

<https://www.youtube.com/watch?v=v7KQsS2kLM4>

Gewohnheiten bestimmen unsere Gefühle (Joe Dispenza)

Ich habe das Video oben für mich übersetzt. Ich fand es so gut und aussagekräftig, dass ich es allen, die der englischen Sprache nicht ausreichend mächtig sind, trotzdem zugänglich machen wollte. Viel Spaß beim Lesen!

Stefanie Rösch

Eine Gewohnheit ist ein sich wiederholendes Muster von automatischen, unbewussten Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen, das durch Wiederholungen entstand. Etwas ist eine Gewohnheit, wenn man es so oft gemacht hat, dass der Körper jetzt besser weiß wie es geht als unser Verstand/Bewusstsein.

Stellen Sie sich vor, wie Menschen morgens aufstehen und anfangen, über ihre Probleme nachzudenken. Die Probleme sind Kreisläufe/ Erinnerungen in ihrem Gehirn. Jede von diesen Erinnerungen ist mit Menschen und Dingen verbunden, die an bestimmten Orten und zu bestimmten Zeiten stattgefunden haben. Wenn das Gehirn ein Archiv der Vergangenheit ist, dann denken Menschen schon in der Vergangenheit, wenn sie aufwachen.

Jede Erinnerung hat ein Gefühl. Gefühle sind das Ergebnis von gemachten Erfahrungen. Das heißt, in dem Moment, in dem wir uns erinnern oder über Probleme nachdenken, fühlen wir uns plötzlich unglücklich oder traurig oder verletzt. Das was wir denken und das was wir fühlen erschafft unseren aktuellen Gemütszustand. Das heißt, unser Gemütszustand, wenn wir den Tag beginnen, wird durch die Vergangenheit bestimmt. Was das bedeutet?

Die bekannte/vertraute Vergangenheit wird früher oder später die vorhersagbare Zukunft werden.

Glauben Sie, dass unsere Gedanken etwas mit unserem Schicksal zu tun haben? Ja? Aber wenn man nicht größer denken kann als man sich fühlt oder die Gefühle das Denken bestimmen, dann denkt man in der Vergangenheit. Unsere Gefühle werden durch unsere Vergangenheit bestimmt.

In den meisten Fällen schaffen wir uns so immer wieder das gleiche Leben.

Menschen nehmen ihr Handy, checken ihre WhatsApp, ihr Instagram, ihr Facebook, ihre SMS, ihre Mails, sie lesen Nachrichten oder twittern etwas, dadurch fühlen sie sich mit allem verbunden, was in ihrem Leben eine Rolle spielt.

Danach absolvieren sie eine Routine von Verhaltensweisen. Sie stehen immer auf der gleichen Seite des Bettes auf, gehen aufs Klo und holen sich eine Tasse Tee. Sie duschen, ziehen sich an und fahren immer auf dem gleichen Weg zur Arbeit. Wir tun immer die gleichen Dinge und sehen immer die gleichen Menschen. Wir drücken gegenseitig immer wieder die gleichen emotionalen Knöpfe. Das wird zur Routine. Es ist wie ein Programm. An diesem Punkt haben sie ihren freien Willen an ein Programm verloren und es ist niemand, der ihnen das antut. Sie machen es selbst.

Wenn es dann darum geht, etwas zu ändern, wird die Wiederholung dieses programmierten Kreislaufes zu einem unbewussten Programm, das Veränderung behindert.

Im Alter von 35 bestehen 95% von dem wer wir sind aus einem Muster von gelernten emotionalen und Verhaltensreaktionen, unbewussten Gewohnheiten, stabilen Einstellungen, Überzeugungen und Wahrnehmungen. Diese Muster funktionieren wie ein Computerprogramm.

Das heißt, die Person kann mit den 5% ihres Bewusstseins sagen, „ich will gesund sein“, „ich will glücklich sein“, „ich will frei sein“, aber der Körper läuft nach einem völlig anderen Programm.

Da stellt sich die Frage, wie man Veränderung beginnen kann. Das geht nur jenseits des analytischen Verstandes, weil was das Unbewusste vom Bewusstsein trennt ist der analytische Verstand. Und das ist der Punkt, an dem Meditation ins Spiel kommt. Weil man Menschen beibringen kann, wie sie ihre Hirnströme verändern können. Wie sie ihre Hirnwellen verlangsamen können. Und wenn sie das richtig machen, dann kann man das Betriebssystem betreten und anfangen Veränderungen vorzunehmen.

Die meisten Menschen warten geradezu auf eine Krise, Verletzung, Krankheit oder Diagnose. Sie warten auf einen Verlust oder eine Tragödie, um eine Veränderung zu beginnen (Schuss vor den Bug!).

Die Frage ist, warum warten? Man kann lernen, Veränderungen in einem Zustand von Schmerz und Leid zu machen oder in einem Zustand von Freude und Inspiration.

Warum haben Menschen solche Schwierigkeiten, ein Trauma zu überwinden?

Je stärker die emotionale Reaktion auf ein Ereignis in unserem Leben ist, desto mehr konzentrieren wir uns auf die Ursache. In dem Moment fokussiert das Hirn alle Wahrnehmung auf die Ursache (die Bedrohung) und mache einen Schnappschuss. Das nennt man Erinnerung. Das heißt, unser Langzeitgedächtnis besteht im Wesentlichen aus hochemotionalen Erfahrungen. Was dadurch passiert ist, dass Menschen in einem neuronalen Kreis denken, der sich um diese Erinnerung dreht, und sie fühlen sich chemisch bedingt an die Grenzen dieser Gefühle gebunden. Das bedeutet, die meisten Menschen glauben, dass sie die emotionale Reaktion auf ein Ereignis nicht kontrollieren können.

Tatsache ist, wenn man den Gefühlen zu einer solchen Erfahrung erlaubt, über Stunden und Tage anzudauern, dann nennen wir das „Stimmung“. Wenn man jemanden fragt, wie es ihm geht, dann würde die Person sagen, ich habe schlechte Stimmung weil mir vor 5 Tagen etwas passiert ist. Das ist eine lange emotionale Reaktion auf ein Ereignis.

Wenn man die gleiche emotionale Reaktion über mehrere Wochen und Monate hat, dann nennen wir das Temperament. Wenn man jemanden fragt: Warum bist Du so verbittert? Dann kommt die Antwort: Weil ich dieses oder jenes vor 9 Monaten erlebt habe. Und wenn man die gleiche emotionale Reaktion für Jahre am Laufen hält, dann nennt man das eine Persönlichkeitseigenschaft.

Das bedeutet, alles fängt damit an, die Dauer für die erste emotionale Reaktion zu verkürzen. Dort fängt die Arbeit an.

Das heißt, wenn Menschen etwas passiert, dann erinnern sie sich ständig daran, weil die Gefühle der Stressreaktion, die Überlebensgefühle sagen: Achte darauf, was passiert ist, damit Du darauf vorbereitet bist, wenn es wieder passiert (Warnreaktion, Wachsamkeit). Die meisten Menschen leben 70% ihres Lebens im Überlebensmodus und im Stress. Das heißt, sie erwarten immer das Worst Case Scenario / den schlimmsten Fall aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen. Das bedeutet, sie suchen sich aus den unendlichen Möglichkeiten des Quantenfeldes (aller möglichen Zukünfte) das schlimmste Ergebnis heraus und akzeptieren auf diese Weise die dazugehörige Angst und programmieren sich selbst auf Angst.

Wenn man das oft genug macht, dann hat der Körper eine Panikattacke ohne Sie. Mann kann es nicht mal mehr vorhersagen, weil es unterbewusst programmiert ist.

Das heißt, wenn man die Person fragt: Warum bist Du so? Dann sagt sie: Ich bin so, weil mir dies oder das vor 15 oder 20 Jahren passiert ist. Von einem biologischen Standort aus betrachtet bedeutet es, dass dieser Mensch sich seit der Erfahrung vor vielen Jahren nicht verändert hat. Die Gefühle von diesen Ereignissen geben dem Körper und dem Hirn einen Energieschub. Auf diese Weise werden Leute von diesen Gefühlen abhängig wie von einer Droge und sie benutzen ihre Probleme und Lebensbedingungen, um sich ihrer Begrenzungen immer wieder zu versichern. Auf diese Weise können sie wenigstens etwas empfinden/ fühlen.

Jedes Mal wenn sie sich erinnern generiert der Körper den gleichen chemischen Zustand im Hirn und im Körper wie zu dem Zeitpunkt als es passiert ist. Auf diese Weise werden immer wieder die gleichen neuronalen Bahnen benutzt und verstärkt und die gleiche emotionale Reaktion an den Körper geschickt.

Warum ist das relevant? Weil unser Körper unser unbewusster Geist/ Verstand ist.
Der Körper kann nicht zwischen den Gefühlen aufgrund einer Erfahrung und den Gefühlen, die wir allein durch unsere Gedanken auslösen unterscheiden.

Auf diese Weise lebt der Körper in der gleichen Erinnerung 24 Stunden, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr.

Wenn diese Gefühle bestimmte Gedanken beeinflussen und das tun sie, dann bedingen diese Gedanken wieder die gleichen Gefühle und so lebt die Person komplett in der Vergangenheit und in einem Kreislauf.

Das schwierigste an Veränderung ist, nicht immer wieder die gleichen Entscheidungen zu fällen. Aber in dem Moment, wo man sich anders entscheidet als bisher, muss man sich darauf einstellen, dass es unangenehm wird.

Je öfter wir bestimmte Gedanken und Gefühle wiederholen, desto stabiler und fester sind sie im Hirn verdrahtet. Das bedeutet, man hat einen Gedanken und dann läuft das Programm ab. Unbewusst. Das Gefühl entsteht durch den Gedanken. Wenn man also einen ängstlichen Gedanken hat (Sorge) wird man Angst empfinden. In dem Moment wo man Angst empfindet, wird das Gehirn mit dem Körper Kontakt aufnehmen und sagen: Stimmt, Du hast ganz schön Angst. Das heißt, man denkt mehr Gedanken, die zu dem Gefühl passen und zu den anderen Gedanken. Die Wiederholung dieser Schleife programmiert den Körper, so dass der Körper zum Geist wird, also zu dem Teil, der unser Handeln bestimmt. Unbewusst.

Wenn dann die Zeit gekommen ist, eine Veränderung vorzunehmen und die Person eine andere Entscheidung trifft, dann fühlt sich das anders an. In dem Moment sagt der Körper: Du hast das jetzt 35 Jahre lang gemacht, und Du willst jetzt einfach aufhören Schmerz zu empfinden oder Scham oder Schuld, Du willst niemanden mehr beschuldigen oder jammern oder Ausreden benutzen oder Dich selbst bemitleiden? Der Körper bewegt sich jetzt auf unbekanntem Gelände. Deswegen sagt der Körper dann, ich will zurück auf bekanntes Gelände, da kenne ich mich aus, das fühlt sich sicher an. Deswegen beginnt dann der Körper den Geist zu beeinflussen und sagt: Das reicht auch morgen noch. Du bist viel zu sehr wie Deine Mutter. Du wirst das nie schaffen. Das funktioniert für Dich nicht. Das fühlt sich nicht richtig an. Und wenn man dann auf diese Gedanken reagiert, als wäre es die Wahrheit, werden diese Gedanken wieder zu den gleichen Entscheidungen führen wie in der Vergangenheit, was zum gleichen Verhalten führt und damit die gleichen Erfahrungen schafft wie in der Vergangenheit und zu den gleichen Gefühlen führt wie in der Vergangenheit.

Was ist damit gemeint, dass der Körper der unbewusste Geist wird, das unbewusste Bewusstsein?

Unser Körper ist unser unbewusster Geist / Verstand. Wenn man in seinem Kopf so ein Worst Case Szenario aufbaut und man anfängt, das Gefühl in dieser Situation zu haben, dann kennt der Körper den Unterschied nicht zwischen der Erfahrung, die man tatsächlich macht, und was man durch Gedanken und Gefühle allein herstellt.

Auf diese Art verstärken die Menschen ständig ihren (negativen) emotionalen Zustand. Wenn sie dann an den Punkt kommen, wo sie die Gefühle wirklich aufgeben wollen, ist der Körper aber stärker als der Verstand, weil der Körper so programmiert wurde. Das heißt der Diener wurde zum Herrn und der Herr wurde zum Diener. Der Diener Körper wurde zum Herrn über den Verstand, der eigentlich Herr

sein sollte. Und wenn die Person dann einen Schritt ins Unbekannte macht, also eine andere Entscheidung trifft, bleibt der Körper lieber im Schuldgefühl, weil er das wenigstens vorhersagen kann. Unbekanntes Territorium ist für die meisten Menschen eine beängstigende Sache. Weil das Unbekannte, unsicher ist. Weil man dann die Zukunft nicht mehr vorhersagen kann.

Der beste Weg die Zukunft vorherzusagen ist, sie zu schaffen. Welche Gedanken und Gefühle willst Du haben? Welche Verhaltensweisen möchtest Du irgendwann mal nutzen können?

Das heißt, wenn wir die Augen schließen und uns vorstellen, wie wir uns verhalten wollen und das immer wieder im Kopf üben und uns vorstellen, werden wir uns am Ende so verhalten, weil das Gehirn den Unterschied zwischen Vorstellung und Erinnerung nicht kennt. Auf diese Weise installiert man die neurologischen Verbindungen, die so aussehen als hätte man diese Vorstellung schon erlebt, also als wäre diese Vorstellung eine Erinnerung. Auf diese Weise ist das Gehirn nicht länger ein Archiv für die Vergangenheit, sondern eine Karte für die Zukunft. Und wenn man da dranbleibt, wird diese Programmierung zu Verhalten und man verhält sich am Ende sogar sich wie eine fröhliche Person. Das Schwierigste daran ist, dem Körper beizubringen, wie sich das in Zukunft anfühlen wird, bevor die Erfahrung tatsächlich stattgefunden hat.

Das ist das alte Modell, dass wir auf etwas außerhalb von uns selbst warten müssen, eine Erfahrung warten müssen, um zu erfahren wie es sich anfühlt, diese Erfahrung zu machen.

Das Quantenmodell dreht sich darum, einen Effekt zu verursachen, im Gegensatz zum Newtonschen Modell, dass eine Ursache einen Effekt hat. Also anstatt darauf zu warten, dass wir eine Erfahrung machen, um uns gut zu fühlen, sorgen wir dafür, dass wir uns gut fühlen, um dann die entsprechenden Erfahrungen dadurch zu bewirken.

Das ist der Unterschied zwischen einem Leben als Opfer, weil dies oder das passiert ist in meinem Leben, oder dem Leben als Gestalter meines Lebens. Mein Denken und Fühlen verändern welche Erfahrungen ich mache.

Wie schaffe ich es jetzt, von „Ich habe dieses negative Gefühl und das kontrolliert mein Leben“ hin zu „Ich gestalte meine Zukunft, ich verändere mein Denken“?

Wenn man morgens nicht durch eine Vision von seiner Zukunft definiert ist, dann sieht man die gleichen Menschen, geht in die gleichen Situationen und wird wieder die gleichen Entscheidungen treffen. Das heißt die Umgebung und die Menschen, denen ich begegne bestimmen meine Gefühle und nicht ich. Manche Menschen benutzen ihren Chef, um ihre Sucht nach Verurteilung zu verstärken, oder ihren Feind, um ihre Sucht nach Hass zu nähren, oder benutzen ihre Freunde, um ihre Sucht nach Leid zu bestätigen.

Um das zu ändern muss man größer/stärker werden als seine Umgebung. Vor allem, weil die Umgebung so verführerisch ist, uns in der Vergangenheit gefangen zu halten.

Warum Meditation eine gute Strategie ist? Meditation hilft einem, sich von den äußeren Reizen unabhängig zu machen, Augen zuzumachen und Musik zuhören führt dazu, weniger äußere Reize wahrzunehmen, die unser Verhalten bestimmen. Das heißt man entkoppelt sich von den äußeren Reizen. Man schaltet sie für eine Weile ab.

Wenn man seinem Körper sagt: Sitz. Du bleibst jetzt genau hier. Ich gebe Dir später was zu essen und Du kannst später Mails lesen, aber jetzt bist Du erstmal still, weil ich das so will. Du wirst mir jetzt gehorchen.

Wenn man dann nichts anderes macht, sondern der Körper gehorcht und sitzen bleibt, dann bedeutet das, dass ich mich selbst steuere allein durch einen Gedanken. Wenn man also bemerkt, dass die Gedanken sich um Gefühle drehen und um die Vergangenheit, und deswegen alle Energie aus der Gegenwart in die Vergangenheit verschwindet, weil man sich auf das Vergangene konzentriert, befiehlt man seinem Körper, sich hinzusetzen und still zu werden. Jedes Mal, wenn man bemerkt, dass der Körper jetzt irgendein Gefühl haben will, weil er es so gewohnt ist oder es vorhersehbar ist, befiehlt man ihm, sich hinzusetzen und still zu werden. Auf diese Art bringt man dem Körper bei, dass er nicht länger der Verstand ist, sondern dass mein Wille stärker ist als die Programmierung. Und wenn man das immer wieder macht und immer wieder, so wie man ein Tier trainiert, dann wird der Körper wieder zum Diener und der bewusste Verstand wieder zum Herrn. Wenn das passiert und der Körper sich dem Verstand unterwirft, wird jede Menge Energie frei. Auf diese Weise befreien wir uns von den Gefühlen, die uns in der Vergangenheit halte