

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Unser Bewertungs-Programm

Letzte Woche ist es darum gegangen, seine Gefühle/Emotionen in unterschiedlichen Momenten und Situationen wahrzunehmen. Manchmal war es vielleicht nötig sich dazu hinzusetzen und in Ruhe zu kommen, damit man klarer wahrnehmen kann.

Dass wir uns mal gut, mal schlecht und wieder besser fühlen, für das ist unser Bewertungsprogramm verantwortlich. Das ist ein sehr einfaches System. Wenn wir etwas oder jemanden negativ bewerten, produziert unser Emotionalhirn schlechte Emotionen. Wenn wir positiv bewerten gibt das gute Gefühle. Es ist wirklich so simpel.

In den jungen Jahren übernehmen wir fixfertige Bewertungen, meist ungeprüft, von unseren Eltern, Lehrer und Umwelt. Wir bewerten dann weiter wild drauf los und bauen uns unser Bewertungs-Schema auf, wie die Welt zu funktionieren hat. Dies dient dazu, dass man nicht immer wieder neu bewerten muss und man gleich die Emotion wahrnimmt, entsprechend der Bewertung die man einst festgelegt hat. Mit ca. 30 Jahren ist dieses Schema fertig gestellt und dann will man nur noch fühlen (ist jetzt etwas überspitzt dargestellt). Dann kommt das berühmte Bauchgefühl zum Zuge, das einem gefälligst sagen soll, ob sich etwas gut oder schlecht anfühlt. In dem Moment ist einem nicht mehr bewusst, dass das nur anhand von einst übernommenen oder selbst gefällten Bewertungen stattfindet. Man hinterfragt nicht mehr, ob das zum heutigen Zeitpunkt noch stimmt, noch seine Gültigkeit hat!

Um der Bewertung hinter einer Emotion wieder bewusst zu werden, höre Dir selber zu, was Du in diesem Moment denkst und dann frage dich: „Wie würde ich mich fühlen ohne diesen Gedanken?“ Frage weiter: „Will ich jetzt Recht haben oder will ich frei sein?“ Und dann entscheide Dich.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Achte den ganzen Tag auf Deine Emotionen, vor allem dann, wenn es heftig wird. Denn dann hast Du die grösste Chance etwas Wichtiges über eines Deiner Glaubensmuster zu erfahren und dies auch noch zu verändern. Stelle dir jeweils einfach diese zwei Fragen und dann entscheide Dich. Jetzt nimm Dein neues Gefühl war 😊

Dieses ganze *Bewertungsprogramm* und das daraus entstandene *Schmerz/Freude-Prinzip*, ist ein sehr cleveres, von der Natur ausgedachtes System, das zum Überleben wichtig ist. Wieso diese Überlebensprogramme bei Tieren gut funktionieren, beim Menschen jedoch meist unangebracht sind, werde ich in einem späteren *Tipp der Woche* behandeln.

Ich möchte nur noch kurz darauf hinweisen, dass die Tierdressur immer nach dem Schmerz/Freude-Prinzip gearbeitet hat und seit dem Pferdeflüsterer sich die Arbeit mit Tieren sehr verändert hat. Wenn wir doch nur wüssten, was diese Flüsterer den Pferden ins Ohr hauchen, dann könnten wir vielleicht beginnen mit Menschen zu „Flüstern“ oder sogar mit uns selber 😊

Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Wünsche Dir weiterhin gutes Gelingen.

Herzlichst

Toni

NB: Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm