DAS BILD

(Es kann auch ein Film sein) Jeder kann Bilder sehen, weil alle träumen.

Das Bild ist die „Sprache des Unterbewusstseins“. Damit die Information über den „erwünschten Endzustand“ auch vom Unterbewusstsein verstanden wird, muss sie in seine Sprache, in die Bildersprache übersetzt werden. Sie muss imaginiert oder visualisiert werden. Das Sehen ist der dominierende Wahrnehmungssinn des Menschen. Ihm sind große Teile des Gehirns zugeordnet und so ist es kein Wunder, dass unser Unterbewusstsein hauptsächlich auf bildhafte Informationen anspricht. Dazu kommt, dass unser Gehirn auf geistige Vorstellungsbilder genauso reagiert wie auf äußerlich vorhandene Dinge.

Durch die bildhafte Sprache umgeht das Unterbewusstsein die Zensur des logisch rationalen Bewusstseins.

Der „erwünschte Endzustand“ sollte daher bildhaft detailliert ausgearbeitet und in natürlichen Farben und in der natürlichen Umgebung vorgestellt werden. Dabei sollte die Vorstellung immer präziser werden. Natürlich kann das Bild auch ein Film sein.

Jeder besitzt die Fähigkeit zur bildhaften Vorstellung, denn wir alle träumen jede Nacht, auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern. Ein Kind kann gar nicht anders, als das Gehörte oder Gelesene bildhaft vor sich zu sehen. Auch jeder gute Architekt wird zuerst das fertige Haus vor seinem geistigen Auge sehen, bevor er den ersten Strich zu Papier bringt. Manche Menschen haben aber diese natürliche Gabe „einschlafen“ lassen, weil sie sie nicht benutzen, außer im Schlaf, beim Träumen, aber man kann sie wieder erwecken.

Jede bildhafte Vorstellung hat eine SOFORTIGE Wirkung auf den Körper. Sie können das leicht nachprüfen, indem Sie sich einmal vorstellen, in eine saftige Zitrone zu beißen. Das hat eine sofortige Wirkung auf Ihre Speicheldrüsen. Schon im Jahr 1929 hat Jacobsen bewiesen, dass der intensive Gedanke an bestimmte Körperbewegungen die dazugehörigen Nervenzellen (motorische Neutronen) aktiviert. Diese Form des MENTAL-TRAININGS ist heute unverzichtbar bei Spitzensportlern, weil sie nur durch diese Form des Trainings an der Spitze bleiben können.

Die „inneren Bilder“ bestimmen den größten Teil unseres Lebens. Immer dann, wenn wir nicht bewusst ein bestimmtes Bild oder eine bestimmte Vorstellung in unser Bewusstsein nehmen, greift das Unterbewusstsein auf den inneren Bilderspeicher, die „innere Bildergalerie“ zurück und verwirklicht diese Bilder.

Daher sollten wir uns ein klares Bild des „erwünschten Endzustandes“ in allen Bereichen unseres Lebens schaffen und diese Bilder immer wieder ins Bewusstsein nehmen und dort möglichst lange und lebendig festhalten. Wir können auch ganz bewusst entgegengesetzte Bilder in unserer inneren Bildergalerie „löschen“ oder einfach in unserer Vorstellung austauschen.

DIE „LEINWANDTECHNIK“

Für die meisten Menschen ist es schwierig, ihre Gedanken zu beruhigen und auf ein Ziel zu richten. Um trotzdem das Bild des erwünschten Endzustandes auf dem geistigen Bildschirm halten zu können, stellen Sie sich doch einmal eine leere Leinwand vor, wie im Kino, bevor der Film beginnt. Auf diese leere Leinwand projizieren Sie dann Stück für Stück ein lebendiges und detailliertes Bild dessen, was Sie schaffen wollen. Wenn Sie es lebendig und präzise vor Augen haben, lassen Sie es Teil eines kleinen Filmes werden, z. B. sehen Sie, wie man Ihnen zur bestandenen Prüfung gratuliert, wie Sie in das neue Haus einziehen, wie Sie die neue Stellung antreten, oder wie Sie den richtigen Partner gefunden haben und mit ihm glücklich sind. Erleben Sie diesen Film mit allen Sinnen und verinnerlichen ihn dann und nehmen ihn damit in Besitz.

Wie Sie Ihre Vorstellungskraft anregen:

1. Lesen Sie eine Beschreibung in einem Buch oder Magazin und versuchen Sie dann, sich das Gelesene in allen Einzelheiten plastisch vorzustellen. Fügen Sie hinzu, was Ihnen einfällt und versuchen Sie, die Personen, die Umgebung, das Geschehen und die beschriebenen Details deutlich vor sich zu sehen.

2. Versetzen Sie sich zurück in Ihre Kindheit und erleben Sie in Gedanken wieder eine erfreuliche Begebenheit, etwa Weihnachten oder eine Geburtstagsparty. Versuchen Sie sich zu erinnern, welche Kinder dabei gewesen sind, was sie gesagt oder getan haben, was es zu essen gab und andere Einzelheiten, die Ihnen im Gedächtnis geblieben sind.

3. Stellen Sie sich deutlich Ihr Traumhaus vor. Schneiden sie Bilder aus Wohnungsmagazinen aus, um Ihre Vorstellung anzuregen. Geben Sie im Geist eine Gesellschaft in Ihrem Traumhaus, sehen Sie die Freunde, die Sie eingeladen haben, sehen Sie sich bei der Gartenarbeit und tun Sie in Ihrer Vorstellung weitere Dinge, die Sie tun würden, wenn dieses Haus Wirklichkeit wäre.

4. Stellen Sie sich vor den Spiegel und sprechen Sie zu einer großen Zuhörerschaft. Sie können dabei laut oder auch nur in Gedanken sprechen. Halten Sie eine Rede über ein Thema, das Ihnen geläufig ist. Sie kann kurz sein – etwa zwei Minuten – oder auch länger. Diese Übung regt die Gehirnzellen an, und Sie lernen dabei, fließend zu sprechen, wenn Sie einmal etwas zu erklären haben.

Entwickeln Sie Ihre Einbildungskraft, indem Sie sich jeden Tag gedanklich Bilder von Dingen machen, die Sie gern tun oder sein möchten. Stellen Sie sich vor, Sie besäßen Ihr eigenes Geschäft. Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Glückspilz und kein Pechvogel sind.

Wir unterscheiden 3 Arten von „inneren Bildern“:

1. Aktive Bilder. Das sind alle Bilder, die derzeit mein Leben bewusst oder unbewusst bestimmen.

2. Latente Bilder. Das sind Bilder, die tief im Unterbewusstsein vergraben sind. Bilder, die wir unbewusst aufgenommen oder absichtlich „vergessen“ haben. Sie ruhen untätig in uns, bis eine spezielle Situation sie aktiviert.

3. Erwünschte Bilder. Das sind Bilder, die für unser Leben hilfreich und sinnvoll wären, die aufbauend sind und die Entwicklung unserer Persönlichkeit fördern würden – aber nicht vorhanden sind! Diese Bilder sollten geschaffen werden, damit wir ein erfülltes Leben haben.

Bei den aktiven und latenten Bildern ist regelmäßig zu prüfen, ob sie noch erwünscht sind, und unerwünschte oder überholte Bilder, Programme und Verhaltensmuster sind mental umzuerleben oder aufzulösen, denn auch unerwünschte Bilder werden verwirklicht und kosten Energie. Ein Maler malt ein Bild, das er „in sich sieht“. Das Leben macht es genauso.

Machen Sie sich bewusst, Sie können nur das empfangen, was Sie im Geist schon auf sich zukommen SEHEN. Indem ich den erwünschten Endzustand sehe, schaffe ich ihn geistig und mit Hilfe des Mental-Trainings lasse ich in Erscheinung treten, was ich geistig geschaffen habe. Das mag Gesundheit, Problemlösung, Liebe, Berufsänderung oder spirituelle Entwicklung sein. Alles das sind vollkommene Ideen der Schöpfung, die für mich in Erscheinung treten, sobald ich sie in meinem Bewusstsein festhalte!

DAS GEFÜHL

Das Gefühl ist die „Lautstärke“ der „Sprache des Unterbewusstseins“ und gibt Wort und Bild die Kraft der Verwirklichung. Wort und Bild werden erst durch die „begleitende Emotion“ zur „Gedankenform“. Es kann ein Gefühl der Zustimmung, der Bejahung, Dankbarkeit, Freude, des Glücks oder der absoluten inneren Gewissheit sein. Wichtig ist, dass ich von diesem Gefühl „erfüllt“ bin.

Damit aktiviert dieses Gefühl die „Kraft des Glaubens“, die ja nicht nur ein erfüllendes Gefühl der Gewissheit ist, sondern ein inneres Erkennen der Wirklichkeit.

Dieses Gefühl entsteht leichter durch „Identifikation“ mit dem erwünschten Endzustand. Ich führe mir lebendig vor Augen, wie ich mich dann fühle, wie ich dann denke und wie ich mich dann verhalte im Zustand der Erfüllung. So hole ich die Erfüllung in meine Gegenwart.

Entspricht mein Gefühl nicht diesem Ideal, muss ich es korrigieren. Dies ist ein aktiver Prozess des Hinfühlens, besser des korrigierenden Hinfühlens, bis die Vorstellung des erwünschten Endzustandes mit meinem Gefühl absolut übereinstimmt und ich erfüllt bin von der absoluten inneren Gewissheit, dass Erfüllung JETZT verursacht und damit geistig geschehen ist.

Durch wiederholte Vorstellung „lade“ ich Wort und Bild immer mehr mit der Kraft des Gefühls auf und nehme die Erfüllung innerlich JETZT in Besitz. Ich verinnerliche die Erfüllung und nehme sie damit in meine Gegenwart.

> Das alles verzehrende Feuer der „inneren Gewissheit“ einsetzen, das alles auflöst, was die Verwirklichung behindert. „Ich gestatte“ der Schöpfung jetzt das hervorzubringen, was ich haben will!

Die meisten Menschen leben auf der emotionalen Ebene und lassen zu, dass ihre Gefühle ihre Handlungen beherrschen. Herrschen aber sollte der Geist. Die Gefühle sollten nur den Antrieb zum Handeln liefern, nicht aber das Ziel bestimmen. Wir müssen daher die Gefühle entthronen, um dem Geist wieder den ihm gebührenden Platz einzuräumen.

Das heißt nicht, die Gefühle verleugnen oder unterdrücken. Sie haben eine enorme Kraft und ein solches Verhalten würde nur inneren Schaden anrichten und irgend-wann würden die unterdrückten Gefühle dann doch zum Ausbruch kommen.

DAS GEFÜHL

Der richtige Umgang mit den Gefühlen ist die Hinführung zu Höherem. Jedes Gefühl hat eine höhere und eine niedere Entsprechung. Das höchste Gefühl, das einen Menschen erfüllen kann, ist die Liebe. Ihre niedere Entsprechung aber führt über die Eigenliebe zum Egoismus, ihre höchste Entsprechung aber über die Liebe zur ganzen Schöpfung - letztlich zum Schöpfer.

Gefühle sollten daher nicht einfach als selbstverständlich genommen werden, sondern auf ihren Gehalt untersucht und auf ihre höchste Entsprechung umgelenkt werden. Um ein einfaches Beispiel zu geben, wenn Sie Appetit auf eine Tafel Schokolade haben, aber wissen, dass dies Ihnen schadet und zudem dick macht, dann unterdrücken Sie den Appetit nicht, sondern lenken ihn auf eine gesunde Entsprechung, vielleicht essen Sie lieber einen Apfel.

So erziehen Sie allmählich Ihre Gefühle und mit der Zeit werden diese von selbst mehr und mehr das Höhere wollen. Sie aber befreien sich so von der Herrschaft der Gefühle und räumen Ihrem Geist wieder den Platz ein, für den er gedacht ist.

DIE LEINWANDTECHNIK

Nehmen wir wieder einen alltäglichen Vorgang. Jemand begrüßt Sie mit Handschlag. Sie sehen mit geschlossenen Augen ganz deutlich, wie diese Person auf Sie zutritt und Ihnen die Hand reicht. Sie schauen dieser Person dabei ins Gesicht, in die Augen und erkennen, wer Sie da begrüßt. Wichtig ist, dass Sie nicht nur ein verschwommenes Bild sehen. Sie müssen alle Einzelheiten deutlich erkennen können. Lassen Sie also diesen kleinen Film immer wieder vor Ihrem geistigen Auge ablaufen und achten Sie dabei auf jede Einzelheit. Was macht die Person für ein Gesicht? Wie ist sie gekleidet? Begrüßt sie Sie mit festem Händedruck oder kraftlos? Erfassen Sie diesen Vorgang mit allen Sinnen. Wenn die Person bei der Begrüßung spricht, können sie „hören“, was Sie sagt?

Üben Sie diesen Vorgang immer wieder, bis Sie mit sämtlichen Sinnen alle Einzelheiten erfassen können und lassen Sie sich nicht entmutigen, falls es Ihnen nicht auf Anhieb gelingt. Sie wollen ja in dieser Sprache mit Ihrem Unterbewusstsein sprechen. Und wer undeutlich spricht, muss damit rechnen, nicht verstanden zu werden.

Manche Menschen haben Schwierigkeiten, sich selbst zu sehen. Sollte dies bei Ihnen auch so sein, dann nehmen Sie einige Fotos von sich zur Hand, schauen Sie eines nach dem anderen lange an und prägen Sie sich alle Einzelheiten ein. Dann schließen Sie die Augen und sehen Sie die gleichen Bilder nun deutlich vor Ihrem geistigen Auge. Auf diese Art ist die Schwierigkeit meist schon beim ersten Versuch behoben.

Andere haben Schwierigkeiten beim Farbensehen. Sie können zwar jedes Bild und jeden Vorgang deutlich vor ihrem geistigen Auge erkennen, aber immer nur schwarzweiß. Hier hat sich folgende Technik bewährt. Sie stellen sich in Gedanken eine weiße Wand vor, nehmen einen Eimer mit der entsprechenden Farbe und einen Pinsel und streichen nun die Wand Strich für Strich mit der Farbe an, bis die Wand ganz in dieser Farbe gestrichen ist. Wiederholen Sie dies, bis Sie zum Schluss die ganze Wand deutlich in dieser Farbe vor sich sehen können.

Eine andere Technik besteht darin, sich einen Gegenstand in der angestrebten Farbe vorzustellen und dann diesen Gegenstand langsam näher an Ihre Augen heranzuführen, bis er das ganze Gesichtsfeld ausfüllt und Sie nur noch die gewünschte Farbe vor sich sehen.

Gleich welche Technik Sie anwenden, üben Sie diese, bis Sie jede Farbe schnell und deutlich vor sich sehen können. Sie werden schnell merken, es ist gar nicht so schwer und mit einiger Geduld von jedem zu erlernen.