



## ICH BIN DIE LÖSUNG!

# Sich seinem Selbstbewusstsein selbst bewusst sein

Die guten Vorsätze – wer kennt sie nicht: „Ab jetzt ernähre ich mich gesünder, morgen höre ich mit dem Rauchen auf, in Zukunft betreibe ich mehr Sport ... bewusste Entscheidungen, klare Ziele. Doch schneller, als man es wahrhaben will, sind zahlreiche Gründe, um nicht zu sagen Entschuldigungen, da, das fest vorgenommene wieder über Bord zu werfen.

Mentalcoach und Trainer Marcus Kerti erklärt uns im Gespräch, warum die Gründe, die einen daran hindern, etwas (bewusst) zu ändern, tief im Unterbewusstsein verankert und oft stärker sind als der gute Wille, welche Macht Gedanken hier haben und wie es doch gelingen kann, sein Verhalten zu ändern, um den persönlichen Alltag gestärkt und positiv zu leben.

„Woran liegt das? In unserem Unterbewusstsein, das ich auch gern als das ‚Buch des Lebens‘ bezeichne, werden alle Erfahrungen, Erlebnisse und Emotionen des ganzen Lebens abgespeichert“, bestätigt Kerti. „In dieses Buch schreiben nicht nur wir selbst rein, sondern auch unsere Eltern, Freunde, Lehrer, Wegbegleiter, viele Menschen, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen. Am dichtesten werden die Seiten zwischen unserem zweiten und siebten Lebensjahr beschrieben. Alles, was wir in dieser Zeit erleben, prägt unser Unterbewusstsein besonders stark. Auch unsere Glaubenssätze, die je nach Umfeld, Erziehung und Erfahrungen ganz unterschiedlich ausfallen, aber unser Handeln entscheidend mitgestalten, sind hier tief verankert.“

All das und die Emotionen, die im ‚Buch des Lebens‘ abgespeichert sind, würden dazu führen, an bewussten Entscheidungen manchmal zu scheitern. Denn, das Bewusstsein trifft im Prinzip nur fünf Prozent aller Entscheidungen, der Rest – also 95 Prozent - wird über das Unterbewusstsein gesteuert.

„Beschäftigen wir uns nur mit diesen fünf Prozent auf der Bewusstseinssebene, sind Veränderungen sehr schwierig bis unmöglich“, erläutert Kerti. „Erst wenn wir uns mit den Themen im Unterbewusstsein auseinander-

setzen, uns unserer Glaubenssätze bewusst werden und diese auflösen, ist eine Veränderung möglich. Nur so haben wir eine Chance, unsere bewussten Entscheidungen und Vorsätze auch tatsächlich umzusetzen.“

### „Es ist noch gar nichts passiert ...“

„Es gibt diese Tage, an denen sich z.B. die ganze Welt gegen einen verschworen zu haben scheint“, führt Kerti weiter aus. „Vom schlechten Wetter, das deine Pläne durchkreuzt, über die Kaffeemaschine, die nicht funktioniert, bis hin zum Stau am Weg ins Büro. Und obwohl de facto gar nichts wirklich Weltbewegendes

oder Schlimmes passiert ist, schüttet unser Körper von Beginn an Stresshormone aus.“ Denn unser Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen gefühltem oder tatsächlich realem Stress. Alleine der Gedanke an Stress reiche schon aus, dass

man sich auch gestresst fühle. Die negative Denkspirale im Kopf läuft dann zu Hochtouren auf und beginnt, die selbsterfüllenden Prophezeiungen zu produzieren. Fakt ist, das Gehirn filtert alle Gedanken. Ob positiv oder negativ, richtig oder falsch – bewertet es jedoch nicht. Basierend darauf entstehen Emotionen. Diese wiederum rufen körperliche Reaktionen hervor. Dar-

**Erst wenn wir uns mit den Themen im Unterbewusstsein auseinandersetzen, uns unserer Glaubenssätze bewusst werden und diese auflösen, ist eine Veränderung möglich.**

aus entsteht ein entsprechendes Verhalten. Dieses sich wiederholende Szenario funktioniert auch in die andere Richtung. Durch Verhalten werden Emotionen entwickelt, die körperliche Reaktionen beeinflussen.

Wenn man das Gehirn z.B. mit Begrifflichkeiten wie chronisch Kranker, Patient, Betroffener konfrontiert, funktioniert der Filter so: Die negativen Assoziationen mit diesen Wörtern führen zu negativen Emotionen und in weiterer Folge zu negativen körperlichen Reaktionen wie Schmerzen. Würde man stattdessen aber Lebenskünstler sagen, dann ist das zwar auch nur ein Wort, nur ein Gedanke, aber mit viel mehr positiver Kraft und Macht.

#### Jeder hat die Wahl!

„Jeder Einzelne von uns hat in jedem Moment die Wahl, etwas zu verändern. Auch nichts zu verändern, ist eine Entscheidung“, betont der sympathische Trainer. Bei Erkrankungen ginge es dabei nicht darum, diese zu bagatellisieren oder sie klein zu reden. „Aber du kannst Techniken entwickeln, die du im entscheidenden Moment einsetzt, damit es dir besser geht, was du oben in deinen Filter gibst. Du kannst damit deine Gedanken positiv oder negativ beeinflussen und in weiterer Folge deinen gefühlten körperlichen Zustand.“

Bei Schmerzen könne man sich z.B. sagen, es geht mir jetzt um ein kleines bisschen besser als gerade zuvor, dann wird das auch so sein. Die Entscheidung, die man hier für sich ganz alleine trifft, ist „Mir geht's jetzt einfach besser!“ Diese Wahl hätte jeder und es würde sich lohnen, es einfach zu versuchen.

#### Umprogrammierung möglich!

Welche Möglichkeiten gibt es also, um negative Gedanken und Verhalten zu verändern? Wie kann man sein Unterbewusstsein dazu bringen, bewusste Vorsätze zu unterstützen, anstatt sie zu torpedieren? Wie kann man die existierenden Mechanismen im Denken im Kopf umschreiben und neu programmieren? Kerti dazu:

#### Schritt 1

Mach dir klar, dass du Verantwortung für dein eigenes Leben hast. Und diese auch übernehmen musst. Es ist immer einfacher, die Opferrolle einzunehmen. Aber damit bringst du dich selbst um deinen eigenen Gestaltungs- und Handlungsraum.

#### Schritt 2

Werde dir deiner Muster bewusst. In welchen Momenten und Situationen treten negative Gedanken oder Gewohnheiten auf? Sind klare Auslöser ersichtlich?

Das Schreiben eines Gedankenprotokolls kann dich dabei unterstützen. Beobachte dich selbst auf der bewussten Ebene. Beginne damit, jeden Tag für eine Stunde deine Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen zu beobachten und niederzuschreiben. Was beschäftigt dich am meisten? Wann treten deine Beschwerden auf? Erst, wenn man sich seiner Muster bewusst ist, hat man die Möglichkeit, konkrete Unterbrechungen zu setzen und mit einer neuen Idee hineinzugehen.

#### Schritt 3

Setze einen Unterbrecher: Überlege dir, wie du deine Gewohnheit und deine Gedanken unterbrechen kannst. Mit einer körperlichen Geste – wie zum Beispiel Klatschen, Schnalzen, auf den Oberschenkel klopfen – oder auch mit einem Wort oder Satz – z.B. mit einem lauten „Stopp“, „Nein“ – um den Teufelskreislauf zu unterbrechen.

#### Schritt 4

Finde einen positiven Ersatz. Hast du den Unterbrecher gesetzt, dann gilt es, einen Satz, ein Wort zu finden, das dich positiv stärkt, das das negative Gefühl mit einer positiven Assoziation ersetzt. Achte darauf, dass der Satz in der Gegenwart steht: nicht „ich will...“, sondern „ich bin...“. Vermeide Wörter wie: immer, alles, ... – das baut erneut Druck auf. Es darf auch weniger sein: statt „ich kann alles“ nimmt man „ich kann vieles“.

Überlege, welche positiven Begriffe die mit negativen Konnotationen behafteten Bezeichnungen wie chronisch Kranker, Patient oder Betroffener ersetzen? Etwa: ein ins Leben zurückkehrender

- Mensch
- Lernender
- LEBENSKÜNSTLER – wir sind Künstler unseres eigenen Lebens und der Künstler entscheidet, wie er sein eigenes Leben gestaltet

#### Schritt 5

Mache einen positiven Satz zum Lebensmotto! Wie

**„Jeder Einzelne von uns hat in jedem Moment die Wahl, etwas zu verändern. Auch nichts zu verändern, ist eine Entscheidung.“**

gelingt es, diesen Satz nun wirklich zu leben: In jeder Situation, wenn das negative Wort, das negative Gefühl hochkommt, setze den Unterbrecher und sag dir stattdessen deinen positiven Ersatz.

Sag dir deinen Satz so oft wie möglich vor! Alles, was wir wiederholen, verankert sich besser im Gedächtnis. Unser Gehirn ist einerseits sehr bequem, d.h. wir denken immer wieder in den gleichen Denkmustern. Andererseits ist es wie ein Muskel, der trainiert werden kann. Vor dem Schlafengehen und gleich nach dem Aufwachen sind besonders geeignete Zeitpunkte, um es umzuprogrammieren, da unsere Gehirnwellen in diesen Momenten in einem aufnahmefähigen Zustand sind. Gehe also mit einem positiven Gedanken schlafen und wache mit einem ebensolchen auf. Schreib dir deinen Satz auf! Es macht wenig Sinn, zu glauben, man hätte sich die Botschaft ohnehin schon gemerkt. Du kannst den Satz auch verteilt in deiner Wohnung, deinem Arbeitsplatz, an allen Orten, an denen du oft vorbeikommst, hinhängen.

Führe positive Selbstgespräche! Niemand spricht so viel mit dir, wie du selbst. Viel zu oft tendieren wir in diesen persönlichen Zwiegesprächen allerdings dazu, uns selbst klein, schlecht und schwach zu machen. Wie oft sagst du dir am Tag „ich bin ein glücklicher Mensch“, „ich bin gut, in dem was ich tue“, „ich bin richtig, so wie ich bin“, „ich bin zufrieden“? Dein Unterbewusstsein stellt sich nicht die Frage, ob das, was du dir selbst erzählst, richtig oder falsch ist. Das Unterbewusstsein nimmt es als gegeben hin. Das kannst du auch positiv für dich nutzen.

Dein Satz ist der erste Schritt für Veränderung und öffnet die Türen zum Tun und Handeln. Wenn du ihn

verinnerlicht hast, beginne ihn zu leben. Wenn du ihn lebst, dann beginnt Veränderung!

#### Schritt 6

Sich Unterstützung zu holen ist ein Zeichen von persönlicher Stärke.

Wenn du in diesem Umprogrammierungsprozess an deine Grenzen kommst, wenn er nicht gelingt, dann ist etwas in deinem Unterbewusstsein, das du alleine nicht klären kannst. Vielleicht steht in deinem ‚Buch des Lebens‘ etwas drinnen, zu dem dir der Zugang alleine nicht möglich ist.

An diesem Punkt hole dir professionelle Hilfe - von einem Coach oder einem Psychotherapeuten - jemanden, der dafür ausgebildet und geeignet ist, dir die Tür zu deinem Unterbewusstsein zu öffnen und dich gut auf deinem Weg zu begleiten. Sich Hilfe zu holen, ist nicht ein Zeichen von Schwäche, sondern von absoluter Stärke. Das Entscheidende ist, sich seiner selbst bewusst zu sein.

- Wir sind in einem Ausmaß, das viele Menschen selten anerkennen, Architekten unseres eigenen Lebens.
- Dein subjektives Erleben birgt mehr Kraft als deine objektive Situation – deine Überzeugung birgt mehr Kraft als die Realität.

Jeden Tag kannst du dich entscheiden, ob du dich ins „Plus“ oder ins „Minus“ stellst. Jeden Tag kannst du entscheiden, ob heute ein guter oder schlechter Tag ist.

#### Literatur-Empfehlungen

Dr. Bruce Lipton: ‚Intelligente Zellen‘

Dr. Joe Dispenza: ‚Ich bin das Placebo‘

Talk&Walk 2018/Nachlese: 5.2.2019

#### INFOBOX



#### Marcus Kerti

Es gibt Momente im Leben, wo man intuitiv auf sein Bauchgefühl vertraut. Und manchmal stehen sie für einen Wendepunkt im Leben. So war es auch bei Marcus

Kerti. Nach einer schweren Sportverletzung, die das Ende seiner Profikarriere im Eishockeysport bedeutete, begann er sich mit mentalen Techniken zur Selbstregeneration auseinanderzusetzen. Und siehe da, entgegen aller ärztlichen Prognosen gelang es ihm dadurch, bereits ein Jahr später zumindest wieder auf dem Eis zu stehen.

Nach einem später diagnostiziertem Burnout entschied er sich, seinen gut dotierten und angesehenen Job in einer Bank von einem Tag auf den anderen zu kündigen, das Sicherheitsnetz und seine Komfortzone hinter sich zu lassen und den Schritt ins Ungewisse – in die Selbstständigkeit als Mentalcoach – zu wagen. Denn immer öfter baten ihn vor allem Kollegen aus dem Sport, seine mentalen Techniken an sie weiterzugeben. Sein Erfolg gibt ihm Recht – seit vielen Jahren begleitet Marcus Kerti mit Expertise, Empathie und Fingerspitzengefühl Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussteren Leben. Er kombiniert dabei effektive Methoden aus dem Mentaltraining mit effizienten Techniken aus der Kinesiologie.