten. Der eine ist günstig, der zweite teuer und der dritte eine Kombination aus beiden zum gleichen Preis wie die teure Option. Welcher ist der Köder? Die teure Option wird platziert, um die Attraktivität der dritten Wahl zu erhöhen, sodass sie wie ein Deal aussieht, der zuvor vielleicht nicht so ausgesehen hat. Eine andere Version dieses Tricks besteht darin, dass Geschäfte häufig „Verkäufe“ haben, die tatsächlich den tatsächlichen Preis enthalten, wobei eine viel größere Version des Preises als Originalwert festgelegt wird. Wer war nicht Opfer dieser Manipulation? Es ist schwer, Nein zu einer Packung mit vierzehn Paar Socken zu sagen, wenn sie für eine begrenzte Zeit zehn Dollar günstiger sind.

### Begrenzte Zeit

Eine andere Taktik, mit der Unternehmen experimentieren können, ist der Trick mit begrenzter Zeit. Es ist schwer, etwas zu verpassen, das besagt, dass es nur für eine begrenzte Zeit existiert, da der Stress, nie wieder eine solche Gelegenheit zu haben, einen unter Druck setzt. Sie können dies zu Ihrem Vorteil nutzen und Ihrem Freund eine Gelegenheit als Chance bieten, die nicht wiederkommt. Wenn Sie beispielsweise möchten, dass sich Ihr Kollege am selben Tag wie Sie krankmeldet, können Sie Ereignisse nachschlagen, die an diesem Tag stattfinden. Wenn dieser Kollege sich weigert oder zögert, sich Ihnen anzuschließen, können Sie erklären, dass an diesem Tag nur lokale Bands im Park spielen und sie möglicherweise nie wieder spielen. Keiner von euch mag lokale Bands besonders mögen, aber die Tatsache, dass sie vielleicht nicht wiederkommen, wird euren Kollegen

zumindest innehalten. Wenn Sie einen zeitkritischen Anlass finden, der die andere Person anspricht, ist es noch wahrscheinlicher, dass Sie das bekommen, was Sie wollen. Je mehr sie zögern, bevor sie antworten, desto mehr ziehen sie die Option in Betracht. Denken Sie daran, dass es auch von Vorteil ist, mit den Verkaufsargumenten zu beginnen. Beginnen Sie Ihre Anfrage also nicht mit: „Ich weiß, wir könnten gefeuert werden, aber lassen Sie uns morgen die Arbeit ausfallen!“

#### Die „Aber du bist frei“-Technik

Menschen mögen Entscheidungen. Die Freiheit, zwischen verschiedenen Optionen zu wählen oder sich überhaupt nicht für eine Option zu entscheiden, gibt ihnen das Gefühl, die Situation besser unter Kontrolle zu haben und eher zuzustimmen. Wenn Sie jemanden dazu bringen möchten, etwas Bestimmtes zu tun, können Sie dies als Option anbieten. Nutzen Sie Ihre anderen Fähigkeiten und verkaufen Sie die Idee. Machen Sie es plausibel und wenden Sie an, wie es der anderen Person genauso viel oder mehr nützt als Ihnen. Beobachten Sie ihre Reaktionen und sehen Sie, ob Sie ihr Interesse geweckt haben. Wenn alles gut geht, können Sie die Idee mit einem magischen Statement am Ende nach Hause bringen. "Aber es steht Ihnen frei, es nicht zu tun". Da es sich um eine Wahlmöglichkeit handelt, werden die Menschen positiver reagieren und entscheiden sich oft für die Durchführung der Aktion aufgrund der Tatsache, dass sie die Wahl haben. Natürlich hatten sie wahrscheinlich von Anfang an die Wahl. Deshalb funktioniert Psychologie so gut,

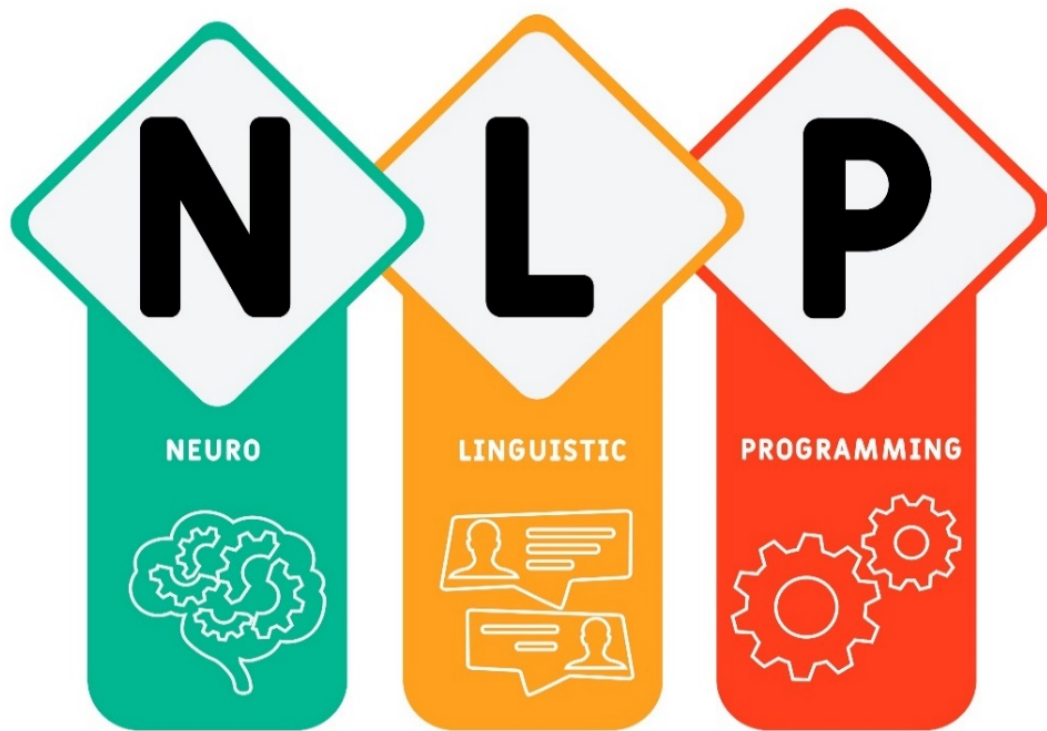
#### Nutzen Sie ein vergleichbares Erlebnis

Manchmal wollen die Leute die Gewissheit, dass sie in einer Situation nicht allein sind. Wenn Sie eine gemeinsame Basis liefern und eine Anekdote erklären, die sich auf die Situation mit positivem Ausgang bezieht, ist die andere Person eher bereit, ihrer zu folgen. Wenn Sie jemanden dazu drängen, einen riskanten Job anzunehmen, erklären Sie, wann Sie ein Risiko eingegangen sind und wie es Ihnen geholfen hat. Erfolgsgeschichten treiben viele Menschen dazu, Risiken einzugehen. Denken Sie daran, dass Menschen nicht gerne Risiken eingehen, wenn es um das Unbekannte geht. Geben Sie ihnen daher Informationen, auf die sie ihre Entscheidung stützen können.

Es hat vorher funktioniert, es wird wieder funktionieren

Viele Leute glauben, dass, wenn etwas zu ihren Gunsten funktioniert, der Streak weitergehen wird. Glücksspiel ist ein Geschäft, das auf dieser Überzeugung basiert, da Menschen, die das Glück haben, bei einem Spiel zu gewinnen, alle ihre Gewinne verlieren, wenn sie dieses Glück versuchen und erneut spielen. Sie können es auch zu Ihrem Vorteil nutzen, insbesondere wenn Sie möchten, dass jemand etwas tut, was er oder eine andere Person bereits erfolgreich versucht hat. Wenn Sie diese Person daran erinnern, dass die vorherige Situation günstig war, entspricht sie eher Ihrer Logik. Wenn diese Aktion auf Glück beruhte, wie es beim Glücksspiel der Fall ist, haben die Chancen, dass sie sich als günstig herausstellen, natürlich keine Korrelation mit dem vorherigen Ergebnis. Die andere Person weiß diese Tatsache jedoch möglicherweise nicht, da viele es nicht wissen.





*"Eines der besten Werkzeuge, um andere zu  
überzeugen, sind unsere Ohren: ihnen zuzuhören."  
(Dean Rusk)*



# Kapitel 5

---

## Manipulation

---

**I**r haben diskutiert, dass neurolinguistisches Programmieren sehr effektiv ist, wenn jemand einen lebensverändernden Weg wählt. Dabei muss man in der Lage sein, seinen Verstand zu manipulieren, um die Kontrolle über seine Impulse, Triebe, Gedanken, Gefühle und sein Verhalten zu erlangen. Wenn Leute über Manipulation nachdenken, wird oft eine sehr negative Einstellung ausgelöst. Vernünftigerweise nutzen manche Leute Manipulation, um ihre egoistischen Bedürfnisse zu erlangen. Aber in diesem Kapitel werde ich den Wert ethischer Manipulation diskutieren. Das ist die Art, negative Energie durch die physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekte der menschlichen Persönlichkeit in einen positiven Antrieb umzuwandeln.

Warum braucht es ethische Manipulation? Einfach gesagt, wir alle werden perfekt geboren. Wir werden jedoch in einer sehr chaotischen und sehr grausamen Welt geboren. Wir alle werden in ein schwieriges Leben geboren. Reich oder arm. Mann oder Frau. Wir alle erleben von Zeit zu Zeit Schwierigkeiten. Diese negativen Erfahrungen formen unseren Geist und unser Herz auf eine Weise, die unerwünscht ist. Wir lernen zu lügen, zu stehlen, zu zögern und den Glauben zu verlieren, nur um zu überleben oder Druck auszuhalten. Aus diesem Grund gewöhnen wir uns an schlechte Lebensstile und Gewohnheiten, die der Erreichung unserer Ziele abträglich sind. Das Leben gibt uns Angst, Selbstzweifel, Angst, Druck und Depression. Aus unseren Erfahrungen haben wir gelernt, eher pessimistisch als optimistisch zu sein. Wir wurden zu kritisch, zu egoistisch, zu skeptisch gegenüber allem. Daher wissen wir nicht wirklich, was wir vom Leben wollen. Wir denken nur daran, mit den Erwartungen der Gesellschaft Schritt zu halten, auch wenn wir darüber nicht glücklich sind. Die meisten von uns sterben, ohne auch nur das kleinste bisschen Glück zu erfahren. Sie denken, sie wissen, was sie tun. Sie denken, sie seien zufrieden. Aber eigentlich haben sie andere Dinge im Sinn, die sie einfach nicht begreifen können.

Sehen Sie, die Menschen lassen sich in ihren Handlungen, Gedanken, Überzeugungen und Bestrebungen einschränken. Sie haben keine Ahnung, dass es mehr gibt als das, was sie von ihrer Umgebung lernen können. Die Wahlmöglichkeiten, die sie jetzt haben, reichen nicht einmal mehr als die Hälfte ihrer Möglichkeiten. Die Fähigkeiten und Talente, von denen sie glauben, dass sie sie perfekt beherrschen können, sind noch nicht einmal weit entfernt von ihrem vollen Potenzial.

Dies ist die Schönheit der neurolinguistischen Programmierung und ethischen Manipulation. Es ermöglicht einer Person, alles von ihrem Bewusstsein bis zu ihrem Unterbewusstsein zu entfesseln. Es befreit den Geist und klärt ihn, um unzählige Wege und Techniken zu sehen, das Leben zu leben. Neurolinguistisches Programmieren durchbricht die Ketten, die uns an die Anforderungen der Gesellschaft binden. Es macht uns spontan, mutig, unerbittlich und erfolgreich. Für uns bleibt nur die Frage, wie.

Ethische Manipulation wird durch Leistung und Belohnungen getrieben. Es hat vier Hauptziele, nämlich:

**Beeinflussen.** Ethische Manipulation zielt darauf ab, eine Person dazu zu bringen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen. Es bringt eine Person dazu, etwas zu tun, zu dem sie von Natur aus nicht geneigt ist. Ein Kettenraucher oder Alkoholiker zum Beispiel neigt am wenigsten dazu, seine Laster aufzugeben, weil er glaubt, ohne seine schlechten Gewohnheiten nicht leben zu können. Um diese Person zu beeinflussen, müssen Sie sie dazu bringen, die Dinge in einem anderen Licht zu sehen. Dies drängt ihn, sein fehlerhaftes Verhalten aufzugeben und seine Gewohnheiten zu ändern. Wir haben besprochen, dass die Dauer notwendig ist, damit das neurolinguistische Programmieren funktioniert. Mit Hilfe ethischer Manipulation bereitet es die Person auf das vor, was auf dem Weg zu einem lebensverändernden Weg kommen wird.

**Zu überzeugen.** Überzeugen bedeutet, eine bestimmte Denkweise anzunehmen. Dies gilt für Menschen, die eine Phobie, Angst oder Depression haben. Ethische Manipulation kann Einzelpersonen helfen, die Dinge positiv zu sehen, funktionale Verhaltensweisen hervorzurufen und selbstzerstörerische Gedanken neu zu definieren.

**Inspirieren.** Ethische Manipulation wird auch verwendet, um die Person zum Erfolg zu motivieren. Ob Gewichtsverlust oder finanzieller Gewinn, Neurolinguistisches Programmieren in Verbindung mit ethischer Manipulation ist effektiv, um eine Person entschlossen zu halten, ihr Bestes zu geben.

**Zu vereinen.** Wir haben besprochen, dass die Kongruenz zwischen Geist und Körper ein wichtiger Faktor beim Erreichen von Zielen ist. Ethische Manipulation hilft einer Person, diese Kohärenz zu erreichen, indem sie eine klare Denkweise und Wahrnehmung bei der Entscheidungsfindung und Problemlösung ermöglicht. Es beseitigt Angst und Selbstzweifel. Ethische Manipulation ermöglicht es einer Person zu wissen, was sie wirklich will und wie sie es erreichen möchte.

## **Methoden der Manipulation**

Psychiater nutzen diese Formen der ethischen Manipulation, um ihren Klienten zu helfen, ihre Denkweise zu verbessern. Für manche Leute verwenden sie diese Methoden auf negative Weise; Beim Neurolinguistischen Programmieren werden diese Manipulationsmethoden zum Wohle des Klienten durchgeführt. Mit Übung und Disziplin können Sie auch Ihren Geist manipulieren, während Sie verschiedene Formen der positiven Manipulation anwenden.

1. Positive Verstärkung. Dazu gehört, sich selbst zu loben und sich nach jeder positiven Tat zu belohnen. Wenn Ihr Verstand so verdrahtet ist, dass er glaubt, dass etwas Positives in Ihrem Tun steckt, selbst wenn Sie nur kurzfristige Ziele erreichen, wird er geneigt sein, seine Bemühungen zum Positiven zu verdoppeln.
2. Verweigerung. Eine der einfachsten Möglichkeiten, den Geist zu manipulieren, ist die Verleugnung. Es ist nicht diese Art von Verleugnung, bei der Sie eine Stresssituation leugnen. Verleugnung durch ethische Manipulation bedeutet, sich selbst der Freuden zu verweigern, die Ihre Integrität und Gesundheit ins Leere laufen lassen. Dazu gehört, sich fetthaltiger Lebensmittel und Junk-Food zu verweigern, wenn Sie abnehmen möchten. Es beinhaltet, sich selbst aller Laster zu verweigern, die Sie loswerden möchten. Egal wie schwer es

am Anfang ist, Ihr Geist wird sich an diese Veränderung gewöhnen. Bald danach larden Sie kein Verlangen mehr danach haben.

3. **Spinning Fakten.** Um ethische Manipulation erfolgreich zu machen, müssen Sie wie ein Politiker denken. Trainiere deinen Geist, Fakten zu spinnen. Machen Sie sich die Vernunft zu eigen und behalten Sie sie unter Ihrer Kontrolle. Warum gewinnen Politiker Ihrer Meinung nach bei Wahlen? Es ist ihre Fähigkeit, die Köpfe der Menschen zu überzeugen. Es ist ihre Fähigkeit, den Wählern klar zu machen, dass sie ihre Fähigkeiten im Kongress brauchen. Um Ihren Geist zu trainieren, müssen Sie genau dasselbe tun. Überzeugen Sie Ihren Verstand, dass er mit seinen schlechten Gewohnheiten aufhören muss, sonst wird etwas Schlimmes passieren. Überzeugen Sie Ihren Geist, über die positiven Dinge nachzudenken, die vor Ihnen liegen, sobald er den selbstzerstörerischen Trieben und Impulsen ein Ende setzt, die seit vielen Jahren verwurzelt sind.
4. **Minimierung von Impulsen.** Der Grund, warum sich Menschen weiterhin ihrem fehlerhaften Lebensstil entsprechend verhalten, ist die Intensität ihres Gefühls. Wenn Sie beginnen, diese Impulse zu minimieren, signalisiert dies dem Verstand, dass es nicht mehr so wichtig ist wie früher. Es bringt den Geist von seiner Notwendigkeit und Bedeutung im Körper ab. Früher dachte man vielleicht, dass er das Rauchen nicht aufgeben kann, weil er glaubt, krank zu werden. Mit Hilfe ethischer Manipulation kann diese Person ihren Geist kontrollieren und die Bedeutung dieser Handlung minimieren. Schon bald erkennt er, dass er sich irrt und sich zum Besseren ändert.
5. **Umleitung.** Immer wenn das Gehirn Ihrem Körper sagt, dass er seinen Impulsen folgen soll, schaffen Sie eine Ablenkung, damit Sie Ihre Energie in etwas Produktives investieren. Wenn Ihr Verstand zum Beispiel schreit, dass Sie eine Zigarette brauchen, tun Sie etwas, das Sie von diesem Drang ablenken wird. Sport machen. Spielen Sie den Computer. Beginnen Sie ein Gespräch mit Ihren Freunden. Lenken Sie sich ab, bis Sie nicht mehr das Bedürfnis verspüren, es zu tun.
6. **Sarkasmus.** Es gibt Menschen, die leicht verletzt oder beleidigt werden, wenn sie mit kritischen Konfrontationen konfrontiert werden. Manchmal

brauchen die Leute ein bisschen Sarkasmus, damit sie den Punkt verstehen können, ohne verletzt zu sein, weil sie beleidigt sind. Psychiater wenden diese Methode bei Menschen an, die übermäßig empfindlich auf Worte reagieren. Wenn sie etwas Negatives sagen müssen, verwandeln sie es in Witze, die den Klienten zum Lachen bringen, aber schließlich die zugrunde liegende Bedeutung der Aussagen verstehen. Wenn es Ihnen an Durchsetzungsvermögen fehlt und die Leute Sie deswegen für selbstverständlich halten, können Sie ihnen mit Sarkasmus eine Nachricht senden. Auf diese Weise werden Sie sich selbst besser fühlen. Gleichzeitig tun sie niemandem weh.

7. Schuldgefühle nutzen. Dies ist eine wirksame Methode, um zu verhindern, dass Sie Ihren Impulsen nachgeben. Wann immer Sie Lust auf Alkohol oder Rauchen haben, denken Sie an etwas, das Ihnen ein schlechtes Gewissen macht. Wenn Sie einen Sohn oder eine Tochter haben, möchten Sie, dass sie dasselbe Schicksal erleiden wie Sie? Denken Sie daran, dass Passivrauchen gefährlicher ist als Rauchen aus erster Hand. Ihre Familie kann noch Stunden nach dem letzten Rauchen Substanzfragmente von Zigaretten einatmen. Diese Stoffe sind in Ihrer Kleidung, Ihrer Haut und Ihrem Atem vorhanden. Alleine mit ihnen zu sprechen, kann in Ihrer Familie zu Krankheiten führen. Sind Sie bereit, wegen ihrer selbstsüchtigen Bedürfnisse ihre Sicherheit zu gefährden?
8. Schmeicheleien. Wenn Sie sich selbst schmeicheln, bedeutet das nicht unbedingt, dass sie narzisstisch sind. Manchmal können diese einfachen Dinge Ihren Geist heben und Ihre Entschlossenheit stärken. Wenn Sie Ihren Geist nach einer guten Aktion faktorisieren, sondert Ihr Geist „Wohlfühlhormone“ ab. Es bringt Ihren Geist dazu, dieselbe gute Tat immer und immer wieder zu wiederholen.
9. Isolation. Diese Methode bedeutet nicht, sich von der Welt zu isolieren. Es ist nur so, dass es Menschen gibt, die Sie immer wieder dazu bewegen, Ihre schlechten Gewohnheiten anzunehmen. Isolieren Sie sich von diesen Leuten. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, halten Sie sich von Ihren Freunden fern, die dazu neigen, Sie davon zu überzeugen, wieder zu rauchen. Wenn Sie abnehmen möchten, isolieren Sie sich von ungesunden Lebensmitteln. Wenn möglich, entfernen Sie

Junk Food und fettige Lebensmittel aus Ihren Lebensmittellagern und Ihrem Kühlschrank. Tauschen Sie alles, gegen gesundes Obst und Gemüse aus.

10. **Gehirntraining.** Um Ihr Gehirn neu zu verdrahten, müssen Sie sich selbst kennenlernen und die Gründe für Ihre schlechten Gewohnheiten kennenlernen. Es gibt Menschen, die unter Stress Binge-Drink, Binge-Eating und Zigarettenrauchen betreiben. Wenn Sie den Grund für Ihre Impulse herausfinden, können Sie eine klare Denkweise bewahren, selbst wenn Sie ängstlich oder unter Druck stehen. Trainieren Sie Ihren Geist, um in Stresssituationen produktive Dinge zu tun. Auf diese Weise können Sie Ihren Geist behalten, um diese eingefahrenen Gewohnheiten loszuwerden.



# Kapitel 6

---

## Bewusstseinskontrolle

---

### Was ist Gedankenkontrolle?

**D**ie Tatsache, dass es so viele Namen gibt, zeugt von einem Unverständnis, das Unordnung und Biegung berücksichtigt (insbesondere von denen, die sie heimlich zu ihrem eigenen Vorteil verwenden!!)

Wie wäre es, wenn wir uns darauf einig sind, dass Gedankenkontrolle unter den Schirm von Einfluss fällt – wie man die Überzeugungen und Praktiken von Einzelpersonen ändert.

Einige werden behaupten, dass alles unter Kontrolle ist. Wie dem auch sei, dabei gehen wesentliche Differenzierungen verloren. Es ist wesentlich hilfreicher, Auswirkungen als Kontinuum zu betrachten. Auf der einen Seite haben wir moralische und bewusste Einflüsse, die das Individuum und seine Privilegien betreffen. Am anderen Ende haben wir gefährliche Auswirkungen, die dem Individuum seine Persönlichkeit, Freiheit und Fähigkeit berauben, grundsätzlich oder intelligent zu denken.

An diesem Ende finden wir gefährliche Fraktionen und Organisationen. Diese Versammlungen verwenden Duplizität und Gedankenkontrollstrategien, um die Unzulänglichkeiten sowie die Qualitäten der Individuen auszunutzen, um die Anforderungen und Wünsche der Cliquenführer selbst zu erfüllen.

Eine Eins-zu-Eins-Clique ist eine private Beziehung, in der eine Person ihre Fähigkeit, die andere zu kontrollieren und zu bemühen, misshandelt, z. Diese kultische Beziehung ist eine Variante der größeren Versammlungen und könnte angesichts der Tatsache, dass ständig und Rücksicht nur auf eine Person koordiniert wird, erheblich zunehmend ruinös sein.

Was ist also Gedankenkontrolle?

Es ist ideal, es als eine Anordnung von Einwirkungen zu betrachten, die eine Person in ihrer Mitte, im Hinblick auf den Grad ihrer Persönlichkeit (ihre Qualitäten, Überzeugungen, Neigungen, Entscheidungen, Praktiken, Verbindungen usw.) insgesamt verstört und einen anderen Pseudo-Charakter oder hervorbringt oder eine PseudoPersönlichkeit.

Es kann offensichtlich auf nützliche Weise verwendet werden, zum Beispiel bei Süchtigen, aber hier diskutieren wir Umstände, die von Natur aus schrecklich oder skrupellos sind.

Der Analytiker Philip Zimbardo sagt, dass Gedankenkontrolle ein „Verfahren ist, durch das einzelne oder aggregierte Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten durch Spezialisten oder Organisationen untergraben werden, die Anerkennung, Inspiration, Einfluss, Verständnis oder potenzielle soziale Ergebnisse verändern oder verzerren“ und er empfiehlt, dass jeder machtlos gegenüber einer solchen Kontrolle.

Es ist kein altes Rätsel, das einigen Auserwählten bekannt ist, es ist eine Mischung aus Wörtern und Gewichten, die so gebündelt sind, dass sich ein Controller auf seine Anhänger verlassen kann, sich auf seine Entscheidungen für sie einlässt und ihnen gleichzeitig ermöglicht, das Gefühl zu haben, dass sie sind autonom und dürfen wählen. Das Individuum, das gedankengesteuert ist, weiß nichts über den Aufprallvorgang und auch nicht über die Fortschritte, die in ihm selbst passieren.

Es gibt einige wesentliche Schwerpunkte, die ganz unverkennbar gemacht werden sollten.

Am wichtigsten ist, dass es sich um ein unpräntiöses und kniffliges Verfahren handelt. Unpräntiös, was bedeutet, dass die Person nicht weiß, wie stark die Auswirkungen sind, die ihnen aufgezwungen werden. In dieser Richtung führen sie nach einiger Zeit kleine Verbesserungen ein und akzeptieren, dass sie sich selbst mit Entscheidungen begnügen, obwohl tatsächlich jede Einzelne der Entscheidungen für sie getroffen wird, tückisch angesichts der Tatsache, dass es vorgeschlagen wird, zu erfassen und zu tun verletzen.

Darüber hinaus ist es ein Verfahren, das nicht in einem Moment stattfindet. Es erfordert einige Investitionen, obwohl die Zeitspanne von Faktoren wie den verwendeten Strategien, der Eignung des Controllers, der Präsentationsdauer der Methoden und anderen sozialen und individuellen Elementen abhängt. Controller sind heutzutage so begabt, dass dies in nur wenigen Stunden passieren kann.

Strom ist inklusive. Es ist vorstellbar, dass es körperliche Kraft gibt, aber es gibt sicherlich mentale und soziale Kraft und Gewicht.

## **Gedankenkontrolle versus Gehirnwäsche**

Steve Hassan macht eine faszinierende Qualifikation zwischen mentaler Kontrolle und Indoktrination. Er sagt, dass durch die Indoktrination dem unglücklichen Opfer klar wird, dass der Angreifer ein Feind ist. Kriegsgefangene erkennen zum Beispiel, dass die Person, die die mentale Programmierung oder potenzielle Folter durchführt, ein Gegner ist, und begreifen häufig, dass das Überleben von der Änderung ihres Überzeugungsrahmens abhängt. Sie werden regelmäßig durch körperliche Kraft dazu gezwungen, Dinge zu tun, die sie normalerweise nicht tun würden. Trotzdem verschwinden die Auswirkungen der mentalen Programmierung hin und wieder, wenn das unglückliche Opfer dem Aufprall des Gegners entkommt.

Die Gedankenkontrolle wird zunehmend unauffällig und fortgeschritten angesichts der Tatsache, dass die Person, die die Kontrollen durchführt, regelmäßig als Begleiter oder Ausbilder angesehen wird, sodass die verletzte Person nicht wirklich versucht, sich selbst abzuschirmen. Um ehrlich zu sein, könnte die betreffende Person ein „williges“ Mitglied sein, und in der Annahme, dass der Verantwortliche seine eventuellen Vorteile als Hauptanliegen hat, geben sie regelmäßig energisch private Daten preis, die dann gegen sie verwendet werden, um die Gedankenkontrolle durchzuführen.

Dies macht Gedankenkontrolle zu einem Gefährlichen, wenn nicht sogar mehr in diesem Sinne, als körperliche Einschüchterung. Als solche neigt es dazu, viel stärker zu sein als Folter, körperliche Misshandlung, Drogen und so weiter.

Das verdient eine Auffrischung. Als Hauptprioritätskontrolle gibt es möglicherweise keinen physischen Druck oder Bössartigkeit, kann jedoch bei der Kontrolle einer Person wesentlich stärker sein.

Das liegt daran, dass Zwang das Verhalten ändern kann, aber zwanghafte Einflussnahme (Gedankenkontrolle) wird Überzeugungen, Geisteshaltungen, Denkverfahren und Verhalten ändern (im Wesentlichen eine Charakteränderung). Darüber hinaus nimmt der „Betroffene“ fröhlich und effektiv Interesse an den Veränderungen im Vertrauen darauf, dass es für ihn das Beste ist!

Später zuzugeben, dass jemand, dem sie vertrauten und liebten, sie getäuscht und kontrolliert hat, ist daher außerordentlich mühsam und ein Grund dafür, dass es für Einzelpersonen schwierig ist, Gedankenkontrolle wahrzunehmen. Ungeachtet der Tatsache, dass das unglückliche Opfer frei von den Auswirkungen des manipulativen Charakters ist, bleiben die Dispositionen, Überzeugungen und Praktiken zum großen Teil angesichts der Tatsache bestehen, dass die verletzte Person akzeptiert, dass sie sich selbst für diese Entscheidungen entschieden hat (die Auswirkungen der Entscheidungen, die wir machen, sind fundierter und haltbarer als Entscheidungen, zu denen wir gedrängt wurden), und bis zu einem gewissen Grad mit der Begründung, dass die Person nicht zugeben möchte, dass sie ohne ihr Wissen kontrolliert wurde, sie es vorzieht, es nicht zu tun akzeptieren, dass sie von einem „Gefährten“ getäuscht wurden.

Sie können in diesen Artikeln über narzisstische Schönheiten und narzisstische Ehepartner schrittweise darüber nachlesen, wie jeder der Fortschritte mithilfe von Gedankenkontrolle erreicht wird.

## **Eine Pistole auf den Kopf**

Kontrolleure sind daran gebunden, zu behaupten, dass niemand eine Waffe an den Kopf der kontrollierten Person hält, und dies ist in zweierlei Hinsicht unglaublich. Für den Paria, der Gedankenkontrolle nicht versteht, ist es schwer, damit fertig zu werden.

Für die kontrollierte Person erkennen sie, dass dies gültig ist. Niemand hat sich wirklich eine Waffe an den Kopf gehalten, daher verstärkt es die

Möglichkeit, dass er sich selbst entschieden hat. Außerdem sind Entscheidungen, die wir selbst getroffen haben, wesentlich dominanter und die Auswirkungen dauern länger, so dass das kontrollierte Individuum tiefer in die Wahrheit gelangt, die von der Gedankenkontrolle getroffen wurde.

## **Wer verwendet Gedankenkontrolle?**

Wer könnte diese Methoden anwenden, um das Leben anderer für seine eigenen engstirnigen Vorteile auszulöschen? Oder dann wieder andere kontrollieren, nur weil sie es können oder weil sie die Kontrolle brauchen? Die angemessene Reaktion ist geistesranke Menschen oder Soziopathen und Narzissten. Höchstwahrscheinlich passen die meisten der außergewöhnlich manipulativen Menschen, die Gedankenkontrolle anwenden, in das Profil einer wahnsinnigen Person oder eines Narzissten. Darüber hinaus können sie dies damit erklären, dass sie kein Herz haben!

Da Individuen nicht die leiseste Ahnung haben, was genau ein Wahnsinniger oder ein Narzisst ist, wird der Kontrolleur regelmäßig anders genannt, ein unterdrückender Ehepartner oder eine kontrollierende Ehefrau oder ein kontrollierender Ehemann, ein begehrter Schatz, ein verbal verletzender Mann oder ein strenger Häuptling. Eine genauere Beurteilung stellt häufig fest, dass diese Personen ein Charakterproblem haben.

Jeder Einzelne ist verletzlich. Dazu gehören Sie!

Es ist eine Fantasie, dass einsame schwache und machtlose Individuen verwundbar sind oder dass es ein Problem mit ihnen gibt. Tatsächlich macht die Überzeugung, dass "es nie passieren könnte", eine Person besonders anfällig für Gedankenkontrollapparate, weil sie nicht auf sie achten!

Der ideale Ansatz, um sich davor zu schützen, von einer Fraktion angeworben zu werden (es ist eine Fantasie, dass Einzelpersonen Cliquen beitreten, sie werden wirklich ausgewählt) und der Gedankenkontrolle ausgesetzt zu sein, besteht darin, zu sehen, wie eine Religion genauso fähig ist, wie die Cliquenstrategien, die verwendet werden, um Einzelpersonen anziehen und halten.

Robert Cialdini hat zum Beispiel sechs Schlagstandards dargestellt, die er als Schlagwaffen darstellt. Es scheint, dass diese Fähigkeiten in allen

sozialen Ordnungen auf dem Planeten vorhanden sind, und sie sind wirklich hilfreich, um der Gesellschaft zu ermöglichen, stabil zu bleiben und zu gedeihen. Er bespricht Korrespondenz, Pflicht und Konsequenz, soziale Verifikation, Umgänglichkeit, Autorität und Mangel. Er nennt sie Wirkungswaffen, da sie außerhalb des Bewusstseins vieler Menschen wirken und daher Fraktionen sie ausnutzen, um ihre Individuen zu kontrollieren und zu beeinflussen.

## **Was beeinflusst die Wirksamkeit der Gedankenkontrolle**

- Die schädlichen Auswirkungen der Gedankenkontrolle beziehen sich auf:
- Die verwendeten Verfahren
- Die Anzahl der Verfahren
- Unabhängig davon, ob Trance vorliegt und zusätzlich eine tranceartige Persönlichkeitskontrolle eingesetzt wird,
- Wie regelmäßig und in welchem Umfang wird die Person ihr vorgestellt
- Dass sie so nah am Religionsoberhaupt sind, wie viel direkter Kontakt es gibt
- Die Fähigkeit des Controllers
- Wie viel Einführung in die Außenwelt ist erlaubt
- Nähe zu sexueller Misshandlung
- Unabhängig davon, ob das Teil weiterhin von Familie und Weggefährten unterstützt wird.

Zum Beispiel, eine Person, die lange Zeit in einem Religionsbereich gelebt und gearbeitet hat, in dem die Personen leben, der das Versammlungsgelände ab und zu verlässt und direkten Kontakt mit dem Fraktionschef hat, wird wesentlich mehr erlebt haben Auswirkungen der Cliquenkontrolle als jemand, der 2 Monate lang einmal pro Woche eine 2-Stunden-Klasse besucht.

In Eins-zu-eins-Cliquen, in enger Verbindung mit einem Soziopathen, zum Beispiel, einem Paarumstand, bei dem die gesamte Aufmerksamkeit einer

verletzten Person gewidmet wird, können die Ergebnisse erschwerend sein. Komplexe Verletzung ist der Begriff, der heutzutage verwendet wird, um darzustellen, was Kindern widerfährt, die von psychopathischen oder narzisstischen Vormunden aufgezogen werden.

## **Techniken der Gedankenkontrolle**

Die heutige Gedankenkontrolle ist sowohl innovativ als auch mental. Tests zeigen, dass im Wesentlichen durch das Aufdecken der Techniken zur Gedankenkontrolle die Auswirkungen verringert oder beseitigt werden können, auf jeden Fall für die Veröffentlichung und Verbreitung der Gedankenkontrolle. Immer schwerer zu bekämpfen sind die physischen Unterbrechungen, die der militärisch-mechanische Komplex immer wieder erzeugt und verstärkt.

1. **Ausbildung** — Dies ist das Selbstverständlichste und bleibt dennoch das tückischste. Es war immer der endgültige Traum eines eventuellen Tyrannen, normal empfängliche Jugendliche zu "lehren", und war seit Anbeginn ein Schwerpunkt der kommunistischen und faschistischen Unterdrückungsregime. Niemand hat mehr als Charlotte Iserbyt dazu beigetragen, die Motivation des heutigen Unterrichts aufzudecken Zukunft geplant, unterwürfige Automaten zu liefern, die von einer vollständig gelehrten, achtsamen exklusiven Klasse beherrscht werden.
2. **Werbeaktionen und Propaganda** – Edward Bernays wurde als Schöpfer der Konsumkultur bezeichnet, die hauptsächlich darauf abzielte, sich auf das mentale Selbstporträt (oder die Knappheit in dieser Abteilung) zu konzentrieren, um ein Verlangen in ein Bedürfnis zu verwandeln. Dies war zunächst für Artikel gedacht, zum Beispiel für Zigaretten. Nichtsdestotrotz bemerkte Bernays in seinem Buch Propaganda von 1928 zusätzlich, dass "zweckgerichtete Öffentlichkeitsarbeit der offizielle Arm der unmerklichen Regierung ist". Am unverkennbarsten lässt sich dies am fortschrittlichen Polizeistaat und der sich entwickelnden einheimischen Narkkultur erkennen, die vom pseudo-enthusiastischen Krieg gegen den Terror umhüllt ist. Die wachsende Gewerkschaft der Medien hat es der gesamten

Unternehmensstruktur ermöglicht, mit der Regierung zusammenzuwachsen, die derzeit die Idee der Veröffentlichungsvereinbarung verwendet. Medien; Print, Kinofilme, TV, und Link-News könnten nun einwandfrei funktionieren, um eine allgemeine Botschaft zu integrieren, die den Klang der Wahrheit zu haben scheint, da sie gleichzeitig aus einer so großen Anzahl von Quellen stammt. Wenn man dazu übergeht, sensibel für das Erkennen der grundlegenden „Botschaft“ zu werden, wird man diese Gravur überall sehen. Darüber hinaus soll hier nicht einmal unterschwelliges Informieren spezifiziert werden.

3. **Vorausschauende Programmierung** – Viele bestreiten immer noch, dass vorausschauendes Schreiben von Computerprogrammen echt ist. Vorausschauende Programmierung hat ihre Ursachen im überwiegend elitären Hollywood, wo die große Leinwand eine große Vision davon bieten kann, wohin sich die Gesellschaft entwickelt. Schauen Sie einfach zurück auf die Bücher und Filme, die Sie für unglaublich hielten, oder "Science-Fiction" und untersuchen Sie die heutige Gesellschaft. Für eine grobe Aufschlüsselung expliziter Modelle ist Vigilant Citizen ein unglaublicher Vorteil, der Sie höchstwahrscheinlich dazu bringt, "Amusement" in einem völlig einzigartigen Licht zu betrachten.
4. **Sport, Politik, Religion** – Manche mögen es übelnehmen, wenn Religion oder sogar Gesetzesfragen mit Sport als Technik zur Gedankenkontrolle kombiniert werden. Das Schwerpunktthema ist durchgängig das Äquivalent: isolieren und durchsetzen. Die Systeme sind sehr einfach: Sie behindern die gemeinsame Neigung von Einzelpersonen, sich für ihre Ausdauer zu engagieren, und trainieren sie, um Gruppen zu rahmen, die sich vor Kontrolle und Gewinn verneigen. Der Sport hat immer eine wichtige Ablenkungsfunktion gehabt, die angeborene Neigungen zu einem unbedeutenden Anlass zusammenführt, der im heutigen Amerika zu albernem Ausmaß gelangt ist, in denen Herausforderungen über einen Spiel-VIP ausbrechen, der seine Stadt verlässt, aber grundlegende menschliche Probleme, zum Beispiel Freiheit wird als immateriell abgetan.

4. **Nahrung, Wasser und Luft** – Zusätze, Gifte und andere Nahrungsschäden modifizieren die Geisteswissenschaft tatsächlich, um Milde und Gleichgültigkeit zu erzeugen. Fluorid im Trinkwasser senkt nachweislich den IQ; Aspartam und MSG sind Exzitotoxine, die Synapsen energetisieren, bis sie den Eimer umhauen; und der einfache Zugang zu den preiswerten Nahrungsmitteln, die diese Giftstoffe enthalten, hat im Großen und Ganzen eine Bevölkerung geschaffen, die Zentrum und Inspiration für eine funktionierende Lebensweise braucht. Die überwiegende Mehrheit der innovativen Welt ist tadellos auf unbeteiligte Reaktionsfähigkeit – und Anerkennung – des autoritären Tipp-Tops vorbereitet.
5. **Medikamente** — Dies kann jede süchtig machende Substanz sein, aber die Mission von Mind Controllern besteht darin, sicherzustellen, dass Sie von etwas abhängig sind. Ein bemerkenswerter Arm der hochmodernen Motivation zur Gedankenkontrolle ist die Psychiatrie, die erwartet, alle Individuen nach ihrem Problem zu charakterisieren, anstatt nach ihrem menschlichen Potenzial. Dies wurde in Büchern, zum Beispiel Brave New World, angedeutet. Heutzutage wurde es verwendet, um die Grenzen erheblich zu unterstützen, da eine medizinische Unterdrückung Einzug gehalten hat, wo fast jeder eine Art Verwirrung hat – insbesondere die Personen, die Autorität in Frage stellen. Die Verwendung von Nervenberuhigungsmitteln beim Militär hat zu Rekordzahlen von Selbstmorden geführt. Um das Ganze abzurunden, nimmt der hochmoderne Medikamentenstaat derzeit über 25 % der US-Jugendlichen ein, die bewusstseinsverändernde Medikamente einnehmen.
6. **Militärische Tests** — Das Militär hat eine lange Geschichte als Testgelände für Gedankenkontrolle. Die Militärpersönlichkeit ist vielleicht die nachgiebigste, da die Individuen, die ein Leben im Militär anstreben, im Großen und Ganzen die Strukturen des Fortschritts, der Kontrolle und der Forderung nach unangefochtener Unterwerfung unter eine Mission akzeptieren. Für die wachsende Zahl von Militärangehörigen, die ihren Einfluss prüfen, wurden in

einer fortlaufenden Geschichte die Vorkehrungen der DARPA für transkranielle Kopfbeschützer zur Gedankenkontrolle vorgestellt, die sie zentriert halten.

**8. Elektromagnetische Reichweite** — Eine elektromagnetische Suppe umschließt uns alle, aufgeladen mit modernen Komfortgeräten, die anscheinend die geistige Arbeit direkt beeinflussen. In einer impliziten Bestätigung dessen, was denkbar ist, hat ein Wissenschaftler mit einem "göttlichen Kopfschutz" gearbeitet, um Träume durch die Anpassung des elektromagnetischen Feldes des Geistes anzuregen. Unsere fortschrittliche Suppe hat uns latent von möglicherweise bewusstseinsverändernden Wellen umspült, während ein breites Spektrum potenzieller Ergebnisse, zum Beispiel Telefontürme, für eine einfachere Vermittlung derzeit für den eventuellen Persönlichkeitscontroller zugänglich sind.

Gedankenkontrolle ist häufiger als die meisten Leute denken. Es ist aufgrund seiner subtilen Natur nicht leicht zu erkennen. In vielen Fällen geschieht dies unter normalen Umständen, wie durch Bildung, Religion, Fernsehprogramme, Werbung und vieles mehr. Sekten und ihre Führung verwenden Gedankenkontrolle, um ihre Mitglieder zu beeinflussen und alles zu kontrollieren, was sie tun. Es ist nicht leicht, Gedankenkontrolle zu erkennen. Wenn man es jedoch merkt, können sie aussteigen und neu anfangen.

### Einsatz von Mind Control-Techniken

Personen, die Gedankenkontrolltechniken verwenden, um andere zu manipulieren oder zu überzeugen, tun dies mit verschiedenen Zielen vor Ort. In diesem Kapitel diskutieren wir die Anwendung dieser Techniken in Bezug auf die Opfer von Gedankenkontrolle und was die Täter erreichen wollen.

### Isolation

Körperliche Abgrenzung kann bahnbrechend sein, doch ungeachtet dessen, ob körperliche Abtrennung unvorstellbar oder nicht pragmatisch ist, werden

die Kontrolleure im Allgemeinen versuchen, Sie rational zu trennen. Dies kann auf verschiedene Weise erreicht werden, von mehrwöchigen Kursen im ganzen Land bis hin zur Überprüfung Ihres Familien- und Freundesnetzwerks. Die Einschränkung anderer Auswirkungen durch die Kontrolle des Datenstroms ist ein definitives Ziel.

### Kritik

Die Analyse kann als Trennvorrichtung verwendet werden. Die Kontrolleure werden oft "wir gegen sie" reden, die Außenwelt tadeln und ihre eigene Prävalenz garantieren. Wie von ihnen angegeben, sollten Sie sich glücklich schätzen, mit ihnen verwandt zu sein.

### Peer Pressure und Social Proof

Die Personen, die sich bemühen, riesige Menschenansammlungen zu kontrollieren, werden normalerweise soziale Beweise und Freundschaftsbelastungen nutzen, um Neuankömmlinge mental zu programmieren. Soziale Bestätigung ist ein geistiges Wunder, bei dem (wenige) Individuen erwarten, dass die Aktivitäten und Überzeugungen anderer angemessen sind und angesichts der Tatsache, dass "das jeder tut", legitimiert werden muss. Dies funktioniert besonders gut, wenn eine Person nicht sicher ist, was sie denken, weitermachen oder tun soll. Viele Menschen unter solchen Umständen werden nur einen Blick darauf werfen, was andere tun und dasselbe tun.

### Angst vor Entfremdung

Neulinge in manipulativen Versammlungen werden größtenteils herzlich willkommen heißen und werden verschiedene neue Verwandtschaften formen, die viel weiter und bedeutsamer erscheinen als alles, was sie je erlebt haben. Wenn später Fragen auftauchen, werden diese Verbindungen zu einem erstaunlichen Vorteil, um sie in der Versammlung festzuhalten. Unabhängig davon, ob sie nicht völlig überzeugt sind, scheint das Leben in der Außenwelt verloren zu sein.

### Wiederholung

Konsequente Redundanz ist ein weiteres erstaunliches Einflussinstrument. Auch wenn es zu kurzfristig erscheinen mag, um in irgendeiner Weise

erfolgreich zu sein, macht es doch das immer wieder Aufwärmen derselben Botschaft alltäglich und einfacher, sich daran zu erinnern. An dem Punkt, an dem Wiederholung mit sozialer Evidenz verbunden ist, vermittelt es die Botschaft ohne Abstriche.

### Ermüdung

Erschöpfung und Schlafmangel führen zu körperlicher und geistiger Müdigkeit. Wenn Sie körperlich ausgelaugt und weniger wachsam sind, sind Sie immer wehrloser gegenüber Einflussnahme. Eine im Journal of Experimental Psychology zitierte Untersuchung zeigt, dass Menschen, die sich nur 21 Stunden nicht ausgeruht hatten, zunehmend anfällig für Vorschläge waren.

### Bildung einer neuen Identität

Schließlich müssen Controller Ihre Persönlichkeit neu charakterisieren. Sie brauchen Sie, damit Sie aufhören, auf natürliche Weise zu handeln und ein Roboter werden; jemand, der sorglos seinen Wünschen nachgeht. Mit allen oben genannten Strategien und Methoden zur Gedankenkontrolle werden sie sich bemühen, ein Geständnis von Ihnen zu trennen – eine Art Bestätigung, dass Sie akzeptieren, dass sie großartige Menschen sind, die etwas tun, für das es sich lohnt, dankbar zu sein (leichte Varianten sind denkbar). Erstens kann es etwas scheinbar Belangloses sein, wie die Übereinstimmung, dass die Personen der Versammlung Spaß machen und Personen anbeten oder dass ein Teil ihrer Perspektiven in Wirklichkeit substantiell ist. Wenn Sie dieses eine scheinbar unbedeutende Detail anerkennen, sind Sie möglicherweise zunehmend bereit, ein anderes anzuerkennen und danach noch eins und noch eins... Bevor Sie es wissen, Aus dem Wunsch heraus, bei dem, was Sie tun und sagen, standhaft zu sein, fangen Sie an, sich als eine der Versammlungen zu unterscheiden. Dies ist besonders erstaunlich, wenn Sie feststellen, dass Ihre Aufnahmen aufgezeichnet oder andersartig aufgenommen wurden – nur für den Fall, dass Sie es übersehen, gibt es eine physische Bestätigung Ihrer neuen Persönlichkeit.

Wenn Sie dies jetzt durchlesen, denken Sie vielleicht Ihr ganzes Leben lang über "Versammlungen" nach. Ist es richtig zu sagen, dass sie Sie

kontrollieren?

Wie wäre es, wenn wir uns vorstellen, dass Sie Greenpeace beigetreten sind. Alles begann mit einem kleinen Geschenk, an diesem Punkt ein lustiger Anlass (viele neue Gefährten), und bevor Sie sich versehen, sitzen Sie in einem kleinen Gefäß und widersprechen Shells Eindringen in das Polargebiet, während Ihre Ausbildung und Berufung gelegt werden in Wartestellung. Was ist hier passiert? Hat Greenpeace Sie dazu veranlasst? Nein. Sie haben Sie beeinflusst. Während sie Sie dazu gebracht haben, etwas zu erreichen, an das Sie nie denken könnten, nutzt Greenpeace Sie nicht, um ihren eigenen potenziellen Nutzen zu fördern. Sie forderten Sie auf, das zu tun, was sie als richtig akzeptieren (trotz der Tatsache, dass sich die Stimmungen ändern können) und Sie stimmten zu – es gibt hier keinen annähernd heimatlichen Zusatz.

Vergleichen Sie das mit einem kontrollierenden Karate-Lehrer, der seinen Schülern verbal und physisch verletzend gegenübersteht, während er folglich absolute Ehrerbietung und Nachgiebigkeit erwartet, der sie denken lässt, dass sie die Hauptversammlung von Individuen sind, die ein außergewöhnliches Geheimnis erkennen werden, das Terminator und Rambo zur Schande. Unabhängig davon, ob seine Absichten hier monetär sind oder ein grundlegender Wunsch ist, Kontrolle zu haben und sich vorherrschend zu fühlen, besteht keine Unsicherheit, dass er die zuvor erwähnten Methoden der Gedankenkontrolle anwendet.

Das Vorhandensein von Zertifizierungen (als persönliches Wachstumssystem) ist ein weiterer Beweis dafür, dass Wiederholung funktioniert. Für den Fall, dass Sie sich durch Redundanz beeinflussen können, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass jemand versucht, Wiederholungen zu nutzen, um Sie in die Deduktion zu bringen und mit einem bestimmten Ziel weiterzumachen.

Wie effektiv sind Mind-Control-Techniken?

Techniken der Gedankenkontrolle sind sehr effektiv, um das zu erreichen, was ihnen vorgenommen wurde. Die Strategien, die das Gehirn anderer kontrollieren, sind eine hinreißende Art ruinöser Macht, die immer noch in

der öffentlichen Arena existiert. Die Psyche reagiert zunehmend darauf, die Übungen der Außenwelt zu sehen.

Unser Gehirn speichert alle Daten und leitet die erforderlichen weiter. Unsere erkennende und unterschwellige Persönlichkeit kanalisiert diese Informationen. Diese Datenschnipsel werden im Allgemeinen vom Verstand vorbereitet. Von den Tausenden von Daten, die wir durch unsere fünf Fakultäten sehen, achten wir absichtlich nur auf einige davon.

Darüber hinaus ist diese Sichtung von bestimmten Bedingungen abhängig. Auf diese Weise wurde es zunehmend hilflos gegenüber solchen Kontrollen, bei denen NLP ein wesentliches Gut ist, um die Gedanken einer Person zu kontrollieren.

Die Mind-Control-Strategien können die eigenen Verfahrensaktivitäten mit der Begründung beeinflussen, dass diese Maßnahmen die Nachwirkung der zunächst kontrollierten Betrachtungen in Ihrem Gehirn sind. Solche Techniken beruhen auf dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP), das geeignet ist, die Psyche des Einzelnen mit den gut vorbereiteten Methoden und Beispielen zu kontrollieren.

So ist es denkbar, das eigene Gehirn auszutricksen, indem man einen Gegenstand oder irgendetwas in den Bereich des Subjekts legt, das der erkennenden Persönlichkeit, die von der intuitiven Persönlichkeit ausgewählt wird, ausweicht.

Kaum ein Stunt des Mentalisten arbeitet in diesem Standard, da er möglicherweise eine rote Krawatte trägt, die von der erkennenden Persönlichkeit als irrelevant übersehen und in die unterschwellige Persönlichkeit des Augenzeugen ermutigt wird, der unwissentlich bestimmte Systeme nutzt. Vermutlich ist es beendet, das Wort "READ" in der Diskussion oder andere Methoden zu verwenden, die die Schattierung "ROT" in der Psyche des Betrachters auslösen.

Diese Überlegungen werden beim Zuschauer in präzisen Gewohnheiten angeregt, die von außergewöhnlich begabten NLP-Experten genutzt werden. Die Wahrheit ist, dass die Empfehlungen immer unauffälliger werden, desto mehr die intuitive Persönlichkeit beeinflusst wird.

## Gedankenkontrolle und Entscheidungsfindung

Sektenmenschen und Personen in schädlichen Verbindungen akzeptieren normalerweise, dass sie sich für ihre eigenen Entscheidungen entschieden haben und dies auch tun – ungeachtet von Parias, wenn ihre Überzeugungen und ihre Begründungen abnormal und praktisch unglaublich erscheinen! Wie dem auch sei, ihr Wille und ihre Wahl wurden ernsthaft eingeschränkt. Religionspersonen wurden durch eine Vielzahl von Dingen davon überzeugt, dass sie Teil einer Spitzengruppe sind, dass sie ungewöhnliche oder bedeutende Daten haben, die die Welt verändern oder verschonen können, ihr Pionier perfekt ist, ihre Familien schrecklich / böseartig / beharrlich sind sie nieder, dass sie neben anderen Dingen nicht in der Lage sein werden, außerhalb der Versammlung gerecht zu werden.

Wenn Sie einen Verwandten oder Gefährten in einer Religion haben, werden Sie einen Teil dieser Dinge wahrnehmen!

Denken Sie daran, dass Gedankenkontrolle (von Zeit zu Zeit als Zwangskontrolle bezeichnet) ein Verfahren ist und dass religiöse Individuen langsam und vorsichtig dort angekommen sind, wo sie sind. Ihre Existenz wurde durch ihre Teilnahme an der Versammlung verändert, und innerhalb dieser Realität akzeptieren sie, dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen, obwohl diese Entscheidungen häufig dazu dienen, sie in der Versammlung gefangen zu halten.

Ungeachtet der Tatsache, dass ihnen logische Inkonsistenzen, Irrationalität und Inkongruenz in dem, was sie sagen und tun, gegeben werden, werden sie häufig darum kämpfen, ihre Überzeugungsstrukturen makellos aufrechtzuerhalten, gerade aus dem Grund, warum sie akzeptieren, dass sie ihre eigenen Entscheidungen getroffen und sich darauf festgelegt haben. Auch gibt es in ihrer neuen, erzwungenen Realität freilich keine Widersprüche oder Inkongruenzen für sie! (Denken Sie daran, dass ihre grundlegenden Denkfähigkeiten erstickt wurden).

Individuen schaffen ebenfalls Überzeugungen, um es ihnen zu ermöglichen, ihre Gedankenkontrollumstände zu bewältigen. Diese Verurteilungen können die spätere Genesung wirklich behindern, wie in diesem Artikel über harte Mütter klargestellt wird.

## Manipulationen und Gedankenkontrolle

Geistige Manipulation ist eine Art sozialer Auswirkung, die erwartet, das Verhalten oder den Eindruck anderer durch Umwege, irreführende oder bössartige Taktiken zu ändern. Indem die Interessen des Manipulators regelmäßig zum Nachteil anderer vorangetrieben werden, könnten solche Strategien als ausbeuterisch und heimtückisch angesehen werden.

Soziale Auswirkungen sind nicht wirklich negativ. Zum Beispiel können Einzelpersonen, Gefährten, Familie und Spezialisten versuchen, unverkennbar wenig hilfreiche Neigungen und Praktiken zu ändern. Soziale Auswirkungen werden im Allgemeinen als harmlos angesehen, wenn es um das Privileg der Betroffenen geht, sie anzuerkennen oder abzulehnen, und sie sind nicht unangemessen. Abhängig von den spezifischen Umständen und Inspirationen können soziale Auswirkungen eine heimtückische Kontrolle bewirken.

Man merkt vielleicht nicht, dass sie manipuliert werden. Im Folgenden besprechen wir einige Beispiele für manipulative Situationen zu Ihrem Verständnis.

### Beispiele für manipulatives Verhalten

#### 1. Minimieren

Zu manipulativem Verhalten gehört die Begrenzung seiner Folgen für andere Menschen. An dem Punkt, an dem der Nutznießer einer schrecklichen oder harten Bemerkung Lärm macht, wird die manipulative Person, anstatt sich Sorgen zu machen, jemanden gestört zu haben, mit der Antwort antworten: „Ich habe nur Spaß gemacht scherzen?“ oder "Du bist SO empfindlich!". Dies schränkt die leidenschaftliche Wirkung völlig ein und lässt den Begünstigten nirgendwo hin. Sie haben das Gefühl, schuldig zu sein.

Ein anderes Modell, "Ich fühle mich heute so konzentriert" (Suche nach Mitgefühl und Unterstützung). Controller-Reaktion: "Du hast nicht die geringste Ahnung, was Stress ist!" Falls Sie wütend werden, wird Ihnen ständig gesagt "Ich habe nur Spaß gemacht!" Es gibt keine Zustimmung, Sympathie oder Rückendeckung. Controller können auch in Narzissten gegraben werden.

## 2. Fehler nie akzeptieren

Manipulative Individuen beschuldigen jeden anderen, sie geben hin und wieder ihre Rolle in Lebensumständen zu. Ihr Verhalten wird häufig als Reaktion auf etwas beobachtet, was eine andere Person getan hat. Wenn sie mich nicht irritiert hätten, hätte es nie passieren können. Für den Fall, dass sie sich eingeschaltet hatten, musste ich in diese Richtung und so weiter handeln. Sie befreien sich gerne von jeder moralischen Verpflichtung in Bezug auf ihre Aktivitäten. Ein echtes Vorbild: Sie stolpern nachts über ihre Schuhe/Sack usw., weil sie sie zu nah an den Eingang gestellt haben. Wenn Sie über sie fallen, werden Sie vom Kontroller beschuldigt, da Sie aufpassen sollten, wohin Sie gehen, oder Sie hätten das Licht einschalten sollen (die Art und Weise, wie sie ihre Wirkung dort hinterlassen haben, wo Personen gehen, wird nicht berücksichtigt oder erwähnt).

## 3. Nonverbale Manipulation

Augenrollen, Stöhnen, Kopfschütteln – das ist ein Teil der alltäglichen Praktiken, die von einem Controller angezeigt werden. Sie zeigen Unzufriedenheit oder Frustration, ohne ein Wort zu sagen, und lassen das unglückliche Opfer Schande und Schuldgefühle zurück. Das alles ist ein Stück Weg, um jemanden dazu zu bringen, sich selbst in Frage zu stellen – ein moderater Dribbling-Zerfall seiner Gewissheit tritt nach einiger Zeit ein.

## 4. Gasbeleuchtung

Dieses manipulative Verhalten kann ohne große Anstrengung eine individuelle Stimmung erzeugen, die sie in den Wahnsinn treiben. Gaslighting beinhaltet das Einpflanzen falscher Daten als gültig, um jemand anderen dazu zu bringen, sich selbst und seine Urteile in Frage zu stellen. Dies geschieht geschickt über einen moderaten Zeitraum und kann eine Person verwirrt und unsicher machen. Ihr Komplize kann schwören, dass er Sie über die Versammlung am Ende der Woche informiert hat, und obwohl dies in der Regel nicht der Fall ist, haben Sie mit zunehmender Zeit weniger Sicherheit in Ihrer Überstellung. Es sollte eine bewusste, trügerische Perspektive geben – sozusagen sollte es lügen.

Hier sind Hinweise auf Gasbeleuchtung:

- Sie überdenken sich ständig neu
- Sie fragen sich: "Bin ich übermäßig empfindlich?" zwölfmal täglich.
- Sie fühlen sich regelmäßig verwirrt und sogar verrückt.
- Sie können nicht verstehen, warum Sie bei so vielen eindeutig nützlichen Dingen in Ihrem Leben nicht fröhlicher sind.
- Sie stellen fest, dass etwas entsetzlich abwegig ist, können es jedoch selbst für sich selbst nie vollständig ausdrücken.
- Sie fangen an zu täuschen, halten Sie eine strategische Distanz zu den Niedergeschlagenheiten und Realitätswendungen.
- Sie haben Schwierigkeiten, sich auf einfache Entscheidungen zu einigen.
- Sie haben das Gefühl, ein ganz anderer Mensch zu sein – zunehmend sicher, zunehmend unbeschwerter, zunehmend lockerer.
- Sie fühlen sich elend und traurig.
- Sie haben das Gefühl, nichts richtig machen zu können.
- Sie fragen sich, ob Sie ein "genügender" Geliebter/Ehepartner/Arbeiter/Gefährte sind; kleines Mädchen.

## 5. Ignorieren Ihrer Bemühungen

Außerhalb der Kamera kann Ihr manipulativer Komplize unpräzise Ansätze entdecken, um Sie zu behindern und zu enttäuschen. Dieses Geheimnis und die daraus resultierende Enttäuschung für Sie ermöglicht es ihnen, sich auf distanzierte und kraftvolle Weise verantwortlich zu fühlen. Zum Beispiel – sie „übersehen“, um Sie über eine wichtige Telefonnachricht zu informieren, und Sie verpassen daher eine wichtige Versammlung. Wenn sie erkennen, dass etwas für Sie unerlässlich ist, werden sie ein unauffälliges Verhalten annehmen, das eine enthusiastische Reaktion bei Ihnen hervorruft. Eine der Manieren, in der sie kontrollieren und manipulieren, besteht darin, Ihre Mängel zu kennen und diese enthusiastischen Fänge zu quetschen. Zum Beispiel – ich war mit einem Mann verabredet, der mit meinem Hund streng sein und mein Hündchen anschreien könnte, da mir klar wurde, dass es mich stören

würde. Das Hündchen wurde zu einem authentischen Objekt, um in mir Gefühle zu wecken und ihm auf diese Weise zu ermöglichen, sich verantwortlich zu fühlen. Wenn ich antwortete, würde das „eindeutig“ dazu führen, dass mir Fehler auferlegt werden und wie übermäßig empfindlich ich bin.

Wenn Sie sich in einem Rennen um einen Platz befinden, kann eine manipulative Person die Fersen ziehen und Sie viel weiter aufschieben. Alles geschieht so unauffällig, dass es schwierig ist, auf explizite Beweise zu verweisen und endlich beginnt sich der normale Mensch zu entspannen, während sich der Controller umso dominanter fühlt. Das Aufbewahren von Daten ist eine typische Strategie, Controller schwelgen in der Art und Weise, wie sie über Daten verfügen und Sie sich dessen nicht bewusst sind.

#### 6. Mir wird gesagt, dass Sie nicht zuhören

Eine hochmütige Strategie, die den Controller in die "gerechte" Position bringt und akzeptiert, dass das Publikum nicht effektiv sieht. Ein rational angepasster Mensch wird auch seine eigenen Beziehungsfähigkeiten überprüfen, anstatt einen anderen dafür zu tadeln, dass er nicht genau zuhört. Dies dient dazu, Sie geschwächt zu halten und Ihre Gewissheit zu untergraben. Es hält den Controller in der 'Kontrollsituation'.

Vorschläge, um unabhängig ohne Manipulationen zu entscheiden.

Wenn Sie selbstständiger denken und Ihre Entscheidungsfähigkeit verbessern möchten, helfen Ihnen die folgenden Vorschläge sehr:

##### Flexibel denken

Wenn sich die Komplexität ausdehnt, nimmt die Konsistenz unvermeidlich ab, und somit werden Verletzlichkeit und Unbestimmtheit gleichzeitig zunehmen. Die meisten grundlegenden Führungen nähern sich, wie auch immer, sie hängen von objektiven Überlegungen und von Gedächtnis und Rationalität ab – die fortschreitende Wirkung der logischen Transformation des 16. Jahrhunderts. Solche Verfahren haben im Allgemeinen eine verständliche Vermutung: dass die Vergangenheit einen hilfreichen und zuverlässigen Grund gibt, um das Kommende zu antizipieren.

## Werde kreativ

An jedem Punkt, an dem wir mit einem Problem konfrontiert sind und es sich genauso anfühlt, als ob die Umstände traurig sind oder dass uns keine Alternativen mehr zur Verfügung stehen, kann es sich bei jeder Vorstellungskraft wie eine grundlegende Herausforderung für die Führung anfühlen. Wie dem auch sei, es ist. Das Problem ist nur, dass uns unter solchen Bedingungen der alte Ansatz des kritischen Denkens angesichts des bisherigen Verständnisses bombardiert, da diese Erfahrung eindeutig keinen vernünftigen Kurs vorgibt. Gefragt ist hier eine zutiefst einzigartige Art der Grundführung: eine, die auf Innovationsfähigkeit angewiesen ist.

## Verlassen Sie Ihre Komfortzone

Die Anwendung einer fantasievollen Methodik erfordert regelmäßig Kühnheit. Wir als Ganzes werden im Allgemeinen eine charakteristische Furcht haben, das Alltägliche zu verlassen und uns auf neue Weise unseren Schwierigkeiten zuzuwenden. Auf jeden Fall werden wir wahrscheinlich nicht viel lernen, wenn wir uns an das Bekannte halten. Um voranzukommen, sollten wir uns unserer gewohnten Vertrautheit entziehen und uns ins Unbestimmte wagen. Es gibt eigentlich keine andere Methode, um herauszufinden, wie man mit den fortschreitenden Schwierigkeiten der modernen Welt umgeht. Wenn Sie mit solchen Umständen konfrontiert sind, versuchen Sie sich selbst zu raten, dass Sie, wenn sich die Dinge um Sie herum ändern, während Sie in Ihrem gewohnten Bereich der Vertrautheit bleiben, zu diesem Zeitpunkt in praktikabler Hinsicht umgekehrt vorgehen. Das bedeutet, dass Sie aller Wahrscheinlichkeit nach ein Problem haben werden.

## Lassen Sie Lösungen entstehen

Ein weiteres Problem, das durch die Verwundbarkeit der Zukunft entsteht, besteht darin, dass es regelmäßig wichtig ist, Fortschritte zu machen, bevor das letzte Ziel in Sicht ist. In der alten Welt des „kritischen Denkens“ war es regelmäßig vorstellbar, ein Problem zu lösen, um eine Lösung zu finden, die damals im Wesentlichen daran ging, diese Anordnung zu aktualisieren. Heutzutage wäre diese Art von Methodik vergleichbar mit dem Bemühen, festzuhalten, damit alle Ampeln auf Ihrem Kurs grün werden, bevor Sie sich von zu Hause aus wagen.

Sich „richtig“ zu fühlen ist keine Anleitung

Wir als Ganzes nutzen verschiedene unbewusste mentale Neigungen und leichte Routen, selbst bei den grundlegendsten Alltagsübungen. Ohne sie wäre unsere bewusste Persönlichkeit von der Menge routinemäßiger Entscheidungen, die zum Leben erforderlich sind, überfordert.

Trotzdem führen solche Neigungen erschreckenderweise zu Veranlagungen, die so oft wie möglich zu Fehlern führen können. Um dieses Problem noch zu verschlimmern, erhalten wir in diesem Fall keine psychologischen Warnsignale - wenn wir falsch liegen, fühlt es sich genau so an, als ob wir richtig liegen.

Erkenne, dass Objektivität ein Mythos ist

Ein Hauptgrund dafür, warum es so natürlich ist, zu akzeptieren, dass wir Recht haben, ist, dass es normal ist, zu erwarten, dass unsere bewusste Erfahrung der Welt "exakt" ist und dass wir einen guten Überblick über das haben, was um uns herum passiert. Jedenfalls zeigt die Geistesforschung, dass wir wirklich einen starken Hang zur Richtigkeit haben und dass unsere Psyche uns einreden kann, dass wir "wissen", auch wenn wir verwirrt sind.

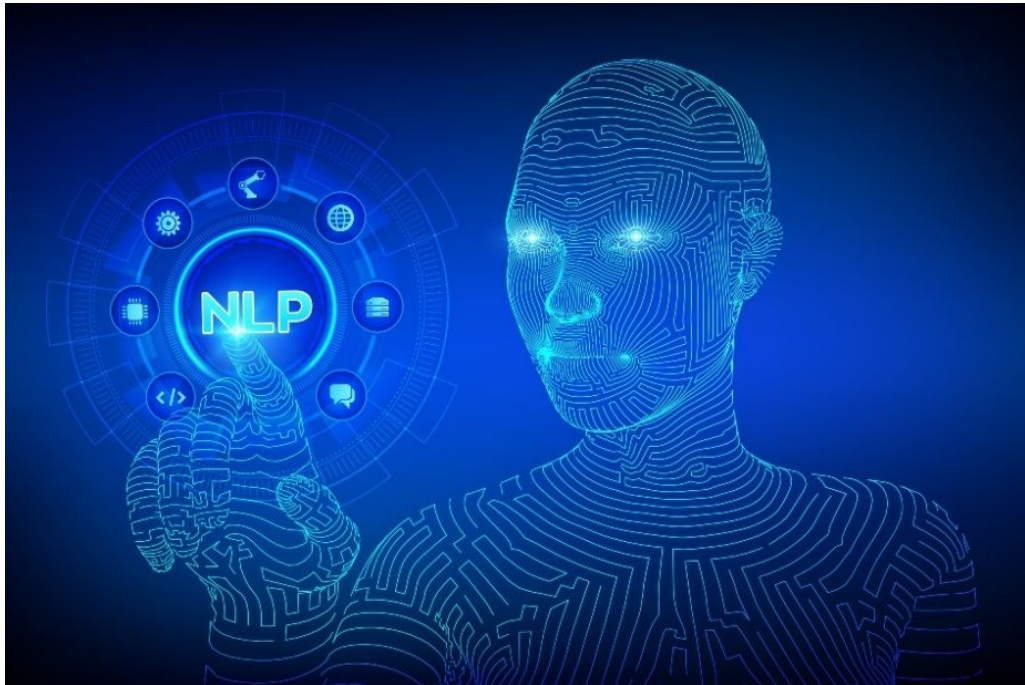
Willkommen Alternative Perspektiven

Eine grundlegende Methodik, die die fehleranfällige Subjektivität unseres Glaubens besiegt, besteht darin, herauszufinden, wie wir wählbare Standpunkte einladen. Wir sollten effektiv nach Beweisen suchen, die dem widersprechen, was wir derzeit akzeptieren, und die vielleicht einfachste Methode dafür besteht darin, eine funktionierende Begeisterung für Bewertungen zu entwickeln, die sich von unseren unterscheiden.

Versuchen Sie, Ihre eigenen Ideen zu widerlegen

Es gibt eine Antwort auf unseren Mangel an Objektivität und die Neigung zu akzeptieren, dass wir Recht haben, die so erstaunlich ist, dass sie den Kern des logischen Denkens bildet. In der Wissenschaft werden Spekulationen als das wahrgenommen, was sie sind: Arbeitsstandards, die bis zur Widerlegung verwendet werden müssen, so dass sie insgesamt durch aktuellere und immer hilfreichere Hypothesen ersetzt werden.

Personen, die Techniken der Gedankenkontrolle anwenden, tun dies, um die Kontrolle über ihre Opfer zu erlangen. Die Techniken der Gedankenkontrolle, die sie verwenden, sind sehr effektiv, um ihnen zu geben, was sie wollen. Opfer von Gedankenkontrolle sind nicht in der Lage, unabhängige Entscheidungen zu treffen, denken aber, dass sie es tun. Es ist wichtig, Manipulationen zu erkennen und die Kontrolle zurückzuerlangen, um eigene Entscheidungen zu treffen. Wenn Sie den Vorschlägen in diesem Kapitel folgen, können Sie jetzt eigenständige Entscheidungen treffen, die Ihnen Freude bereiten.



*"Durch Worte kann jeder von uns jemand anderem  
maximale Freude bereiten oder ihn zur totalen  
Verzweiflung bringen."  
(Robert Dilts)*



# Kapitel 7

---

## Dunkle Psychologie

---

**D**ie Archenpsychologie untersucht das Verhalten und die Psyche von Menschen, die Ausbeuter, Raubtiere und manchmal Kriminelle sind, die andere zum Opfer fallen. Jeder Mensch kann potenziell andere Menschen und ganz allgemein Lebewesen misshandeln. Während viele von uns diesen Drang kontrollieren oder sublimieren können, können andere nicht widerstehen und handeln stattdessen.

Die dunkle Psychologie versucht, die Gedanken, Emotionen und Beobachtungen zu verstehen, die zu räuberischem Verhalten führen, das dem heutigen Verständnis menschlichen Verhaltens widerspricht. Die dunkle Psychologie geht davon aus, dass kriminelles, beleidigendes und abweichendes Verhalten in 99,99% der Fälle vorsätzlich, gerissen und hartnäckig ist. Die restlichen 0,01 % werden jedoch ohne Grund oder Absicht grausamer Handlungen unterzogen.

Die dunkle Psychologie stellt die Hypothese auf, dass jede Person eine Quelle böswilliger Absichten gegenüber anderen hat, die von leicht aufdringlichen und Übergangsgrübeln bis hin zu unveränderten und grundlosen psychopathischen Handlungen reichen.

Die dunkle Psychologie umfasst alles, was uns ausmacht, was unsere dunkle Seite betrifft. Alle Gesellschaften, Religionen und alle Menschen haben diese Krankheit. Von der Geburt bis zum Tod haben wir alle eine heimtückische, manchmal kriminelle oder neurotische verborgene Seite. Im Gegensatz zu zeitgenössischen religiösen Prinzipien und soziologischen Theorien stellt die dunkle Psychologie eine dritte philosophische Entwicklung dar, die diese Praktiken anders sieht.

Die dunkle Psychologie besagt, dass sich Individuen nicht aus Macht, Geld, Sex, Rache oder einem anderen bekannten Grund so verhalten. Sie verhalten sich so ohne Ziel. Mit anderen Worten, ihr Zweck rechtfertigt nicht ihre Mittel. Manche Leute ignorieren und verletzen andere nur um

ihrer selbst willen. Das Potenzial, andere ohne Grund, Erklärung oder Grund zu verletzen, liegt in jedem von uns. Die dunkle Psychologie geht davon aus, dass dieses dunkle Potenzial unglaublich kompliziert und viel schwieriger zu charakterisieren ist.

Die dunkle Psychologie geht davon aus, dass wir alle das Potenzial für räuberisches Verhalten haben, und dieses Potenzial kennt unsere Gedanken, Gefühle und Urteile. Wie Sie gleich lesen werden, haben wir alle dieses Potenzial, aber nur wenige verfolgen es. Wir alle hatten schonungslose Impulse. Wir alle haben darüber nachgedacht, andere ernsthaft zu verletzen. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, werden Sie erkennen, dass Sie diese unerträglichen Impulse hatten.

Trotzdem neigen wir dazu, uns als großzügige Spezies zu sehen, und wollen daher den Wunsch nach Manipulation nicht akzeptieren. Wir alle haben diese Neigungen, aber zum Glück folgen wir ihnen nie. Nach der dunklen Psychologie haben manche Menschen dieselben Gedanken, Emotionen und Urteilsvermögen, folgen ihnen aber absichtlich oder rücksichtslos. Das unterscheidet sie von anderen.

Religion, Philosophie und Neuropsychologie haben versucht, die dunkle Psychologie zu definieren. Das meiste menschliche Verhalten, sowohl im guten als auch im schlechten, ist beabsichtigt und zielorientiert; Die dunkle Psychologie spekuliert jedoch, dass es einen Bereich gibt, in dem beabsichtigte und zielorientierte Handlungen undefiniert werden. Es gibt eine Ausbeutung der dunklen Psychologie, die ohne ersichtlichen Grund von der einfachen Weitergabe von Gedanken bis zur authentischen psychopathischen Anomalie reicht.

Psychologen erkennen an, dass die Unterwerfung unter das Böse bei beiden Identitäten von Raubtieren unvorhersehbar ist, ebenso wie es unvorhersehbar ist, inwieweit sie ohne moralisches Gespür auskommen. Manche Menschen greifen irrational an, töten, quälen und misshandeln. Die dunkle Psychologie betrachtet diese Menschen als Raubtiere, die nach menschlicher Beute jagen. Menschen sind für sich selbst und andere Lebewesen gefährlich; Die dunkle Psychologie zielt darauf ab, die vielen Gründe dafür anzugehen.

## **Was ist die Dunkle Triade?**

Die dunkle Triade oder dunkle Persönlichkeit ist eine Mischung aus Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie. Was steckt also hinter dieser zwielichtigen Gestalt?

Die Dark Triade oder Dark Triade ist ein psychologisches Konstrukt, das einige nicht unbedingt pathologische Persönlichkeitsmerkmale identifiziert, die aus der Mischung von Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie stammen.

Diese Menschen haben Eigenschaften, die eine der drei genannten Kategorien nicht perfekt widerspiegeln, aber einige Aspekte teilen, die sie nicht unbehaglich und unangenehm machen, sondern sehr attraktiv und erfolgreich sind.

## **Dark Triad: die drei Komponenten**

Die drei Komponenten, aus denen die dunkle Persönlichkeit besteht, überlappen sich teilweise, sind aber in sich verschieden und verschmelzen zu einer einzigartigen und unterschiedlichen Persönlichkeit von den drei, die sie hervorbringen.

Narzissmus bedeutet eine Neigung zur Grandiosität, die ständige Suche nach Bewunderung und Anerkennung, ein Gefühl der Überlegenheit und das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, wenn es schwierig ist, Kritik anzunehmen, was zur Suche nach Situationen und Menschen führt, die Schmeichelei und Anerkennung geben.

Auf der anderen Seite weist der Machiavellismus auf manipulative Fähigkeiten, hohe Rationalität und Planung bis ins kleinste Detail hin, um selbst die am wenigsten angemessenen Mittel, schlechte Moral und die Ausbeutung anderer und Situationen zum eigenen Vorteil zu rechtfertigen.

Schließlich ist Psychopathie gekennzeichnet durch fehlende Empathie, fehlende Reue, Schuldgefühle und Angst vor den Folgen manchmal aggressiver und unfairer Handlungen, Desinteresse in vielen Bereichen des eigenen Handelns und Schwierigkeiten, Gefühle und Emotionen auszudrücken, was zu Taubheit führt.

## **Dunkler Dreiklang, wie man ihn erkennt**

Die drei charakteristischen Aspekte der dunklen Persönlichkeit lassen signifikante Merkmale an Persönlichkeit und Verhalten vermuten.

Insbesondere die Person mit der dunklen Triade neigt dazu, manipulativ zu sein, bis sie den anderen zu ihrem eigenen Vorteil ausbeutet, mit einer distanzierten und kalten Haltung gegenüber den erzeugten Konsequenzen und einem ständigen Gedanken an Größe und Gesetz, die ihre Handlungen beleben.

In der emotionalen Sphäre sucht er starke Empfindungen in verschiedenen Bereichen, bis hin zu extremen und gefährlichen Handlungen für sich selbst oder andere, ohne Sorgen, Schuld oder Moral. Er kümmert sich übermäßig um sich selbst und sein äußeres Erscheinungsbild, mit Liebe zum Detail und Missachtung externer Kritik, die als Manifestation der Unfähigkeit und Ignoranz anderer wahrgenommen wird, was dazu führt, dass Beziehungen, die durch diese Umstände angeregt werden, geschlossen werden. Sie sind jedoch oft so attraktiv und intelligent, dass sie ihr Verhalten rational und präzise planen können.

## **Dunkler Dreiklang in Arbeit und Beziehungen**

Es passiert oft, dass man am Arbeitsplatz erfahrene Führungskräfte beobachtet, die rational, aber äußerst unsensibel und frei von Schuld und Reue sind. Diese Subjekte haben in der Tat ausgezeichnete Führungsqualitäten, sind charismatisch, geschickte Planer und Organisatoren, können das Verhalten anderer sehr gut beeinflussen, indem sie ein gemischtes Klima zwischen Terror und Bewunderung erzeugen. Leider ist ihr Handeln oft von Manipulation und Ausbeutung geprägt, um immer höhere Ziele zu erreichen, die oft Erfolg und prestigeträchtige Positionen garantieren.

Im Privatleben und in der Beziehung zum anderen Geschlecht neigen sie dazu, ihren Charme, ihr Charisma und ihre manipulativen Neigungen zur Geltung zu bringen und erreichen kurzfristig ein hohes Paarungsniveau, mit lockeren sexuellen Beziehungen, außerehelichen und flüchtigen Beziehungen ohne wirkliches Interesse am Partner.

Sie sind oft schön für Menschen mit zerbrechlichen Persönlichkeiten, Opfer von Enttäuschungen in verschiedenen Lebensbereichen, die sie sich gut

fühlen und wünschen können und die sie dann verlassen, nachdem sie ihren Lustzweck erreicht haben.



# Kapitel 8

---

## Maximieren Sie Ihr Potenzial

---

Wenn Sie in der Saison mit dem Setzen von Zielen sind, ist es wichtig zu verstehen, dass Sie sich beim Setzen Ihrer Ziele die beste Chance zum Erfolg geben sollten. Dies ist wichtig, denn wenn man sich die von Forbes aufgezeichneten Ausfallraten ansieht, zeigen sie, dass 92 Prozent der Menschen ihre Ziele nicht erreichen. Dies ist ein Hinweis darauf, dass es manchmal leichter ist, zu scheitern als erfolgreich zu sein. Wir geben Ihnen auch einen vierwöchigen Aktionsplan, der Sie dabei unterstützt, die Art von Person zu werden, die Sie sein möchten.

### **1. Zielen Sie höher, aber beginnen Sie niedrig, während Sie Ihre Erfolge feiern und weitermachen**

Den meisten Menschen macht es Spaß, sich große und kühne Ziele zu setzen. Es stimmt zwar, dass große Ziele aufregend und inspirierend sind und Ihnen auch dabei helfen können, Ihr volles Potenzial nicht nur zu erreichen, sondern auch zu übertreffen, aber große Ziele zu setzen kann in den ersten Tagen manchmal entmutigend sein. Eine perfekte Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, besteht darin, Ihre großen Ziele in eine Reihe kleiner erreichbarer Ziele zu zerlegen.

Wenn Sie beispielsweise ein Marathonläufer sind und gerade erst anfangen, könnte Ihr erstes Ziel darin bestehen, in der ersten Woche nur 15 bis 20 Minuten pro Lauf zu laufen und dann Ihre Zeit schrittweise um, sagen wir, fünf Minuten pro Woche für die nächsten zwei Monate. Wenn Sie diesen Ansatz wählen, können Sie frühzeitig Erfolge erzielen, die es Ihnen ermöglichen, Schwung aufzubauen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Sie werden sich ermutigt fühlen, das Wochenziel in den nächsten zwei Monaten um zehn Minuten und in den letzten zwei Monaten um fünfzehn Minuten pro Woche zu erhöhen.

Wenn Sie diese kleinen Schritte machen und sie um kleine Beträge steigern, werden Sie nach einiger Zeit in eine gute Position gebracht. Auf lange Sicht

wird Ihnen dies helfen, Ihr großes, kühnes Ziel zu erreichen. Wenn es darum geht, sich Ihr großes Ziel zu setzen, je mehr Sie in der Lage sind, diesen Elefanten zu teilen, desto höher sind Ihre Chancen, Ihr Ziel zu erreichen.

## **2. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass andere ihre Ziele festlegen**

Wenn Sie andere Personen für sich Ziele setzen oder ändern lassen, kann dies mehrere schädliche Auswirkungen haben und Sie daran hindern, diese Ziele zu erreichen. Der Grund dafür ist, dass dies nicht mehr Ihre Ziele sein werden und Sie kein Gefühl der Eigenverantwortung oder sogar Verpflichtung haben, weil es das Ziel eines anderen ist. Wenn andere Ihnen ein Ziel setzen, können sie außerdem sehen, dass Sie aggressiver sind als Sie und sich daher Ziele setzen, die höher sind, als Sie glauben, dass Sie es tun können. Mangelnder Glaube kann dazu führen, dass Sie aufhören, wenn Sie die erste Herausforderung erleben. Wenn Sie Menschen einbeziehen müssen, setzen Sie sich ein gesetztes Ziel, und dann können sie Ihnen helfen, es gut zu erreichen, aber lassen Sie sich nicht ein neues Ziel setzen.

## **3. Haben Sie eine klare mentale Vorstellung davon, wie Erfolg aussieht**

Mit intelligenten Zielen haben Sie Klarheit und eine angemessene Frist, um Ihre Ziele zu erreichen. Kleine Ziele bestehen aus:

- *Spezifisch.* Ihr Ziel muss klar definiert sein. Anstatt zu sagen, dass Sie in einem Monat mehr Geld benötigen, müssen Sie den gewünschten Geldbetrag genau angeben – zum Beispiel 20.000 USD oder 100.000 USD pro Monat.
- *Messbar.* Sie müssen ein bestimmtes Maß haben, das Ihnen zeigt, dass Sie Ihr Ziel tatsächlich erreicht haben.
- *Erreichbar.* Obwohl es in Ordnung scheint, sich Ziele zu setzen, bei denen Sie sich dehnen und sich herausgefordert fühlen, dürfen Sie sich keine unmöglichen Ziele setzen, da dies nur zu Frustrationen führt.

Es ist schwer, etwas zu erreichen, dessen Aussehen man nicht kennt. Um Ihre Ziele erfolgreich zu erreichen, müssen Sie daher ein klares Bild davon

haben, wie Erfolg aussieht. Das Geheimnis besteht darin, ein klares Ziel zu haben, damit Sie einen klaren Plan zur Erreichung dieses Ziels aufstellen können.

Ich hatte einen Kunden, der seinen Umsatz im Folgejahr um 50 bis 100 Prozent steigern wollte. Sie waren froh, dass sie ein großes Ziel hatten. Die Herausforderung bestand jedoch darin, dass die geplante Erhöhung um 50 Prozent nicht dieselbe war wie bei einer Erhöhung um 100 Prozent. Daher müssen Sie genau wissen, welche Pläne umgesetzt werden. Sie können keinen alten Plan umsetzen und nur hoffen, denn Hoffnung ist keine Strategie. Mit klaren Zielen können Sie klare Pläne entwickeln, die Ihre Erfolgschancen erhöhen.

#### **4. Wissen Sie, warum Ihre Ziele wichtig sind**

Wenn Sie nicht verstehen, warum Ihnen Ihre Ziele wichtig sind, wird es schwer, die nötigen Anstrengungen zu unternehmen. Wenn Sie verstehen, warum Ihre Ziele so wichtig sind, werden Sie ein starkes Ziel haben, das Sie in schwierigen Momenten motiviert. Wenn Sie keinen Sinn haben, wenn die Dinge nicht wie erwartet laufen, gibt es nichts, was Sie davon abhält, Ihr Ziel herabzustufen.

Damit Sie Ihre großen Ziele erreichen können, müssen Sie fest an Ihrem Ziel festhalten, aber flexibel in Ihrem Ansatz sein. Wenn Sie einen starken Grund haben, Ihr Ziel zu erreichen, werden Ihre Augen auf den Endgewinn gerichtet und motiviert Sie, auch in schwierigen Momenten weiterzukämpfen.

#### **5. Behalte deine Leistung im Auge**

Ich glaube fest an das Sprichwort „Was gemessen wird, wird getan“. Aber ich glaube fest an die Kraft der Motivation. Wenn Sie den Elefanten in kleine Ziele unterteilen, wenn Sie beginnen, diese zu erreichen, wird dies sowohl den Glauben an Ihren Ansatz als auch die Zuversicht, dass Erfolg erreichbar ist, stärken.

Wenn Sie als Team arbeiten, teilen Sie Ihrem Team den Fortschritt mit, wenn Sie die Leistung verfolgen. Normalerweise möchten die Leute den Fortschritt wissen, besonders wenn es schwieriger wird. Manchmal, wenn

Ihr Kopf gesenkt ist und Sie auf die Ziellinie zusteuern und nicht wissen, wie nah Sie sind, wird Sie das Hören des Fortschritts ermutigen, die letzte Strecke zu machen und über die Ziellinie zu kommen.

## **6. Suchen Sie nach Wissen und nicht nach Ergebnissen**

Wenn Sie sich auf die Aufregung konzentrieren, die beim Entdecken, Erforschen, Verbessern und Experimentieren entsteht, wird Ihre Motivation immer gestärkt. Wenn Sie sich hauptsächlich auf Ergebnisse konzentrieren, wird Ihre Motivation jedes Mal sterben, wenn Sie einen Sturm erleiden. Daher müssen Sie Ihr Hauptaugenmerk auf die Reise und nicht auf Ihr Ziel richten. Verfolgen Sie, was Sie unterwegs erleben, und suchen Sie nach Bereichen, die Sie verbessern können.

## **7. Erlauben Sie sich nicht zu stagnieren**

Wenn Sie das Gefühl haben, weder in Ihrem Privat- noch im Berufsleben neue Ideen zu lernen, ist dies möglicherweise der beste Zeitpunkt, um sich zu ändern. Damit Sie wachsen können, müssen Sie um jeden Preis Stagnation vermeiden. Auf diese Weise können Sie sich neuen Herausforderungen stellen und alle Hindernisse auf Ihrem Weg überwinden.

## **8. Schaffen Sie ein positives Arbeitsumfeld**

Es besteht kein Zweifel, dass die Menschen so gut wie ihre Arbeitsumgebung leisten werden. Ein schlechtes Arbeitsumfeld kann zu unengagierten und unproduktiven Mitarbeitern führen, und ihre negative Einstellung zur Arbeit wird sich in der Art der angebotenen Produkte und Dienstleistungen widerspiegeln. Wenn Sie in dem, was Sie tun, erfolgreich sein wollen, sollten Sie lernen, ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen. Nachfolgend finden Sie die Tipps zur Schaffung eines positiven Arbeitsumfelds:

- *Üben Sie Sicherheit am Arbeitsplatz.* Niemand wird in einer Umgebung arbeiten wollen, die nicht sicher ist. Wenn sie dies tun, sind sie anfällig für Verletzungen. Sie sind gesetzlich verpflichtet, sowohl Gesundheits- als auch Sicherheitsvorschriften einzuhalten, damit Sie ein sicheres Arbeitsumfeld haben. Wenn Sie oder sogar Ihr Mitarbeiter bei der

Arbeit Unbehagen verspüren, wird es schwierig sein, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

- *Nehmen Sie eine positive Verstärkung an und seien Sie freundlich.* Das Üben freundlicher Worte kann im Geschäft viel bewirken. Wie Sie mit Menschen interagieren, kann in Ihrem gewählten Sektor zum Scheitern oder Erfolg führen. Sie müssen verstehen, dass es einige Aufgaben gibt, die Sie ohne Ihre Mitarbeiter nicht alleine bewältigen können, und deshalb müssen Sie sie so weit wie möglich anerkennen. Wenn Sie es gewohnt sind, Ihre Mitarbeiter positiv zu stärken, steigern Sie deren Zufriedenheit und Engagement, und sie werden froh sein zu wissen, dass sie einen Einfluss auf Ihr Unternehmen haben. Sagen Sie ihnen also unbedingt ein freundliches Wort, damit sie sich wertgeschätzt fühlen. Arbeitnehmer werden sich wahrscheinlich mehr Mühe geben, wenn sie für einen Arbeitgeber arbeiten, der ansprechbar ist. Aus diesem Grund ist es ratsam, die Namen der Leute zu lernen, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und Ihre Mitglieder morgens zu begrüßen, bevor sie mit der Arbeit des Tages beginnen.
- *Haben Sie die Angewohnheit, Erfolge zu feiern.* Es ist gut, wenn Sie ein Meeting beginnen, wenn Sie mit positiven Dingen beginnen, die nicht nur Ihr Geschäft betreffen, sondern auch diejenigen, die dies ermöglicht haben. Wählen Sie eine Person oder eine Abteilung für eine gut gemachte Arbeit aus. Notieren Sie sich, wem Sie kürzlich gedankt haben, und suchen Sie auch nach Wegen, um Ihre Mitarbeiter anzuerkennen, die sich in ihren Aufgaben möglicherweise unterbewertet fühlen.
- *Fördern Sie den Spaß am Arbeitsplatz.* Ein Büro voller Veranstaltungen führt zu einem Mangel an Kreativität, Motivation und Zufriedenheit im Job. Sorgen Sie im Büro immer für die richtige Balance zwischen Arbeit und Freizeit, damit sich die Leute unterhalten und Spaß haben. Zum Beispiel sollten Sie Ihren Mitarbeitern einen lustigen Breakout geben, und Sie können auch lockere Freitage oder sogar Thementage einführen, an denen die Leute lässig gekleidet kommen können.
- *Übe zufällige Handlungen der Freundlichkeit.* Wir alle lieben etwas, das kostenlos gegeben wird. Zeigen Sie Ihren Mitarbeitern, wie Sie sie

schätzen, indem Sie zufällige Geschenke verteilen. Sie können beispielsweise entscheiden, jedem Ihrer Mitarbeiter Pizzen anzubieten oder am Ende der Arbeitswoche Snacks oder sogar eine Flasche Bier oder Wein mitzubringen. Dies wird die Leute wünschen, dass das Wochenende schneller zu Ende geht, damit sie sich am Montag zu ihren Diensten melden können.

## **Vierwöchiger Aktionsplan, um die Person zu werden, die Sie sein möchten**

Bevor Sie sich als Profi einer Branche bezeichnen, müssen Sie den gesamten Ausbildungsprozess durchlaufen haben, um die Abläufe dieser Branche in- und auswendig zu lernen. Ein Punkt, an dem die Leute den Punkt verlieren, ist, zu denken, dass sie Profis sind, nur weil sie etwas tun, das mit einer Branche zu tun hat. Sie vergessen, dass sie nicht wirklich wissen, wie es geht. Das ist kein Zeichen von Professionalität, sondern ein Zeichen von Wahn.

Selbst wenn Sie denken, dass Sie brilliant sind, wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihr Fachwissen mühelos zum Ausdruck zu bringen, wird die Welt diese Brillanz nie erleben.

Es gibt jedoch Hoffnung, denn Sie können lernen, alles zu werden, was Sie sein möchten. Wenn Sie erkannt haben, was Sie werden möchten und nicht wissen, wie Sie anfangen sollen, helfe ich Ihnen mit meinem Vier-Wochen-Plan. Ich habe einen leicht verständlichen Plan für vier Wochen erstellt, der Ihnen hilft, die Art von Person zu werden, die Sie selbstbewusst sein möchten.

Wenn Sie diesen Plan befolgen, haben Sie in vier Wochen auf professionelle Weise getan, was Sie sich so sehr gewünscht haben. Sie haben auch eine sichere Methode, wie Sie auf professionelle Weise mühelos unendliche Ergebnisse erzielen können.

### **Woche 1: Lerne zu üben**

Wenn Sie in einen Beruf einsteigen, müssen Sie sich zunächst daran gewöhnen, in dieser bestimmten Branche zu arbeiten. Erlauben Sie mir, etwas zu sagen, was viele junge Berufe nicht mögen werden: Die meisten Ihrer Arbeiten als Anfänger sind scheiße. Die meisten Berufseinsteiger sind

arrogant und meinen, alles zu wissen. Das sind Leute, die gerade erst angefangen haben, und ihre Arbeit ist schrecklich und wertlos.

Was ihnen nicht bewusst ist, ist, dass sie sich nicht nur keinen guten Namen machen werden, sondern sich selbst schaden, indem sie ihren Kunden einen so schlechten Eindruck von ihrer Arbeit vermitteln. Sie legen Wert auf Quantität statt Qualität. Es gibt jedoch eine wichtige Sache, die beachtet werden sollte. Es ist nicht nur der schlechte Fachmann, der schlechte Ergebnisse produziert; Warenprofis liefern auch oft schlechte Ergebnisse. Der einzige Unterschied zwischen schlechten und guten Fachleuten ist, dass gute Leute niemandem erlauben, ihre schlechten Sachen zu sehen. Gute Fachleute haben eine Eigenschaft, die schlechte Menschen nicht haben, nämlich Perspektive.

Gute Leute haben die Angewohnheit, sich selbstständig zu machen und ihre Arbeit objektiv zu betrachten. Sie sind sich bewusst, dass sie ihre Arbeit nicht von ihrem Stolz übernehmen lassen können. Wenn ihre Arbeit schlecht ist, ist ihnen bewusst, dass sie korrigiert werden muss oder entsorgt werden sollte und nicht weitergeleitet werden kann.

In der ersten Woche ist das Ziel, Ihren kreativen Denkprozess oder das Unterbewusstsein zu öffnen und dann zu lernen, wie Sie diese Gedanken in die Tat umsetzen.

## **Woche 2: Erstellen Sie ein Framework**

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an Woche 2. Sie sollten jedoch beachten, dass dies eine Fortsetzung des in Woche 1 Gelernten ist, und Sie sollten daher das, was Sie in Woche 1 gelernt haben, weiter üben. Dies bedeutet, dass Sie bis zum Erreichen der Woche 4, sollten Sie das Gelernte von Woche 1 bis 3 üben.

Inzwischen müssen Sie im Allgemeinen eine gute Vorstellung davon haben, wie Sie Ihre Gedanken sofort einfangen können. Auch Ihre Kreativität soll steigen. In Woche 2 geht es darum, Ideen zu sammeln und deren Umsetzung zu lernen.

An diesem Punkt ist Ihre Arbeit durcheinander und überall. Sie kommen buchstäblich mit dem, was Ihnen in den Sinn kommt, und haben keinen Denkprozess hinter irgendetwas. Sie tun es nur, um es zu tun.

In dieser Woche werden Sie etwas anderes machen, nämlich ein persönliches Tagebuch darüber führen, was ihnen während des Tages in Bezug auf ihr Projekt passiert ist. Normalerweise geschieht dies nachts, um die Ereignisse des Tages zurückzuspulen. Jeder Tag erfordert das Schreiben detaillierter Informationen über Ihren Tag ab dem Zeitpunkt, an dem Sie morgens aufgewacht sind.

Stellen Sie sicher, dass Sie eine Gliederung haben, die als Rahmen für Ihre zukünftige Arbeit dient. Die meisten unausgegorenen Profis produzieren eine unausgegorene und verstreute Arbeit. Wenn Sie einen Überblick darüber haben, was Sie werden möchten, können Sie Ihre Ideen leicht sammeln und sie zur richtigen Zeit und am richtigen Ort erscheinen lassen. Es ist wie beim Bauen. Als erstes legen Sie das Fundament, bevor Sie mit dem Bau beginnen. Ohne ein festes Fundament wird Ihr Haus nicht stark sein.

Auch beim Einzug in unser neues Haus treffen wir wieder auf leere Wände und auch Böden. Von dort aus werden wir beginnen, Möbel zu bewegen und auch Dekorationen anzubringen. Es könnte eine törichte Tat sein, Möbel vor dem Bau des Hauses mitzubringen.

### **Woche 3: Erledige deine Aufgabe**

In Woche 3 haben wir eine solide Grundlage, um an unserem Projekt zu arbeiten. Dies ist der Punkt, an dem Sie fortfahren und das umsetzen, was Sie sich vorgestellt haben. In der letzten Woche haben wir viele Ideen durcheinandergeworfen. Unsere täglichen Journale sind im Grunde Ideen, die darauf warten, umgesetzt zu werden. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie viele Ideen haben, was Sie tun möchten.

Und im Gegensatz zu den letzten zwei Wochen sind Sie im Doing-Prozess flexibler. Dies bedeutet, dass Sie fortfahren können, was Sie tun möchten. Das Wichtigste ist, das Gelernte weiter zu üben. Nutzen Sie diese sieben Tage, um an Ihrem Projekt zu arbeiten. Ob es ein Stück pro Tag oder pro Woche ist, das ist nicht wichtig. Stellen Sie nur sicher, dass Sie es jeden Tag tun.

### **Woche 4: Betrachten Sie Ihr Projekt noch einmal und schließen Sie es ab**

Es ist wichtig, sich Ihr Projekt anzusehen, bevor Sie die endgültige Einreichung vornehmen. Dies wird Ihnen helfen, Fehler zu beseitigen, die Sie möglicherweise in Ihrer früheren Arbeit gemacht haben. In jedem Beruf müssen Sie sich die Zeit nehmen, Ihre Arbeit zu überdenken. Dadurch wird nicht nur Ihr Image gespeichert, sondern auch sichergestellt, dass Sie der Welt den besten Service bieten.

In dieser Phase müssen Sie immer weiter lernen, damit Sie sich verbessern können und nicht vergessen, dass in Ihren frühen Phasen Gelernte anzuwenden. Verwirklichen Sie Ihre Traumkarriere und geben Sie ihr so viel Zeit wie möglich für gute Ergebnisse.

Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie den oben genannten Vier-Wochen-Plan befolgen, zu der Art von Person werden, die Sie sein möchten. Alles beginnt mit der Entscheidungsfindung und widmet sich dann dem Erreichen Ihres Ziels. Es gibt nichts, was erreicht werden kann, wenn es nicht in unseren Köpfen erobert wird, und daher sollte die Führung unseres Geistes eine Priorität beim Erreichen unserer Ziele sein.

## Kapitel 9

---

### Grundlegende Konzepte und Verbindung zum Stoizismus

---

**F**ast jede Philosophie bietet Freiheit in der einen oder anderen Form. Viele konzentrieren sich darauf, frei von Not und Leid zu sein, während andere Freiheit von Unwissenheit, Hoffnungslosigkeit und sogar Vergessenheit bieten. Stoizismus bietet mehrere eigene Freiheiten, darunter Freiheit von Leidenschaft, Freiheit von Leiden und sogar Freiheit von Chaos. Ein Element der stoischen Freiheit, dass sie von vielen anderen Variationen unterscheidet, ist jedoch die Idee, von innen heraus frei zu sein. Während sich die meisten Traditionen darauf konzentrieren, frei von äußeren Faktoren zu sein, konzentriert sich der Stoizismus darauf, frei von inneren Faktoren zu sein. Zu diesen inneren Faktoren gehören Leidenschaften, ungezügelter Verlangen und innere Konflikte. All dies kombiniert jedoch die ultimative Freiheit – die Freiheit des Geistes. Kurz gesagt, wenn eine Person Stoizismus praktiziert, durchläuft sie einen Prozess, der dazu dient, ihren Geist von allen Beschränkungen zu befreien,

Den Geist von äußeren Einflüssen befreien

Auf den ersten Blick mag die Befreiung des Geistes wie ein Prozess erscheinen, der wenig mit der Außenwelt zu tun hat. Tatsache ist jedoch, dass viele der Hindernisse, Einschränkungen und Fallstricke, die sich im Kopf eines Menschen finden, durch äußere Kräfte dorthin gebracht werden. Dies kann extreme Formen wie Gehirnwäsche, mentale Programmierung und dergleichen annehmen oder subtilere Formen wie soziale Werte, religiöse Glaubenssysteme und sogar Werbekampagnen. Am Ende wird der Geist ständig mit Informationen unterschiedlicher Form von äußeren Einflüssen bombardiert. Auch wenn das Individuum diese Informationen filtert, findet es immer noch einen Weg hinein, was zu allen möglichen internen Konflikten, Zweifeln und Verwirrung führt. Hier kann der Stoizismus Abhilfe schaffen.

Eine Möglichkeit, wie der Stoizismus den Geist von äußeren Einflüssen befreit, besteht darin, dass er einen starken Fokus auf Logik und Weisheit legt. Diese Attribute helfen dem Einzelnen, nicht der emotionalen Manipulation zum Opfer zu fallen, die viele moderne Medien untermauert. Alles, von den Nachrichten über politische Kampagnen bis hin zu Werbekampagnen, ist darauf ausgerichtet, sich auf die emotionalen Auslöser einer Person zu konzentrieren. Indem sie den richtigen Nerv treffen, können diese Verkaufsstellen die Leute dazu bringen, Produkte zu kaufen, für einen bestimmten Kandidaten zu stimmen oder eine Reihe von Dingen zu tun, ohne darüber nachzudenken. Der stoische Praktiker wird jedoch Logik und Weisheit auf die Dinge anwenden, die er sieht und hört, und so seine inhärente Wahrhaftigkeit bestimmen. Das Ergebnis ist oft, dass der Stoiker die Täuschung durchschaut und so eine Entscheidung vermeiden kann, die er später bereuen wird.

Stoizismus misst auch der Ethik einen hohen Stellenwert bei. Der Unterschied zwischen stoischer Ethik und konventioneller Ethik besteht darin, dass die stoische Ethik auf dem Individuum und nicht auf dem Kollektiv basiert. Das bedeutet, dass jeder Stoiker entscheiden muss, was für ihn ethisch vertretbar ist, und nicht einfach eine vorgegebene Liste von Geboten und Verboten akzeptieren muss. Obwohl es kontraintuitiv erscheinen mag, soziale Verhaltensnormen abzulehnen, um einen ethischen Verhaltensstandard zu erreichen, muss Ethik von innen nach außen kommen, nicht von außen nach innen. Zeno und seine Zeitgenossen glaubten, dass die Natur gerecht und richtig, daher besitzt jedes Individuum ein inhärentes Gefühl für richtig und falsch. Indem er diesem inneren moralischen Kompass folgt, wird sich der Stoiker von den sozialen, religiösen und politischen Einflüssen befreien, die versuchen würden, eine Person dazu zu bringen, ihren vorgeschriebenen Regeln zu folgen.

## Den Geist von inneren Einflüssen befreien

So herausfordernd es auch ist, sich von äußeren Einflüssen zu befreien, es ist nichts im Vergleich dazu, sich von inneren Einflüssen zu befreien. Emotionen, Wünsche, Ambitionen und andere solche inneren Triebe

können die schwierigsten Dinge sein, von denen man sich befreien kann. Schließlich können Sie vor fast jedem oder allem weglaufen, aber Sie können niemals vor sich selbst weglaufen. Wohin Sie auch gehen, Sie werden sich immer dort finden. Glücklicherweise erkannten Zeno und seine Zeitgenossen, dass wahre Freiheit und Befreiung vom Leiden von innen heraus erreicht werden musste. Daher machte er sich daran, die stoischen Prinzipien aufzustellen, um dem Durchschnittsmenschen zu helfen, dieses Ziel zu erreichen. Das Endergebnis ist, dass eine Person, die der stoischen Tradition folgt, frei von inneren und äußeren Einflüssen wird.

Kein innerer Einfluss ist so stark wie die Emotionen eines Menschen. Die emotionale Reaktion einer Person auf eine Situation dient dazu, diese Situation voreingenommen und oft ungenau zu interpretieren. Angst kann jede Situation viel schlimmer erscheinen lassen, als sie tatsächlich ist, und Wut kann jede Situation in einen absoluten Albtraum verwandeln. Hier können sich die stoischen Prinzipien als von unschätzbarem Wert erweisen. Die Disziplin des Handelns kann beispielsweise einen großen Beitrag dazu leisten, einer Person zu helfen, Entscheidungen auf der Grundlage von Beweisen statt ihrer emotionalen Reaktion zu treffen. Auch wenn Sie aufgrund einer Situation vielleicht immer noch Angst empfinden, können Sie sich durch die Kontrolle Ihres Entscheidungsprozesses von der Dominanz befreien, die Angst mit sich bringen kann. Durch die Verwendung von Logik und Weisheit können Sie bessere Entscheidungen treffen, egal was Ihre Emotionen Ihnen sagen. Dies gilt auch für Wut. Wenn Sie Ihre Wut kontrollieren, verhindern Sie, dass sie die Kontrolle über Sie übernimmt. Die Disziplin des Handelns stellt sicher, dass Sie niemals aus Bosheit oder Wut reagieren und Freunden oder Angehörigen Schaden zufügen. Dies verhindert nicht nur das Leiden, das sie empfinden würden, sondern verhindert auch die Schuld und Scham, die Sie später erfahren würden.

Die Disziplin des Begehrens ist ein weiteres stoisches Prinzip, das einen großen Beitrag zur Befreiung des Geistes leistet. Die Emotionen einer Person können dazu führen, dass sie sich nach allen möglichen Dingen sehnen und begehren, unabhängig davon, was diese Dinge tatsächlich sind. Schlimmer noch, wenn eine Person zulässt, dass ihre Wünsche sie kontrollieren, läuft sie Gefahr, süchtig nach Dingen zu werden. Diese Dinge

können so scheinbar harmlos sein wie Fernsehen, Einkaufen oder die Nutzung sozialer Medien. Alternativ können diese Dinge unheimlicher sein, wie Drogen, Alkohol oder Glücksspiel. Die Entwicklung der Disziplin der Begierde kann anfangs sehr mühsam sein, insbesondere wenn Sie in irgendeiner Form an Sucht leiden. Sobald Sie das Ziel jedoch erreicht haben, wird Ihr Geist frei von den "Dämonen" der Sucht sein, was bedeutet, dass Sie Ihr Leben wieder unter Kontrolle haben. Dabei hängen die Freiheit von äußeren und inneren Einflüssen sehr eng zusammen. Schließlich können Werbekampagnen keinen Einfluss auf Ihren Entscheidungsprozess haben, wenn es keine interne Reaktion gibt, die ausgelöst werden kann. Daher werden Sie durch das Praktizieren der stoischen Disziplinen ihren Geist von allen Gefahren befreien, sowohl von außen als auch von innen.

### Freiheit vom Leiden

Schließlich gibt es noch den Aspekt der Leidensfreiheit. Dies mag fehl am Platz erscheinen, wenn man darüber spricht, wie Stoizismus den Geist des Praktikers befreit, aber wenn man aufhört, die wahre Natur des Leidens zu betrachten, beginnt es sehr sinnvoll zu sein. Wenn Sie nach alternativen Wörtern für „Leiden“ suchen, werden Sie „Angst“ finden. Und wenn man an Angst denkt, denkt man meistens an seelische Angst, die sich ausschließlich im Kopf abspielt. Leiden kann daher als ein Geisteszustand angesehen werden, was bedeutet, dass Sie sich nicht vom Leiden befreien können, es sei denn, Sie befreien Ihren Geist.

Ein Weg, den Stoizismus dazu dient, den Geist vom Leiden zu befreien, besteht darin, die Dinge in die richtige Perspektive zu rücken. Allzu oft verursacht Leiden in erster Linie das Verlangen nach Dingen, die unerreichbar sind, die Angst vor unvermeidlichen Dingen oder der Versuch, Dinge zu kontrollieren, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. Die Disziplin der Zustimmung dient dazu, all diese Dinge in einen Kontext zu setzen. Indem Sie erkennen, dass bestimmte Dinge außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, können Sie die Verantwortung für diese Dinge und ihre Ergebnisse loslassen. Indem Sie akzeptieren, dass einige Ziele unerreichbar sind und dass bestimmte Dinge passieren werden, ob Sie es wollen oder nicht, können Sie die Frustration, die diese Dinge mit sich bringen, beseitigen.

Letztendlich besteht der Schlüssel zur Beseitigung des Leidens darin, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

Eine andere Möglichkeit, den Geist vom Leiden zu befreien, besteht darin, bereitwillig Leiden zu erfahren. Dies bedeutet nicht, dass Sie sich Härten wünschen müssen, sondern dass Sie sich in Härten versenken, wenn sie auf Sie zukommen. Der Sinn dieser Übung besteht darin, zu beweisen, dass Sie stärker sind als die harten Zeiten, denen Sie gegenüberstehen. Wenn Sie beweisen, dass Sie Härten ertragen können, werden Sie von der Angst und Furcht befreit, die diese Härten erzeugen. Sobald Sie dieses Ziel erreicht haben, werden Sie zwei Konsequenzen bemerken. Erstens werden Sie feststellen, dass schwere Zeiten weit weniger unheilvoll und unüberwindbar erscheinen als früher. Dies befreit Sie von der emotionalen und mentalen Belastung, die die meisten in schweren Zeiten erleben. Die zweite Konsequenz ist, dass Ihr Geist, wenn er frei von Angst ist, besser in der Lage ist, die Probleme zu lösen, mit denen Sie konfrontiert sind. Deshalb haben Sie nicht nur ihren Geist von Not befreit.

## **Emotionen verstehen**

Stoiker fühlen immer. Dies ist keine enthusiastische Zurückhaltung. Ungeachtet dessen, was zu erwarten ist, erwarten die Stoiker, dass Ruhe und Euphorie dadurch entstehen, dass Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen. Alles in allem scheinen Individuen Stoiker mit vulkanischen Mochtegerns zu vergleichen. Nichts gegen Vulkanier außer ihrer paternalistischen Herangehensweise an die Menschheit in den Jahren vor der Föderation, aber es gibt schlechte stoische gute Beispiele wie zusätzliche Terrestrische. Stoiker sind Untersucher des Menschseins.

Die stoische Maxime, leben wie von der Natur vorgegeben, bewegt uns, herauszufinden, wo wir in dieses wachsende Universum hineinpassen. Alles, was in dieser Welt, die das Leben verbindet, chaotisch und total bizarr ist, ist hier enthalten. Zweifellos konzentrieren wir den größten Teil unserer Betrachtung auf die menschliche Persönlichkeit, die allein schon ein erstaunliches Instrument ist. Die mentale Szene besteht aus Gefühlen und hier geben Stoiker ihr Recht. Es gibt immer den nagenden Gedanken, sie bei ihrer Entdeckung nicht vollständig zu loben.

In diesem leidenschaftlichen Leben gehen Stoiker ganz anders als wir damit um. Wir gehen beispielsweise nicht davon aus, dass Gefühle große Verhaltenshilfen sein werden. Das Klima kann ein Weg sein, um zu sagen, wie diese Gefühle behandelt werden. Sie müssen langsam fahren, bei Regen einen Regenschirm tragen, aber am Ende müssen Sie arbeiten. Leidenschaftliche Stürme sind in gewisser Weise ähnlich. Obwohl Stoiker manchem gegenüber ein schreckliches Gefühl haben, glauben wir, dass wir derzeit noch gut handeln können.

Wenn Sie Ihren Mitarbeitern gegenüber in hohem Maße rücksichtslos sind und auf die Frage nach dem Grund antworteten, "es ist klebrig", würden Sie von anderen als amüsanter wahrgenommen. Stoiker würden sagen, dass es ebenso unvernünftig ist, auf Einzelpersonen zu schimpfen, weil Sie wütend sind. In erster Linie ist Ihre Empörung selbst höchstwahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Sie eine nicht hilfreiche Sichtweise erhalten. Zweitens hat ein Mann unabhängig von den Situationen die Möglichkeit, aufrichtig zu handeln.

Es gibt drei „positive Gefühle“, von denen die Stoizismus betrieben wird. Im Griechischen werden sie als Hai-Apatheia bezeichnet. Diese Gefühle sind Vorsicht, Wunsch und Freude. Es gibt drei Leidenschaften, die als „schreckliche Gefühle“ der stoischen Argumentation gelten. Die Unterscheidung wurde geschaffen, um die positiven von den negativen Gefühlen zu trennen. In der Psyche ist die stoische Aufstellung...

### **Freude vs. Vergnügen**

### **Wunsch v. Appetit (Lust)**

### **Vorsicht vs. Angst**

Ich würde nicht behaupten, dass die Übersicht für Sie ziemlich seltsam aussieht. Es erfordert ein Hintergrundwissen zu diesem Thema, um zu sehen, wie die alten Leute zu diesen Schlussfolgerungen kamen, und am Ende mag man sie für verrückt halten. Schauen Sie sich diesen Artikel über die stoische Moral an, falls Sie einen Vorgeschmack brauchen. Soweit es für mich von Bedeutung ist, muss ich erwähnen, dass Freude, Vergnügen usw. allumfassende Klassifikationen sind.

Jede der Feinheiten des menschlichen Gefühls kann mit einem dieser Wörter kategorisiert werden, also betonen Sie nicht nach Groll, Habsucht, Kochen, Rachsucht usw., sie werden insgesamt repräsentiert. Anmutig und die vierte Energie, Distress. Schmerz kann nicht umgekehrt sein und Elend ist beunruhigend.

Als nächstes kommt Wunsch. Es ist ein eigenartiger Name für eine enthusiastische Idee. Warum wundern Sie sich vielleicht, halten Stoiker Appetit für schrecklich und Wünsche für großartig? Es könnte daran liegen, dass Sie gemäß dem Zitat von Marcus Aurelius, mit dem ich begonnen habe, berücksichtigen, dass dieser Satz für Sie durchaus machbar ist. Stoiker stecken für Dinge, die Sie nicht brauchen oder die Sie als ungeheuren Missbrauch der Lebenskraft ansehen.

Die Definition des Energie-Appetits ist für uns "die dumme Sehnsucht oder das Streben nach einem normalen Abstieg". Gier ist ein Hunger nach greifbaren/materiellen Dingen; während Feindseligkeit das Streben nach Rechtfertigung ist. Unsere Vitalität wird durch diese Dinge in einem Traum verbraucht, oder wie sie es tun, lassen sie uns nutzlose Aktivitäten ausführen. Dinge, die außer Kontrolle geraten, sind Dinge, auf die Stoiker ihre Freude nicht wetten. Sie würden Appetite lieber wünschen als akzeptieren.

Laut Aurelius müssen Sie Freude an Ihrer Tätigkeit haben. Wenn Stoiker über Gefühle sprechen, geht es immer um Beeinflussung; der bewusste, subjektive Teil eines Gefühls, der von den wirklichen Veränderungen getrennt betrachtet wird.

Beim Hunger geht es nicht darum, einen Mann zu sehen, der seinen Maßstäben entspricht, es ist diese Neigung neben der Aussicht, die ihn immer wieder mit sich führt, sagt "Dammann NN" und prägt das Ganze hinterher mit einer mentalen Symbolik. Der mentale Abschnitt ist laut Stoizismus eine Entscheidung, die unerwünscht ist. Es kann eine überlegene Wirkung geltend gemacht werden; Wünsche, die auch erfüllend und dauerhaft sind.

Wenn Sie Freude an einer Aktivität haben, ist es immer möglich, dass Sie sie durchstehen.

Der Wunsch ist nicht bekannt, aber sein Einfluss besagt, dass er sagt: "Ich sollte x haben. Meine Befriedigung liegt jedoch nicht in x." im Kontext ist es eine Bewegung. Die Dinge, die sie glücklich machen sollen, sind Hunger. Wunsch hingegen sagt, dass es noch andere fabelhafte Dinge auf der Welt gibt, aber ich werde darin nicht mein Glück finden. Der erste Standard der Stoiker ist, dass ein wunschähnliches Verhalten die Hauptsache ist, die unter unserer Kontrolle steht, und dass Rechtschaffenheit das Wichtigste ist. Es ist denkbar, zufrieden zu sein; Dies ist nach stoischer Sichtweise. Es ist keine leichte Aufgabe, da es keine Garantie dafür gibt, dass dies einfach ist. Anstelle von Appetit ist Wunsch ein Einfluss, der einen wahren und reichen Boden für aufschlussreiche Aktivitäten bietet.

Eine vergleichende Begründung ist die von Vorsicht versus Vergnügen versus Angst. Angst vernachlässigt eine normale Bedrohung und lässt uns die Befriedigung, die wir derzeit haben, wegwerfen, weil wir denken, dass etwas oder jemand kommt und sie uns wegnimmt. Vorsicht ist eher das Wissen, dass Kurvenkugeln auf uns zukommen werden, und es liegt an uns, gleichzeitig nach und nach zu arrangieren, echte Ruhe findet man nicht in äußeren Dingen. Für den Fall, dass es uns gut geht, sollten wir der Welt nicht mit Vorsicht, sondern mit Achtsamkeit begegnen.

Vergnügen ist nach der negativen Perspektive der Stoiker aufgrund von Joys äußerem Kerninteresse zusätzlich. Stoics Versuch, eine widerständige Freude aufzubauen, ein Aufbau von Momentaufnahmen des Vergnügens. Nach und nach versuche ich nicht, meine Aufregungsgefühle zu schwächen. Ich versuche, mich daran zu erinnern, was mich von Bedürftigkeit erregt, vergänglich zu sein und es ist durchaus denkbar, ohne solche Dinge zu existieren.

Wie wir bereits sagten, sind Stoiker der Meinung, dass „Abgehen“ keine Begründung ist, auf die wir schließen. Wir fordern und bestehen auf das Beste für den Einzelnen, dies liegt an den üblichen Tiefpunkten und Höhepunkten in unserem Leben. Wir denken, dass die meisten Qualen, die wir durchmachen, von selbst verursacht werden, dies ist das Ergebnis einer Perspektive, die es erfordert, dass wir die Welt nicht so sehen, wie sie ist oder auf ähnliche Weise. Zerbrechliche, sterbliche Dinge, Erwartungen – vergangene Erwartungen – sind die Interessen, auf die wir uns am meisten

konzentrieren, damit sie weiterbestehen. Das Besondere sind Vorsicht, Glück und Wunsch. Dies kommt von einem Verstand, der anerkennt, dass Veränderungen stattfinden; Das bedeutet, dass das, was in uns ist, gedeihen und überleben kann.



# Kapitel 10

---

## Täuschung

---

Er Lügen ist ein weltweit verbreitetes Phänomen. Es gibt mehrere Gründe, warum Menschen in ihrem täglichen Leben betrügen. Die Täuschung kann entweder zum persönlichen Vorteil oder aus ideologischen Gründen erfolgen. Die Tat ist sehr gefährlich, weil sie das Potenzial hat, einem Opfer zu schaden. Der Prozess wird immer für einen unterschiedlichen Zeitraum durchgeführt, der von der Person, die ihn durchführt, berücksichtigt wird. Tatsächlich ist die Täuschung weit gefasst, da sie durchgeführt werden kann, ohne dass dem Opfer, das belogen wird, notwendigerweise Schaden zugefügt wird.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie ein Individuum wählen kann, um zu verstehen, was Täuschung ist. Der beste Weg, um den Prozess des tiefen Verstehens zu beginnen, beginnt mit der Kenntnis der Definition des Begriffs. Der Akt der Täuschung kann als ein Vorgang beschrieben werden, der eine Person dazu bringt, etwas zu glauben, das nicht wahr ist. Es beinhaltet eine breite Form der Herstellung einer falschen Realität durch die Manipulation des Scheins. Die heutige Welt hat verschiedene Formen von Täuschung in verschiedenen Kontexten gesehen und erlebt. Daher wird es eine schwierige Aufgabe, diese Formen der Täuschung anhand eines gemeinsamen Merkmals zu kategorisieren. Dies ist trotz aller Täuschungshandlungen eine vertraute Ähnlichkeit mit den anderen.

Täuschung beinhaltet sowohl Formen der Simulation als auch der Verstellung. Simulation ist der Akt, dem Opfer der betrügerischen Handlung wichtige Informationen vorzuenthalten oder zu verbergen. Auf der anderen Seite ist Verstellung der Vorgang, bei dem einer Person, die getäuscht wird, irreführende oder falsche Informationen zur Verfügung gestellt werden. Sowohl der Akt des Lügens kann entweder durch Beauftragung oder Unterlassung von Informationen erfolgreich sein. Die Zeiten des moralischen Kompasses scheinen jedoch eine Täuschung zu

unterstützen, die eher durch Unterlassung als durch Beauftragung erreicht wird.

Die erste Gruppe eines Psychologen, der die Kunst der Täuschung studierte, forschte im Jahr 1989. Sie untersuchten Taschenspielermagie oder Beschwörung als ihr Paradigma. Das Beschwören kann als eine der Handlungen in der Welt beschrieben werden, bei der die Fähigkeit einer Person zu täuschen, deren Erfolg entscheidend ist. Diese Form der Täuschung unterscheidet sich jedoch stark von der, die von einer selbstbewussten Person oder einem Spionageagent gemacht wird. Dies liegt daran, dass sie ein Element einer sanktionierten Form der Täuschung enthält. Die Person, die beschwört, hat einen Vertrag mit ihrem Publikum, um die Leute, die sie beobachten, zu täuschen. Daher würde eine Person bei Ereignissen, die sie oder ihr das Publikum nicht täuschen, nicht als guter Magier bezeichnet. Außerdem sind sich die Beschwörungsparteien immer bewusst, dass sie vor der Aktion getäuscht werden.

Die Täuschung hat jedoch eine andere Art und Weise, wie ihr Erfolg zustande kommt. Während der Täuschung wird den Opfern nicht gesagt oder bewusst gemacht, was geschieht oder passieren wird. Es gibt mehrere Zauberkünste, die von der heutigen Welt akzeptiert wurden. Andererseits gibt es so gut wie keine Formen der Täuschung, die von der Weltgesellschaft sanktioniert wurden. Dies liegt daran, dass der moralische Kompass mehrerer Gemeinschaften auf der ganzen Welt mit dem Akt des Lügens in Konflikt steht. Dies, obwohl manche Formen des Lügens in einigen Personengruppen toleriert und sanktioniert werden. Diese Formen sanktionierter Lügen umfassen Fantasien, Fabeln und Witze, da sie der Gesellschaft wenig schaden.

Es gibt zahlreiche Darstellungen von Täuschung und dem Kontext, in dem sie auf der ganzen Welt verwendet wurden. Es gibt Momente, in denen Teenager oder Heranwachsende Erwachsene täuschen konnten. Der Fall tritt nicht nur bei Teenagern oder Heranwachsenden auf; Es gibt mehrere Fälle, in denen Menschen unterschiedlichen Alters und Geschlechts Ärzte oder andere Heilpraktiker anlügen konnten. Sie würden darauf abzielen, die Verschreibungen, die sie erhalten, zu vermeiden oder zu ändern.

Verbraucherbetrug in der Gesundheitsbranche gehört zu den häufigsten Fällen, die in der heutigen Welt hervorgehoben wurden.

Die andere seit langem hervorgehobene Form der Täuschung ist als militärische und strategische Täuschung bekannt. Diese Form der Täuschung wird seit jeher von mehreren Gemeinschaften oder Nationen auf der ganzen Welt praktiziert. Tricks und Täuschungen sind in Sport und Spiel als Täuschungsformen sehr wichtig und werden hochgeschätzt. Menschen wie Glücksspielbetrüger, Imitatoren und betrügerische Hellseher haben auf der ganzen Welt an Zahl zugenommen. Dies hat dazu geführt, dass Betrugereien und Vertrauensspiele häufig auf Opfer fallen, die bereit sind.

Der kriminelle Fall der Täuschung ist in verschiedenen Ländern des globalen Dorfes allgemein als Fälschung bekannt. Mehrere Leute haben gezeichnet, dass sie daran interessiert sind, Täuschung zu kennen und zu verstehen. Dies hat Veröffentlichungen wie Bücher und Zeitschriften gegeben, die sich auf Plagiate und andere Täuschungsformen im wissenschaftlichen Bereich konzentrieren. Die andere Form der Täuschung, die das Interesse von Soziobiologen, Psychologen und Philosophen gestiegen ist, ist als Selbsttäuschung bekannt.

Diese Formen der Täuschung sind einen Blick wert. Das Hauptaugenmerk liegt jedoch auf der Täuschung von Angesicht zu Angesicht, bei der zwei Personen miteinander kommunizieren. Dies hat zu verschiedenen Arten von Forschungen in der Psychologie des Menschen geführt. Einige Leute waren neugierig zu wissen, wie sie andere Menschen täuschen können oder wie sie die Momente kennen, in denen sie mit anderen Menschen getäuscht werden. Solche Formen der Täuschung treten leicht auf, wenn ein tatsächlicher Informationsaustausch zwischen Menschen stattfindet. Sie wird durch Faktoren wie psychische Probleme und strukturelle Aspekte bestimmt.

### Theorien, Taxonomies und Frameworks

Mehrere Wissenschaftler versuchten Ende des 19. Jahrhunderts, die Psychologie der Täuschung zu entwickeln. Sie unterstützten ihre Forschung mit dem Paradigma der Beschwörung als Argument für Täuschung. Das

Ziel dieser Forschung war es, die allgemeinen Prinzipien zu klassifizieren, die beim Beschwören verwendet werden, während das Publikum mystifiziert wird. Dies wird dann eine Grundlage bilden, um den Rahmen zu erklären, an dem die Täuschung arbeitet. Beschwören könnte jedoch nicht das beste Paradigma sein, da es sich, wie oben erwähnt, um unterschiedliche Handlungen handelt.

Daher hat dies zur Entwicklung von Taxonomien geführt, die als Rahmen für die Theorie der Täuschung dienen. Eine gute Taxonomie trägt zur Entwicklung einer adäquaten Theorie bei. Dies wird ermöglicht, weil die Taxonomie dabei hilft, den Fokus einer Person auf eine bestimmte Studie zu lenken. Der erste Schritt bei der Durchführung der Taxonomie besteht darin, den Prozess als äußerst vorläufig zu betrachten. Es gibt bestimmte herausfordernde Umstände, die während des Prozesses der Forschungsumfrage erlebt werden können. Diese Herausforderungen umfassen; Es wird einige Kategorien geben, denen es an Repräsentanten mangelt, und es wird andere Studienformen geben, die Schwierigkeiten haben, sich in diese Kategorien einzuordnen. Eine gute Taxonomie-Übung wird jedoch nach ihrer Fähigkeit beurteilt, ihren Benutzern zu helfen.

Mehrere Theoretiker haben mehrere Taxonomien zur Täuschung entwickelt. Diese Taxonomien haben einen entscheidenden Vorteil für die aktuelle und die nächste Generation. Dies liegt daran, dass sie der aktuellen und der nächsten Generation als Quelle für die Entwicklung umfassender Täuschungssysteme dienen werden. Diese Systeme können bei zukünftigen Ermittlungen zu Täuschungen von entscheidender Bedeutung sein. Das wichtigste Ziel von Taxonomien ist jedoch die Entwicklung wissenschaftlicher Täuschungstheorien.

Eine solche Theorie enthält mehrere Komponenten. Es besteht aus grundlegenden Variablen, gemeinsamen Konzepten und Gesetzen, die es einer Person ermöglichen, Täuschung zu verstehen. Die erfolgreichen Taxonomien konnten mit der eigentlichen Definition dessen beginnen, was Täuschung ist. Es geht tiefer zu wissenschaftlicheren Erklärungen des Phänomens. Diese Analysen nehmen die häufigsten Fälle, die im täglichen Leben von Menschen vorkommen, auf, um mit dem Verständnis der Menschen für das Konzept in Verbindung zu treten.

## Taxonomie im psychologischen Raum

Während dieser Taxonomie wurde eine systematische Beziehung zwischen den Begriffen der Täuschung und den englischen Sprechern untersucht. Diese Studie beinhaltet, wie sechshundvierzig Begriffe mit Täuschung in Verbindung gebracht wurden. Es gab mehrere Theorien, die beschworene Täuschungstheorien waren, die anerkannt wurden. Täuschung kann Kategorien wie Lügen, Masken, Verbrechen, Fiktion und Spielen umfassen. Die Formen der Täuschung, die auf der ganzen Welt praktiziert wurden, weisen in der Regel eine deutliche Ähnlichkeit auf. Diese Form der Taxonomie ist sehr hierarchisch. Dies liegt daran, dass die sechs Kategorien unter zwei Hauptkategorien gruppiert werden können.

Die beiden Hauptkategorien, die die sechs Kategorien der Täuschung charakterisieren, sind als ausbeuterische Erfindungen und gutartige Erfindungen bekannt. Es gibt mehrere Dinge, die in gutartigen Erfindungen enthalten sind, die Spiel und Fiktion umfassen. Auf der anderen Seite beinhalten ausbeuterische Erfindungen mehrere Aktivitäten wie Untergründe, Masken, Verbrechen und Lügen. Diese Taxonomie war in den 1980er Jahren eine Speerspitze von zwei Individuen. Es waren Mr. Hopper und Mr. Bell, die weiter gingen und versuchten, die moralisch akzeptablen, harmlosen und gesellschaftlich akzeptablen Täuschungen zu untersuchen; moralisch inakzeptabel, schädlich und sozial inakzeptabel als neue Kategorien der Täuschungstaxonomie.

Die erste Dimension wurde als Schädlichkeit bezeichnet. Diese Dimension beinhaltet Formen der Täuschung, die von unmoralisch, schlecht, schädlich und inakzeptabel reichen. Die in Dimension verwendeten Begriffe wurden als niedrig bewertete Wörter bezeichnet. Hoch bewertete Begriffe wurden verwendet, um harmlos, moralisch und akzeptabel zu beschreiben. Die zweite Dimension wurde als Verborgenheit bezeichnet. Die hoch bewerteten Items basierten auf Konveritiv, nonverbal und indirekt – diejenigen, die niedrig bewertet wurden, basierten auf verbalen, direkten und verdeckten Werten.

## **Täuschungstaktiken**

Die gegenwärtige Welt hat verschiedene Formen von Täuschungen erlebt. Diese Aktivitäten wurden zu Hause, am Arbeitsplatz und an mehreren sozialen Orten durchgeführt. Die allgemeine Ansicht der breiten globalen Gesellschaft hält diese Tat für unmoralisch.

#### Folge einer unvernünftigen Bitte eines Angemesseneren

Diese Taktik wird von mehreren Leuten verwendet, die andere täuschen, um zu bekommen, was sie wollen. Es kann als bewährte Täuschungstaktik beschrieben werden. Wenn eine Person die Täuschung begehen möchte, wird sie wahrscheinlich im ersten Schritt eine unangemessene Aufforderung stellen. Das Unzumutbare hat immer eine hohe Chance, abgelehnt zu werden. Darauf folgt die zweite Anfrage, die im Vergleich zur früheren Nachfrage für das Ziel tendenziell ansprechend klingt. Diese Form der Taktik wurde mehrmals in der Welt der Zusammenarbeit verwendet. Die beste Darstellung kann gesehen werden, wenn es sich um den tatsächlichen Kauf und Verkauf von Waren oder Dienstleistungen handelt.

Stellen Sie eine ungewöhnliche Anfrage, bevor Sie die eigentliche Anfrage stellen

Die andere Möglichkeit, eine Person eine Aufgabe für Sie erledigen zu lassen, besteht darin, ungewöhnliche Anfragen zu stellen. Diese Art von Anfragen kann dazu führen, dass eine Person weggefegt wird, indem sie während der Anfrage unvorbereitet ist. In diesen Momenten ist es für eine Person immer schwierig, die gestellte Anfrage abzulehnen. Direkt auf die Anfrage und die individuellen Bedürfnisse einzugehen, hat jedoch hohe Chancen, dass eine Person sofort mit einer Ablehnung konfrontiert wird. Eine gute Darstellung kann in einer Straße verwendet werden, wenn man seinen oder ihren Schuh binden muss; er oder sie kann dem Ziel zunächst eine Verstauchung des Rückens mitteilen und dann den Gefallen tun.

#### Einflößen von Angst und Erleichterung

Der Prozess der Täuschung beinhaltet, dass eine Person bekommt, was sie will. Dies kann erreicht werden, wenn das Ziel zunächst das Schlimmste befürchten muss. Der zweite Schritt bei dieser Technik besteht darin, die Person durch bessere Sitzmöglichkeiten zu entlasten. Dies macht eine Person glücklich und in der Lage, der Person, die sie betrügt, zu gewähren,

was sie will. Was diese Technik beinhaltet, ist ein kleiner Trick und das gewünschte Endergebnis.

Die betrogene Partei sich schuldig fühlen lassen

Schuld ist eine sehr tiefe Form der Emotion, die im täglichen Leben der Menschen sehr wichtig ist. Es ist eine der am häufigsten verwendeten Taktiken, wenn Menschen dazu gebracht werden sollen, bestimmte Dinge zu tun. Der erste Schritt zu dieser Technik beinhaltet die Auswahl des richtigen Ziels, um diese Technik auszuführen. Die meisten Menschen, die bevorzugt ausgewählt werden, neigen dazu, sich die meiste Zeit schuldig zu fühlen. Der zweite Schritt besteht darin, sicherzustellen, dass das gewählte Ziel schuldig ist, was die betrügerische Partei will. Diese Parteien können Geschäftsparteien sein, die einer Person ein Geschäft verweigert haben; es kann auch ein Elternteil oder ein Freund sein. Der beste Weg, um einen Freund zu täuschen, besteht darin, an die Gefälligkeiten der betrügerischen Partei erinnert zu werden.

Verwendung von Bestechung

Bestechung ist ein weit verbreitetes Ereignis, das auf der ganzen Welt beobachtet wird. Es wird als eine der besten Möglichkeiten beschrieben, wie eine Person, die eine Täuschung ausführt, in der Lage sein kann, ihre Manipulationshandlung zu erreichen. Bestechung kann als eine Handlung beschrieben werden, bei der einer anderen Partei etwas Wertvolles als Gegenleistung für einen Gefallen angeboten wird. Wertsachen können in diesem Fall Geld oder andere Formen von Angeboten sein. Während der Bestechung muss eine Person, die die Täuschung vornimmt, ihr Ziel nicht schwarz machen.

Der Prozess wird mit Finesse gehandhabt, damit er erfolgreich ist. Der erste Schritt bei dieser Technik besteht darin, dass eine Person nach den wichtigsten Werten sucht, die ihre Partei dringend braucht. Menschen neigen dazu, sehr verzweifelt zu sein, wenn sie bestimmte Dinge dringend brauchen und sie außerhalb ihrer Reichweite liegen. Im zweiten Schritt übt die Partei die manipulative Handlung aus und lässt ihre Handlung nicht offensichtlich erscheinen. Sie neigen dazu, ihre Handlungen als eine Form

der Unterstützung der anderen Partei erscheinen zu lassen, um ihre klaren Absichten zu verbergen.

### Das Opfer Spielen

Das Opfer während der Täuschung zu spielen, hat das Potenzial, die Tat erfolgreich zu machen. Das Verfahren hat jedoch seinen Vorteil – während der Täuschung sollte es nicht übertrieben werden. Dies macht die Taktik in bestimmten Momenten und sparsam einzusetzen. Die Taktik soll in der Lage sein, das Herz des anvisierten Opfers zu treffen. Die Manipulatoren neigen dazu, so zu handeln, dass sie altruistische und wunderbare Menschen sind. Darauf folgt dann eine täuschende Handlung, dass mehrere Dinge in ihrer Welt zerbröckeln. Sie neigen dazu, sich während des Prozesses dumm zu stellen und sich erbärmlich zu verhalten.

### Verwendung von Logik

Diese Technik hat einen bestimmten Personenkreis, an dem sie von Manipulatoren angewendet wird. Die Kategorie umfasst Menschen, von denen eine rationale Denkweise vorausgesetzt wird. Diese Art von Menschen ist mit logischem Denken leicht zu überzeugen. Daher haben Manipulatoren in der Regel mindestens drei Gründe, um zu versuchen, das Ziel der Täuschung zu überzeugen. Diese Gründe haben sowohl für den Manipulator als auch für das Ziel der Täuschung Vorteile. Diese Gedanken werden immer in einer rationalen Form präsentiert, um dem Manipulator zu helfen, nicht die Fassung zu verlieren. Während dieser Präsentationen werden Emotionen in der Regel weggezogen, damit der Manipulator seinen Zielgeist erreichen kann.

### Kein Charakterbruch

Dies ist ein Trick, den fast jeder erfolgreiche Manipulator praktiziert. Es gibt bestimmte Momente, in denen ein Manipulator von Personen oder einer Person in seiner Umgebung verdächtigt werden kann. In solchen Momenten kann eine Person, die ihre betrügerische Handlung vornimmt, ihre Handlungen nicht akzeptieren oder zugeben. Sie neigen dazu, die Situation der anderen Partei zuzuwenden, die sie entdeckt hat. Dies liegt daran, dass der Prozess, eine Person das zweite Mal zu täuschen, schwierig ist, wenn sie früher von seinen Handlungen erfahren hätte.





# Kapitel 11

---

## Neurolinguistisches Programmieren im Alltag

---

**I**st Ihnen schon einmal aufgefallen, wie mächtig unser Geist ist? Sie können alles endlos denken. Der Himmel ist buchstäblich die Grenze. Sie können sich vorstellen, die Person zu sein, die Sie sein möchten, und dies in die Realität umsetzen. Jeder Gedanke, den wir in unserem Kopf haben, kann uns dazu bringen, etwas zu tun, das es wert ist, verfolgt zu werden. So funktioniert unser bewusstes und unbewusstes Denken. Wenn wir im Leben Größeres erreichen wollen, konzentrieren wir uns darauf und glauben, dass wir es erreichen werden. Es läuft alles darauf hinaus, wie wir denken und mit Lebenschancen und Herausforderungen umgehen.

Wir haben besprochen, dass NLP ein Modellierungsansatz ist, der sich damit beschäftigt, wie unser Geist die Art und Weise ändern kann, wie wir denken, vergangene Ereignisse betrachten und unser Leben angehen. Diese Methode prägt die Wahrnehmung der Menschen, eloquent zu denken und Strategien zur Erreichung ihrer persönlichen Ziele zu analysieren. Die Neuronen in unserem Gehirn sind alle miteinander verbunden. Wir bilden unsere einzigartigen inneren mentalen Karten der Welt als Ergebnis der Art und Weise, wie wir Daten, die wir durch unsere fünf Sinne erfasst haben, rätseln und wahrnehmen. Dann schreiben wir diesen Informationen, die wir aus der Welt erhalten, eine persönliche Bedeutung zu. Indem wir diesen inneren Bildern, Geräuschen, Gefühlen, Geschmäckern und Gerüchen eine eigene Sprache zuweisen, bilden wir unsere zweite mentale Landkarte. So formt sich unser bewusstes Bewusstsein. Von den inneren Stimmen, die wir in unseren Köpfen hören, bis hin zur Art und Weise, wie wir durch sie kommunizieren, NLP ist der Kernprozess, um unsere Erkenntnisse produktiv und sinnvoll umzusetzen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir Neurolinguistisches Programmieren in unserem Alltag anwenden können. Als Schüler, Elternteil, Arbeiter oder aufstrebender Künstler können wir NLP immer als unseren Kernprozess verwenden, um unseren Geist beim Erreichen unserer Ziele unaufhaltsam zu unterstützen.

In diesem Jahrhundert dreht sich alles um Automatisierung und sofortige Befriedigung. Telefone sind drahtlos geworden, Kochen wurde drahtlos, Autos brauchen weder Schlüssel noch Benzin zum Fahren. Diese Verbesserungen haben jedoch eine Ironie. Die Jugend von heute ist arbeitslos und verantwortungslos. Beziehungen sind bedeutungslos und werden durch Reichtum und Ruhm definiert. Führungskräfte haben kein Schamgefühl, insbesondere in Bezug auf Korruption. Die Menschen werden nachlässig, neidisch, herzlos und kalt. Bildung ist wertlos geworden, weil sie durch Noten definiert wird, nicht durch Lernen. Schließlich sind Kinder weltweit manierlos geworden. Die Menschen haben Häuser, aber nicht unbedingt ein komfortables Zuhause. Wir alle haben große und bequeme Betten, aber wir können nicht genug schlafen. Es gibt viele neue Rezepte zum Ausprobieren, aber die Leute haben keine Zeit mehr zum Essen. Alles ist einfach nur stressig – voller Druck, Angst.

Glücklicherweise ist die Hoffnung, diese Dinge zu ändern, endlos und brennt ständig. Für manche glauben die Leute, dass dies ihr Schicksal ist, ihr Schicksal. Und niemand kann das ändern. Aber durch NLP werden Sie erkennen, dass wir die Herren unseres eigenen Schicksals sind. Wir sind der Kapitän unseres eigenen Schiffes. Wir erschaffen unser Schicksal. Niemand trifft unsere Entscheidungen außer uns. Sie kontrollieren Ihre Umgebung. Ihre Gesellschaft kontrolliert Sie nicht. Der Grund, warum die Menschen heutzutage unglücklich sind, ist der Mangel an Zufriedenheit in ihrem Leben. Sie mögen es, sich den Normen der Gesellschaft anzupassen. Sie wiederum werden zu lebenden Robotern ohne Realitätssinn. Für sie ist die Gesellschaft ihre Realität. Sie erkennen nicht, dass Glück ein Geisteszustand ist. Wo immer Sie sind, was auch immer Sie tun, wenn Sie Ihr Herz hineinlegen, werden Sie glücklich sein.

In diesem Abschnitt werden wir besprechen, wie Sie Ihr Gehirn umprogrammieren können, um endlich das glückliche und freudige Leben zu haben, das Sie verdienen. Sehen Sie, es gibt drei Faktoren, die das Gehirn programmieren – Umwelt, Bildung und Erfahrung. Diese können jedoch durch Reframing, Umbenennung und Umschulung umprogrammiert werden.

Der Grund, warum wir pessimistisch bleiben, ist die Angst, unseren Geist neu auszurichten und zu trainieren, um anders über die Dinge nachzudenken. Aufgrund unserer schlechten Erfahrungen haben wir immer Angst, es noch einmal zu versuchen. Wir haben das Positive bei unserer ersten Begegnung nicht gesehen, weshalb wir zögern, es erneut zu versuchen. Aber wenn Sie endlich den Mut haben, Ihre Gedanken über eine Situation neu zu formulieren, werden Sie stärker, um sich dieser Herausforderung zu stellen, und Sie können Ihre Gedanken endlich von einem negativen Eindruck zu einem positiven umwandeln. Es gibt viele Schritte, um Positivität und Glück im Leben zu fördern. Neurolinguistisches Programmieren empfiehlt Ihnen die folgenden Methoden, um eine positive Einstellung auf dem Weg zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben zu fördern.

### ***Stärken Sie Ihre Beziehungen jeden Tag.***

Ob es sich um Ihre Freunde oder Familienmitglieder handelt, es ist sehr wichtig, eine gesunde Beziehung zu pflegen. Betrachten Sie dies als Ihr persönliches Netzwerk, in dem Sie bequem Ihre Gefühle öffnen können. Diese Menschen, denen Sie vertrauen, sind dafür verantwortlich, Ihren Geist zu erheben, Ihre Gedanken und Verhaltensweisen zu leiten und Ihnen ein positives Gefühl zu geben, egal wie schwierig das Leben für Sie ist. Diese Reihe von Netzwerken versichern Ihnen, dass sie Ihnen immer den Rücken freihalten, selbst wenn Sie versagen. Sie werden immer da sein, besonders wenn Sie sie am meisten brauchen. Die Liebe, Fürsorge und Unterstützung, die Sie einander geben, sind von unschätzbarem Wert; es kann Ihnen als Inspiration dienen, Ihre Ziele in der Zukunft zu erreichen. Lassen Sie sich diese also niemals für selbstverständlich halten. Nutzen Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Geräte und des Internets. Auch wenn Sie sie nicht jeden Tag sehen, stellen Sie sicher, dass Sie einfache Gefühle der Sorgfalt äußern. Diese einfachen Gesten können Ihnen und Ihren Lieben Freude und Zufriedenheit bringen. Es gibt Ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein. So können Sie nachts schlafen und wissen, dass die Leute sich für Sie interessieren.

### ***Versuchen Sie neue Dinge.***

Ob Berufswechsel oder neue Hobbies – das Ausprobieren neuer Dinge kann Ihnen viele Einblicke und Erfahrungen geben, die Sie für Ihre Entwicklung nutzen können. Durch Neurolinguistisches Programmieren können Sie selbstbewusst, stark und mutig sein, Ihre Komfortzone zu verlassen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und neue Dinge zu lernen. Beschränken Sie sich nicht auf das Schema, das Sie in der Vergangenheit entwickelt haben. Egal wie alt Sie sind, es gibt immer Neues zu lernen, schöne Orte zu sehen und Aktivitäten zu erleben. Es ist nie zu spät, alles auszuprobieren, was das Herz begehrt. Denn hier finden Sie Glück, Freude, Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben.

### ***Streben Sie immer nach Selbstverbesserung.***

Dies ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, die Ketten zu durchbrechen, die Ihnen die Gesellschaft von Geburt an gegeben hat. Wie wir bereits besprochen haben, gibt es, selbst wenn Sie glauben, Ihr volles Potenzial ausgeschöpft zu haben, immer noch so viel über sich selbst zu wissen. Ihre aktuellen Mittel sind begrenzt, weil Sie sie den gesellschaftlichen Standards anpassen lassen. Dass Sie das durch Neuro-Linguistisches Programmieren ändern müssen. Streben Sie bei allem, was Sie tun, nach Ihrem eigenen Wachstum und Ihrer Entwicklung. Vermeiden Sie Stillstand und Untätigkeit, insbesondere auf dem Weg zum Erfolg. Wenn Sie wirklich Ihre innersten Wünsche erfüllen möchten, müssen Sie lernen, Ihre Komfortzone zu verlassen und nach Möglichkeiten zu suchen, in denen Sie lernen können. Nutzen Sie Ihre Aus- und Weiterbildung. Diese könnten Ihnen helfen, ein ganz neues Potenzial zu erschließen. Wenn es kommt, haben Sie keine Angst, es zu begreifen.

### ***Selbstdisziplin fördern.***

Neurolinguistisches Programmieren ermöglicht es Ihnen, jeden Tag in Ihrem Leben Selbstdisziplin anzuwenden. Wenn Sie Selbstdisziplin haben, beginnen Sie nach und nach, Ihren Geist zu kontrollieren; Stück für Stück. Selbstdisziplin ist der Schlüssel zum Erreichen Ihrer Ziele. Es hilft Ihnen, jede Versuchung abzuwehren, die Sie von Ihren Träumen abbringen kann. Wenn Sie wirklich abnehmen wollen, brauchen Sie die Selbstdisziplin, zu fettem Essen und Junkfood nein zu sagen. Wenn Sie mit dem Rauchen und Trinken aufhören möchten, bewahren Sie ausreichend Selbstdisziplin, um

nicht erneut in das Schwarze Loch versucht zu werden. Dies funktioniert auch, wenn Sie Aufschieben vermeiden möchten. Selbstdisziplin ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist zu kontrollieren und ihm zu sagen, dass er produktiv bleiben soll.

### ***Lernen Sie, sich durchzusetzen.***

Einer der Hauptgründe, warum eine Person Depressionen und Frustration erlebt, ist ihr Mangel an Durchsetzungsvermögen. Wenn einer Person diese Fähigkeit fehlt, neigen andere dazu, sie für selbstverständlich zu halten. Für die Leute ist es in Ordnung, dass er zuletzt ausgewählt wird, gemobbt und verletzt wird. Aufgrund dieser Erfahrungen emuliert eine Person Hilflosigkeit. Er beginnt zu glauben, dass er sein Schicksal verdient. Warum sich selbstverständlich hinnehmen lassen, wenn man sich durchsetzen kann? Lernen Sie, von Zeit zu Zeit anderer Meinung zu sein. Teilen Sie Ihre Meinung mit den Menschen. Denken Sie auch an sich und Ihre Gefühle. Lassen Sie sich nicht von anderen Leuten herumschubsen, als wären Sie entbehrlich. Denken Sie daran, dass Sie ein Mensch sind; Sie haben das Recht auf ein glückliches und freies Leben. Selbstmitgefühl ist keine Form von Egoismus. Tatsächlich ist es eine Form der Selbstliebe. Um ein erfülltes Leben zu führen, Lassen Sie sich diese Rechte nicht von anderen nehmen. Beanspruchen Sie es für sich, nicht weil Sie es können, sondern weil sie es verdienen.

### ***Verfolgen Sie, was Sie wollen.***

Die häufigsten Fehler unter den Menschen sind, dass sie ihr Leben nach den Vorgaben ihrer Eltern und der Gesellschaft leben. Um wirklich glücklich zu sein, müssen Sie lernen, diese Standards abzulehnen und ihre eigenen zu kreieren. Was wollen Sie wirklich im Leben erreichen? Was wollen Sie machen? Verlassen Sie sich nicht darauf, dass ihre Eltern diese Entscheidungen für sie treffen; machen Sie es für sich selbst. Denken Sie daran, Sie bestimmen Ihr eigenes Schicksal und niemand sonst. Sie leben nur einmal, um es zu verschwenden, indem Sie die Leute beeindrucken, indem sie tun, was sie nicht wollen. Zerschneiden Sie besser die Ketten, die sie um den Hals gelegt bekommen haben. Die Erwartungen und Realitäten, mit denen Sie gefüttert wurden, sind allesamt eine Illusion. Erschaffen Sie sich eine eigene Realität basierend auf dem, was Sie wollen. Machen Sie

daraus etwas, das zu Ihrem Lebensstil, Ihren Talenten und Ihren Fähigkeiten passt. Solange Sie anderen nicht auf die Zehen treten und Ihr Gewissen rein ist.

Wenn wir große Dinge im Leben erreichen wollen, kehren wir immer dazu zurück, uns selbst neu zu bewerten und die Ansätze zu bestimmen, die wir verfolgen müssen, um das zu erreichen, was wir wollen. Wenn Sie sich in einer negativen Position verharren lassen, werden Ihre Emotionen und Handlungen direkt beeinflusst. Ihr Verstand könnte anfangen, Impulse zu befehlen, über die Sie keine Kontrolle mehr haben. Dies könnte Ihre sozialen, emotionalen, psychologischen und physischen Aspekte beeinträchtigen.

Wenn unser Verstand umprogrammiert wird, um optimistisch zu denken, ist dies ein klarer Beweis dafür, dass wir in der Lage sein werden, größere Dinge vor uns zu tun. Es geht darum, an sich selbst zu glauben und die Herausforderungen zu meistern, denen wir begegnen. Wie Marcus Aurelius sagte: „Das Glück deines Lebens hängt von der Qualität deiner Gedanken ab.“ Daher müssen wir unsere Gedanken optimistisch umprogrammieren, um die Zufriedenheit und Zufriedenheit zu erreichen, die wir uns immer wünschen.

## **Zielsetzung durch NLP**

Alle reden davon, sich Ziele für eine bessere Zukunft zu setzen. Sei es kurz- oder langfristig. Der Weg zur Verwirklichung unserer Ziele ist jedoch möglicherweise nicht so einfach zu erreichen. Während des Prozesses übersehen wir manchmal Dinge und sind auf einer schlechten Seite gelandet. Für einige mag es schwierig sein, sich zu erholen, während andere darum kämpfen, die aktuelle Krise zu überwinden, mit der sie konfrontiert sind. Aber wie setzt man sich ein Ziel und erreicht es trotz vieler Prüfungen?

Ziele sind einer der größten Motivatoren im Leben, die uns helfen, unseren aktuellen Zustand zu verstehen und uns darauf zu konzentrieren, das zu verfolgen, was unser Verstand und unser Herz wünschen. Die wenigsten von uns leben das Leben, das sie wollen. Während einige mit einem goldenen Löffel geboren wurden und andere nicht, gibt es keine Ausnahme,

wer von allem träumen kann. Es gibt jedoch noch etwas, das schön zu haben oder zu tun wäre. Dieses Gefühl, zu zielen und etwas Größeres erreichen zu wollen. Wir scheinen unseren Verstand so zu programmieren, dass er nach mehr sucht. Wir neigen dazu, uns oft selbst davon zu überzeugen, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir es bekommen.

Sie fragen sich vielleicht, warum Neujahrsziele natürlich die meisten von uns dazu neigen, sich auf den Neuanfang zu freuen und die schlechten Gewohnheiten des Vorjahres zu ändern. Mit dem vor uns liegenden neuen Jahr werden Ziele gesetzt. Die Realität ist leider, dass nur acht Prozent der Torhüter konstant und außergewöhnlich gut abschneiden. Sie gelten als die Erfolgreichen im Leben.

Im NLP hilft Ihnen der Akrostichon SMART, zu definieren, was Sie wirklich wollen. Dieses Akronym steht für Specific, Measurable, Achievable, Realistic und Timely. NLP führt das Konzept der Verwendung eines „wohlgeformten“ Ergebnisprozesses ein – ein Prozess, der Ihre SMART-Ziele noch intelligenter macht. Das SMART-System hilft nachweislich Einzelpersonen, ihre Ziele zu erreichen. Es ist in der Tat ein starker Beweis dafür, wie wir die Herausforderungen des Lebens angehen und wie wir uns darauf konzentrieren können, die Ziele zu erreichen. Neuro-Linguistisches Programmieren wird dies jedoch durch Hinzufügen sensorischer Informationen fördern, die dazu beitragen, Ihr Verhalten in einen solchen Zielsetzer zu verwandeln.

Um Probleme zu überwinden und nach Exzellenz zu streben, hilft uns das NLP, die Art und Weise zu ändern, wie wir denken, verhalten und mit uns selbst und mit anderen kommunizieren. Dies ermöglicht es uns, unser Leben so zu gestalten und neu zu gestalten, wie wir es wollen. Dies stellt auch einen Bericht darüber her, wie Menschen denken und handeln, um andere zu beeinflussen. Um zu sehen, wie bereit Sie sind, sich mit Zielen zu beschäftigen und diese zu erreichen, müssen Sie eine Reihe von Fragen beantworten, die es Ihnen ermöglichen, mehr über Ihre Beweggründe zu erfahren. Angenommen, Ihr gewünschtes Ergebnis möchte in einem hochbezahlten Job landen, Sie können Fragen stellen, wie ist das Ziel positiv angegeben? Ist es selbstinitiiert und unter Ihrer Kontrolle? Beschreibt das Ziel die Evidenz des Verfahrens? Ist Ihr Ziel nicht

unerreichbar? Identifiziert das Ziel den ersten Schritt, den Sie unternehmen müssen? Dies sind nur einige der Fragen, die Sie aufklären könnten.

Sie müssen wissen, was Ihr gewünschtes Ergebnis ist, denn Ihr Fokus muss in diese Richtung gerichtet sein, damit Sie es erreichen können. Sie müssen angeben, was Sie wirklich wollen, z. B. „Ich möchte 30 Pfund abnehmen“. was klarer und spezifischer ist, als zu sagen „Ich möchte abnehmen“. Dieser Ansatz wird durch „S“ im SMART-System gebildet, was SPECIFIC bedeutet. Legen Sie ein Ziel nicht zu allgemein fest, da dies einige Nachteile mit sich bringen kann. Um ein bestimmtes Ziel zu setzen, müssen Ihre Fragen in W-Form sein, wie Wer, Was, Wo, Wann, Was und Warum. Spezifischer und Ziele in der positiven Form zu werden, wird Ihnen helfen, motivierter zu sein. Wenn dies der Fall ist, ist Ihr Verstand so programmiert, dass Sie möchten, dass Sie fett werden, anstatt Gewicht zu verlieren. Daher ist es wichtig, eine positive Aussage im Hinterkopf zu behalten.

Der nächste Ansatz der Zielsetzung besteht darin, zu antworten, ob sie selbstinitiiert und unter Ihrer Kontrolle ist? Dies definiert das M in SMART, das MESSBAR ist. Wenn Ihr Ziel darin besteht, ein besseres Ergebnis zu erzielen, dann muss es für Sie kommen. Ihre gesetzten Ziele müssen realistisch sein und dürfen nicht außerhalb Ihrer Kontrolle liegen. Wenn Sie beispielsweise sofort ein hohes Gehalt haben möchten, suchen Sie nach Agentenjobs in der BPO-Branche. Auf der anderen Seite möchten Sie auch mit Ihrem Ingenieurstudium arbeiten, aber das Gehalt entspricht nicht Ihren Erwartungen. Wie Sie sehen, sind Sie verwirrt, ob Sie dem folgen sollen, was Ihr Herz begehrt, oder nur an die Praktikabilität denken. Das Ziel eines hohen Gehalts liegt in Ihrer Hand und in Ihrer Kontrolle. Über „Ich will ein hohes Gehalt“ nachzudenken, ist kein schlechtes Ziel, aber ein besseres könnte konkreter sein. Wie hoch darf Ihr Gehalt werden? Wie kommen Sie zu Ihrem erwarteten Gehalt, wenn Sie weiterhin mit Ihrer Leidenschaft arbeiten? Dies sind einige der Fragen, die Sie identifizieren müssen, um zu sehen, ob Ihr Ziel messbar ist.

Als nächstes ist zu beachten, ob das Ziel ERREICHBAR ist. In erster Linie identifizieren Sie Ziele, die Ihnen wichtiger sind. Als nächstes suchen Sie nach Methoden, wie Sie es verwirklichen können. Entwickeln Sie dann die Fähigkeiten, Fertigkeiten, Einstellungen und finanziellen Kapazitäten, um

sie zu erreichen. Ein Ziel ist erreichbar, wenn Sie die Schritte zur Verwirklichung und die Methoden, die Sie unternehmen werden, um es zu erreichen, klar skizzieren.

Eine andere zu erwägende Zielsetzung ist, REALISTISCH zu sein. Um Ihr Ziel zu erreichen, müssen Sie objektiv festlegen, dass Sie bereit und in der Lage sind, zu arbeiten. Es ist Ihre Entscheidung, wie hoch Ihr Ziel sein soll. Sie müssen nur sicherstellen, dass die Einstellung einen wesentlichen Fortschritt darstellt. Das Setzen höherer Ziele wird höchstwahrscheinlich leichter zu erreichen sein, weil es eine starke Motivationskraft gibt, die Sie dazu antreibt, die Dinge zu tun, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen. Im Vergleich zu den niedrigen Zielen strengen sie sich einfach nicht an, weil sie das Gefühl haben, es nicht wert zu sein, sich anzustrengen. Wenn Sie sich hohe Ziele setzen, stellen Sie einfach sicher, dass es etwas ist, das Sie erreichen können, und glauben Sie, dass Sie bereit sind, dafür zu arbeiten.

Der letzte SMART-Ansatz ist ZEITGEBUNDEN. Das Setzen eines Ziels muss einen bestimmten Zeitrahmen haben. Wenn keine vorhanden ist, wird kein Gefühl der Dringlichkeit Sie dazu bringen, an Ihrem gesetzten Ziel zu arbeiten. Wenn Sie 30 Pfund abnehmen möchten, bis wann wollen Sie es verlieren? Die Antwort mit „irgendwann“ wird Ihnen nicht weiterhelfen. Mit einem gewissen Zeitrahmen, bspw. innerhalb von 3 Monaten, können Sie ihr Unterbewusstsein in Bewegung setzen, um an ihrem Ziel zu arbeiten und dieses zeitnah erreichen zu können.

Mit Neurolinguistischem Programmieren in Kombination mit SMART-Zielsetzung können Sie Ihren Geist so programmieren, dass er sich unaufhaltsam auf das Erreichen Ihrer Ziele konzentriert. Während der Bearbeitungszeit kann es aufgrund unvorhergesehener Umstände, die auf Sie zukommen könnten, jedoch nicht einfach sein. Wenn Sie das Gefühl haben, negative Emotionen aufzubauen, weil Ihre Pläne nicht eingehalten werden können, weichen Sie nicht von dem ab, was Sie sich vorgenommen haben. Lassen Sie stattdessen Ihren Verstand so programmieren, dass Prüfungen dazu da sind, Sie herauszufordern, und Sie ein Kämpfer sind, um sich ihnen mutig zu stellen. Ihre Ziele zu verwirklichen ist nicht einfach, denn es geht immer um den Geist über die Materie. Die Bereitschaft, Ihre Ziele zu erreichen, ist am wichtigsten. Es hängt immer von Ihnen ab, wie

Sie damit umgehen. Stellen Sie einfach sicher, dass während des Prozesses zur Erreichung Ihrer Ziele, Sie tun es mit Entschlossenheit und Leidenschaft, nicht um der Compliance willen. Ihre Frucht der Arbeit wird viel mehr geschätzt, wenn ein Wille von Ihnen kommt. Ihre eigene Anstrengung zahlt sich aus, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, und wenn Sie Ihre gewünschten Ziele erreicht haben, fühlen Sie sich zufrieden und glücklich über sich selbst und die Dinge, die Sie im Leben haben.

---

## Fazit

---

Neurolinguistisches Programmieren verspricht Glück, das über all diese Besonderheiten hinausgeht. Wenn Sie lernen, zu kommunizieren, können Sie buchstäblich die Welt regieren. Es gibt jedoch kein böses Gelächter im Hintergrund; es ist eine ganz andere Art von „Herrschaft über die Welt“.

Es ist die Art, die es Ihnen ermöglicht, in erster Linie über Ihr eigenes Gedankenreich zu herrschen. Es ermöglicht Ihnen, die Kontrolle darüber zu übernehmen, wer Sie sind und wer Sie in der Welt projizieren. Es ermöglicht Ihnen, mehr mit sich selbst und mit allen anderen um Sie herum im Einklang zu sein.

Im Laufe der Geschichte haben Worte mehr als einmal Welten erobert. Leider waren es meistens die Übeltäter, die die besten Worte hatten. Wir werden hier weder in eine politische Debatte geraten, noch wollen wir Sie auslachen. Aber stellen Sie sich für eine kurze Sekunde in Zeit und Raum die ganze Macht vor, die die Herrscher des 20. Jahrhunderts zur Verbesserung der Menschheit entfesselt haben.

Und stellen Sie sich vor, Sie könnten Teil der Maschinerie sein, die dies in Gang setzt. Sie können tatsächlich die Veränderung sein, die Sie in der Welt sehen möchten. Sie können tatsächlich eine Person sein, die Menschen versteht, sich in sie einfühlen kann, die sie nicht im negativen Sinne manipulieren kann, sondern in dem Sinne, dass sie ihnen hilft, ihren eigenen Weg zu finden.

Darum geht es bei der neurolinguistischen Programmierung. Vielleicht kein Zufall, NLP entstand im Gefolge der Nachkriegszeit, einer Welt, die von Männern zerrissen wurde, die die Macht der Worte kannten und wussten, was sie tun können, wenn Massen, in die eine oder andere Richtung schwingen.

Die Art und Weise, wie Sie Ihre Sprache verwenden, ist wichtig, gerade weil Sprache die Essenz dessen ist, was Sie als Mensch sind. Im Gegensatz

zu Computern sehen Sie keine Nullen und Einsen. Sie denken immer in Worten. Jedes Bild, das Sie in Ihrem Kopf haben, hat einen sehr eng korrelierten Satz von Klängen oder in einigen Fällen eine Gruppe von sprachlichen Symbolen, die Sie damit assoziieren. So sind wir verdrahtet, und wenn Sie lernen, die Muster, die Ihr Gehirn ganz allein geschaffen hat, wirklich zu verdrahten und zu entdrahten, können Sie die Kontrolle übernehmen.

Sie können Ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Von deinem eigenen Selbst. Von deinen negativen Emotionen. Von jeder einzelnen kleinen Handlung, die Sie möglicherweise unbewusst ausgeführt haben. Von allem, was Sie in Ihrem Leben erreichen möchten.

Wir wollen Ihnen nicht den Mond versprechen und dann nicht liefern. Wir möchten, dass Sie die Höhe der Veränderung, die NLP in Ihr Leben bringen kann, auf Ihrer eigenen Haut erleben. Hoffentlich hat Ihnen dieses Buch die Werkzeuge an die Hand gegeben, um die NLP-Mindmap zu erstellen, die Sie in Ihrem Leben haben möchten, und die Werkzeuge, die Ihnen helfen, Kommunikationsbrücken zu bauen, die Ihnen schließlich alles geben, was Sie wollen.

NLP verweilt an der Grenze zwischen Wissenschaft und Kunst. Es spielt mit der Sprache, erschließt aber zutiefst wissenschaftliche Voraussetzungen. Es verwendet Strategie, aber es erfordert Maßnahmen, die vor allem aus dem Herzen kommen. Es malt die Weltkarte Ihres eigenen Gehirns, aber es tut dies mit datengesteuerter Farbauswahl.

Nehmen Sie es an, arbeiten Sie es in ihr Leben ein und erschaffen Sie die Zukunft, die Sie verdienen. Jenseits des Horizonts wartet so viel auf Sie; Sie müssen es nur wagen, die Hand zu reichen und die Brücke zu bauen, die Sie dorthin führt!



*“Gedanken sind falsche Perlen, bis sie in Taten umgesetzt werden. Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.”*  
(Mahatma Ghandi)