

Thimon von Berlepsch  
**Update für dein Unterbewusstsein**



Thimon von Berlepsch  
mit Lisa Bitzer

# UPDATE für dein UNTERBEWUSSTSEIN

Neues Denken.  
Neues Handeln.  
Neues Fühlen.

ARISTON 

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen,  
verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall  
aufgrund der Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein,  
werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

7. Auflage

© 2020 Ariston Verlag

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich,  
unter Verwendung eines Fotos von Carsten Sander und  
eines Motivs von shutterstock / Rushvol

Abbildungen/Grafiken: Stephanie Raba nach einer Vorlage von Thimon von Berlepsch

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20226-7

*Für meinen Sohn Yaro.  
Du bist Neugierde,  
du bist Mut,  
du bist Schöpfer,  
du bist Weisheit,  
du bist Liebe.  
Du bist unser größtes Abenteuer.*



# Inhalt

Prolog .....	13
Einleitung:	
Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen. ....	23
Kapitel 1	
Update oder warum dein Gehirn keine Steintafel ist .....	29
<i>Der alte Rechner und die neue Software</i> .....	29
<i>Die Glaubenssätze deiner Identität</i> .....	34
<i>Dein magisches Gehirn</i> .....	42
<i>Ich denke, also fühle ich</i> .....	50
<i>Neuroplastizität und Liebeskummer</i> .....	61
Kapitel 2	
Hypnose oder wie Realität entsteht .....	69
<i>Wer ist hier der Boss: Bewusstsein oder Unterbewusstsein?</i> .	79
<i>Trance versus Wiederholung – die Wege des Lernens</i> .....	90
<i>Übung macht den Meister</i> .....	93

Kapitel 3	
Mindset oder wie du dein Leben beeinflusst . . . . .	106
<i>Love it, change it or leave it</i> . . . . .	106
<i>Das ABE deines Seins</i> . . . . .	110
<i>Absolutistisches Denken</i> . . . . .	123
Kapitel 4	
FasterEFT oder wie du dich glücklich klopfen kannst . . . . .	132
Kapitel 5	
Kontrollverlust oder der Steinzeitmensch in dir . . . . .	145
<i>Was ein Säbelzahn tiger mit modernem Stress</i> <i>zu tun hat</i> . . . . .	145
<i>Phobien – wenn du aus einer Mücke einen Elefanten</i> <i>machst</i> . . . . .	156
<i>Achtsamkeit – der Blick als Beobachter</i> . . . . .	162
Kapitel 6	
Beziehungen oder wie du Konflikte löst . . . . .	174
<i>Spielregeln deiner Beziehungen</i> . . . . .	174
<i>Die Wahrheit über deine Wahrnehmung</i> . . . . .	176
<i>Trügerisches Gedankenlesen und Wahrsagerei</i> . . . . .	182
<i>Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch – die WWW-Methode</i> .	190
<i>Nicht ohne meinen Neocortex</i> . . . . .	198
<i>It's all love</i> . . . . .	211



## Kapitel 7

Selbsthypnose oder wie du deine Realität verändern kannst .	216
<i>Unbewusste Selbsthypnose bewusst machen</i> .....	216
<i>Mentale Zukunft</i> .....	218
<i>Du bist, was du sagst</i> .....	223

## Kapitel 8

Selbsthypnose oder Update in Trance .....	237
<i>Was darf dein Update sein?</i> .....	237
<i>Phasen einer Selbsthypnose-Session</i> .....	239
<i>Kleine Trancereise</i> .....	241
<i>Ein paar Worte zur Trance</i> .....	251
<i>Vorbereitung des Wirkungsteils</i> .....	253
<i>Deine SMARTen Ziele</i> .....	255
<i>Deine Suggestionen</i> .....	262
<i>Anregungen</i> .....	267
<i>Komplette Selbsthypnose-Session mit Wirkungsteil</i> .....	275
<i>Kurze Zusammenfassung</i> .....	281

Nachwort .....	283
Anmerkungen .....	288



*»Etwas Unmögliches kann man nicht glauben«, sagte Alice.  
»Mein Kind, du scheinst darin keine Übung zu haben«,  
antwortete die Weiße Königin. »Man muss es trainieren,  
unmögliche Dinge zu glauben. Als ich in deinem Alter war,  
habe ich fleißig trainiert, und manchmal habe ich es geschafft,  
noch vor dem Frühstück sechs unmögliche Dinge zu glauben.«*

*aus Alice hinter den Spiegeln von Lewis Carroll*



## Prolog

DIE SCHWEISSPERLEN auf Sarahs Stirn glänzen im hellen Scheinwerferlicht der Bühne. Panisch starrt sie die vor ihr aufgestellte Leiter an. Ihr Atem ist flach, ihre Stimme brüchig. Achthundert Zuschauer blicken gebannt auf das Szenario: Wird Sarah ihre Angst bezwingen und ihr altes Reaktionsmuster infrage stellen? Wird sie sich selbst beweisen, dass sie auch ein anderer Mensch sein kann und damit ihr Leben verändern? Wird sie also ihr Unterbewusstsein updaten?

Ich befinde mich auf der Neujahrsveranstaltung meiner Freundin Laura Malina Seiler, Deutschlands erfolgreichster Podcasterin. Achthundert Menschen befinden sich im Saal, siebentausend schauen online zu. Laura hatte mich gebeten, ihren Teilnehmern spielerisch zu demonstrieren, wie wir alle unsere persönliche Realität jeden Tag erschaffen. Und wie wir in diesen Prozess eingreifen können. Als Magier und Hypnotiseur gehört die Neuinterpretation von Realität natürlich zu meinem Tagesgeschäft, und so habe ich gerne zugesagt.

Gerade habe ich dem Publikum erklärt: »Unser Gehirn verändert sich kontinuierlich und passt sich jeder neuen Erfahrung an – und das ein Leben lang. Wenn wir das verstehen, können wir mit bestimmten Methoden die unbewussten, automatischen Reaktionsmuster unseres Gehirns beeinflussen. Eine Angst ist dann keine Angst mehr, ein Trauma nicht mehr so schmerzhaft, eine Partnerschaft verständnisvoller und ein sehr schwer erreichbares Ziel mit einem Mal greifbar.«

Ich schaue bei dieser Erklärung in teils zustimmende, teils ungläubige Gesichter. Nicht jeder kann sich vorstellen, dass auch er sich neu erfinden kann. Und ich weiß auch, warum: Es fehlt für diese Hoffnung eine unmittelbare Erfahrung. Ohne diese Erfahrung hören sich meine Worte wie nette Kalendersprüche an. Man findet sie schön, aber setzt sie nicht um.

Um also alle Beteiligten im Publikum eine unmittelbare Erfahrung machen zu lassen und sie von der Macht ihres Geistes zu überzeugen, frage ich ins Publikum:

»Ich möchte euch gerne zeigen, dass wir alle in unserer persönlichen Hypnose trance leben, die wir Realität nennen. Und dass wir diese Realität beeinflussen und frei nach unserem Gusto modellieren können. Das kann manchmal schneller gehen, als man denkt, und hat dann trotzdem eine lebenslange Auswirkung. Wer von euch hat Höhenangst?«

Mehrere Hände gehen nach oben.

»Ich meine, eine besonders ausgeprägte Höhenangst. Nicht nur ein mulmiges Gefühl beim Besteigen des Eiffelturms.«

Einige Hände bleiben oben. Ich wähle eine sympathische junge Frau aus und bitte sie zu mir auf die Bühne.

»Wie heißt du?«

»Sarah.«

»Sarah, wie schlimm ist deine Höhenangst? Kannst du auf eine Leiter klettern?«

Sie schüttelt entschieden den Kopf. »Ich kann noch nicht einmal auf einen Stuhl steigen!«

»Interessant ... Warte hier bitte kurz auf mich.« Ich verschwinde hinter dem Bühnenvorhang und komme mit einer Malerleiter wieder zurück, die ich drei Meter vor Sarah aufstelle. Als Sarah die Leiter sieht, scheint ihr Körper plötzlich von einer fremden Macht ergriffen

zu werden. Sie wird blass, und aus der eben noch entspannt wirkenden Frau wird schlagartig ein Nervenbündel.

»Wie geht es dir, wenn du die Leiter siehst?«, will ich wissen.

Mit brüchiger Stimme antwortet sie: »Mein Herz rast, ich zittere, und ich kann kaum atmen ...«

»Auf einer Skala von null bis zehn. Wie stark spürst du die Angst?«

»Fünfzehn!« (Später wird sie mir erzählen, dass sie kurz davor war, die Bühne zu verlassen.)

Ich beruhige sie. »Ich habe nie gesagt, dass du diese Leiter hochsteigen sollst. Ich wollte nur mal sehen, in welche Angsttrance du gehst, wenn ich dir eine Leiter zeige.«

Sarah wirkt sichtlich erleichtert. Im Publikum ist es mucksmäuschenstill. Alle sind gespannt, was gleich passiert.

»Wenn dich jetzt hier alle anfeuern würden, die Leiter hochzusteigen, mit Gejubel und Applaus, würdest du das bestimmt schaffen. Du würdest dich überwinden und danach stolz auf dich sein. Aber es würde wehtun. Du müsstest durch die Angst gehen, durch all die körperlichen Qualen, die du gerade spürst, richtig?«

Sarah nickt abwesend.

»Zu Hause motivieren dich aber keine achthundert Menschen. Da bist du allein. Und ich weiß nicht, ob du dann diese Erfahrung noch einmal wiederholen möchtest.

Ich möchte deswegen jetzt mit dir erst einmal eine sehr effektive Coaching-Arbeit beginnen, bei der wir deinem Unterbewusstsein vorab schon einmal beibringen, wie sich das Hochklettern auf die Leiter anfühlen soll. Wir updaten also dein Angstprogramm, damit du einen alternativen Umgang mit dem Besteigen von Leitern kennlernst. Und erst wenn du in deiner Vorstellung diese Leiter hochgehen kannst, ohne Angst oder körperliche Reaktionen, wirst du deine Vorstellung in die Realität umsetzen. Nicht vorher! Das verspreche ich dir!«

Nur wenige Phobiker unternehmen etwas gegen die eigene Angst, weil die meisten unter keinen Umständen mit ihr konfrontiert werden möchten und auch nicht durch ihre Qual durchgehen wollen. Die Angst davor ist so groß, dass sie lieber weiter mit ihrem Defizit leben. Denn die Menschen glauben, dass sie durch das Feuer dieser Qual gehen müssen, um danach wie Phönix aus der Asche daraus aufsteigen zu können. Dabei ist die Veränderung auch ohne Konfrontation mit der Angst möglich.

Ich kann das vollkommen nachvollziehen und deshalb ist mein Ansatz der, dass erst *nach* einem mentalen Update, also nachdem eine mentale Intervention stattgefunden hat und der Klient seine Angst nicht mehr spüren kann, die Konfrontation stattfinden darf. Dann wird sie auch ein wichtiger Bestandteil zur Auflösung der Angst und wirkt so nachhaltig.

»Wollen wir loslegen?«

Sarah nickt, und ich beginne mit dem Update. Ich entscheide mich für eine Methode, die ich in meinen Hypno-Coachings oft anwende und die ich in dieser Situation für am effektivsten halte. Denn auf der Bühne vor so vielen Menschen bleibt mir wenig Zeit, Sarah beim Umprogrammieren ihres Unterbewusstseins zu unterstützen.

Fünf Minuten später haben sich Sarahs Blick und Körpersprache sichtlich verändert – sie grinst und schielt immer wieder zur Leiter. Ich möchte sichergehen, dass sich ihre Stressreaktion vollständig aufgelöst hat, und frage: »Wie hoch auf der Skala ist deine Angst vor der Leiter jetzt?«

Sie sieht mich an und lächelt. »Null!«

»Willst du auf die Leiter?«

Sarah nickt und macht sich daran, die Stufen emporzuklettern. Ihre Angst ist wie weggeblasen, es scheint sogar, als empfände sie



Freude dabei, das obere Ende der Leiter zu erklimmen. Dort angekommen, stellt sie sich gerade hin und breitet die Arme aus.

Das Publikum, das die letzten Minuten in banger Anspannung verbracht hat, ist außer sich. Standing Ovation, frenetischer Applaus und motivierende Zurufe begleiten Sarah. Gänsehaut!

»Oh mein Gott!«, höre ich sie drei Meter über den Boden rufen. Jeder im Saal fühlt, dass sie sich mit dieser Aktion gerade die Kontrolle wieder zurückgeholt hat. Sie hat für alle eindrücklich demonstriert, wie mächtig unser Geist wirklich ist und wie schnell wir uns doch von alten Mustern befreien können.

Ich habe Sarah nicht geheilt, sondern ihr lediglich einen alternativen Weg aufgezeigt, wie sie mit der Leiter umgehen kann. Und weil sie diesen Weg akzeptiert hat, konnte sie eine Veränderung in ihrem Unterbewusstsein bewirken. Eben ein Update.

Folgende E-Mail bekam ich zwei Wochen später von Sarah: »Ach Thimon, wenn du wüsstest, was du bei mir alles losgetreten hast. Ich danke dir von Herzen, dass du mir gezeigt hast, wozu ich imstande bin. Ich bin nach diesem wundervollen Erlebnis noch ein paarmal völlig angstfrei auf eine Leiter geklettert, weil ich es einfach nicht glauben konnte ... DANKE!!«

Wenn es möglich ist, eine Akrophobie, also die Angst vor Höhe, in fünf Minuten zu verändern, warum hat Sarah dann so lange an ihrer Angst festgehalten? Wieso war sie zwanzig Jahre lang davon überzeugt, sie könne auf keine Leiter, nicht einmal auf Stühle steigen? Weil ihr niemand vorher verraten hat, dass sie auch anders kann. Dass sie auch ein Mensch sein kann, der frei von Höhenangst leben kann. Für sie war die Angst normal, sie war zu einem Teil ihres Lebens geworden.

So oder ähnlich geht es vielen Menschen. Sie sagen: »So bin ich eben« – auch dann, wenn sie unter ihren Eigenschaften leiden. Sie

akzeptieren Ängste, Süchte, schlechte Gewohnheiten, Charakterzüge und mehr, weil sie es nicht besser wissen. Oder sie halten viele ihrer Wünsche nach Veränderung für unmöglich: »Ich kann gar nicht finanziell erfolgreich in meinem Job sein.« Oder: »Meine Eifersucht ist zu stark, als dass ich sie in den Griff bekommen könnte.«

Sie sind überzeugt, dass bestimmte Dinge in ihrem Leben immer so bleiben werden. Dabei wissen sie einfach nicht, dass es einen alternativen Weg für sie geben kann. Ein Leben ohne Angst, ein Alltag ohne Eifersucht, Pessimismus, Perfektionismus oder allem anderen, was sie davon abhält, ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu führen.

Am Anfang des Buches steht das Zitat aus *Alice hinter den Spiegeln*. Darin sagt die Königin: »Man muss es trainieren, unmögliche Dinge zu glauben.« Und genau so ist es. Solange du es nicht für möglich hältst, ein anderer zu sein als der, der du jetzt bist – mit anderen Gefühlen, Überzeugungen, Gewohnheiten, Verhaltensweisen und so weiter –, so lange wird sich nichts bei dir ändern. So lange wirst du immer gleich leben und die gleichen Erfahrungen machen. Erst wenn du das Unmögliche für möglich hältst, wirst du dich daranmachen herauszufinden, wie du es möglich machen kannst. Die Frage nach dem »Ob« stellt sich dann für dich gar nicht mehr.

In diesem Buch möchte ich dir aufzeigen, dass sich im Grunde genommen jeder Mensch ändern kann. Unser Gehirn ist dafür verantwortlich, wer wir sind und wie wir uns verhalten. Und weil wir unser Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes modellieren können, allein mit der Kraft unserer Vorstellung, können wir schlussendlich auch ändern, wer wir sind.

Auf den kommenden Seiten erfährst du, dass genau das möglich ist. Du wirst verstehen, dass du nicht verkehrt bist, egal, welche Gewohnheiten oder Denkmuster dich aktuell einschränken. Ver-

antwortlich für dein Denken, Verhalten und auch Fühlen sind alte Programme auf der »Festplatte« in deinem Kopf. Diese sind früher einmal installiert worden, aber heute eben nicht mehr »up to date«. Demnach sind sie auch nicht mehr kompatibel mit deinem Leben. Aktualisierst du diese Programme, wird das Leben einfacher und schöner für dich.

Ich werde dir außerdem von weiteren Angstklienten erzählen, denen ich im Hypno-Coaching helfen konnte. Denn an Ängsten erkennt man auch als Laie sehr gut, wie das Gehirn funktioniert. Im Prinzip handelt es sich bei einer Angst um eine extreme Form eines unterbewussten, nicht willentlich herbeigeführten Prozesses. Dieser Prozess findet jedoch nicht nur bei Phobien, sondern in ähnlicher Form bei jeder selbsteinschränkenden Verhaltensweise statt.

Dieses Buch handelt also davon, wie du mithilfe deines Geistes und etwas Übung deine persönliche Realität verändern kannst. Wenn du weißt, wie dein Gehirn funktioniert und welche Mechanismen du dir zunutze machen kannst, wirst du zukünftig mit diesen arbeiten und folglich in der Lage sein, dich so zu verhalten und zu fühlen, wie du es dir wünschst.

Vielleicht hast du von dem einen oder anderen Modell, das ich dir vorstelle, schon einmal gehört oder gelesen. Wenn das der Fall sein sollte, nutze diese Abschnitte einfach als Wiederholung und Erinnerung, dieses Wissen wirklich in deinem Alltag umzusetzen. Denn Wissen wird nur zur Weisheit, wenn du es anwendest. Und zwar so oft, bis es zu deiner Gewohnheit geworden ist und du dir darüber keine Gedanken darüber mehr machst.

Solange du nicht für den Rest deines Lebens in einem tibetischen Kloster meditierst, wirst du immer mit herausfordernden Situationen in deinem Leben konfrontiert werden. Ich hege nicht den Anspruch, dass du am Ende dieses Buches ein völlig neuer Mensch

bist, der erleuchtet dreißig Zentimeter über dem Boden durch das Leben schwebt und der keine Herausforderungen mehr kennt. Das ist unwahrscheinlich, auch wenn du noch einhundert weitere Bücher über Persönlichkeitsentwicklung liest.

Ich möchte dich vielmehr dazu bringen, dass du deine Einstellung zu bestimmten Bereichen in deinem Leben, die noch nicht so rundlaufen, reflektierst und updatest. Damit du dich dort zukünftig zufriedener und souveräner verhältst und natürlich auch fühlst. Es kann auch sein, dass du Eigenschaften hast, die dir das Leben schwer machen, und du über die Arbeit mit deinem Unterbewusstsein diese Eigenschaften ablegen möchtest. Mit diesem Buch werde ich dir Möglichkeiten aufzeigen, wie du diese Ziele erreichen kannst.

*Update für dein Unterbewusstsein* möchte jedoch nicht nur gedanklicher Türöffner sein und verdeutlichen, dass die Art und Weise, wie wir das Leben wahrnehmen, aus uns selbst entspringt. Es will auch ganz praktische Tipps geben, wie du dein Leben in jedem Bereich verändern kannst. Mit *FasterEFT*, das ich in Kapitel 4 vorstelle, kannst du negative Erinnerungen bearbeiten und emotionale Reaktionen in den Griff bekommen. Möchtest du in einem bestimmten Bereich deines Lebens besser oder effektiver werden? Dann werden für dich die Kapitel 7 und 8, die sich mit Selbsthypnose beschäftigen, sehr interessant sein. Auch wenn du am Ende des Buches »nur« eine Sitzung bei einem Hypnosetherapeuten oder Coach buchst, ist mein Ziel erreicht. Viele haben nämlich zu großen Respekt vor dieser großartigen Therapieform, und ich möchte dich davon überzeugen, dass das nicht sein muss.

Du bist der Gestalter deines Lebens. Du trägst alle Möglichkeiten in dir, um Veränderungen und Gelassenheit zu erfahren. Dein Unterbewusstsein hat die Macht, Probleme zu lösen und dich an dein Ziel zu bringen. Du brauchst es nur anzuleiten und upzudaten. Verbünde

dich mit deinem Unterbewusstsein, und du wirst Lebensfreude verspüren – in der Liebe, im Beruf und in der Beziehung zu dir selbst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen – und bei deinem persönlichen Update.

Dein Thimon von Berlepsch



## EINLEITUNG

# Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen.

BEI MEINEN SHOWS, Seminaren und Einzelsitzungen werden mir immer wieder dieselben Fragen gestellt: Was braucht es alles, um wirkliche Veränderung erfahren zu können? Kann sich jeder Mensch verändern, und wie kommt man dahin?

Nach meiner Erfahrung beginnt alles mit einer Erkenntnis. Der Erkenntnis, dass es einen bestimmten Umstand in deinem Leben gibt, den du gerne ändern möchtest. Dieses Bewusstsein ist zwingend erforderlich.

Das mag jetzt selbstverständlich klingen, aber die meisten Menschen sind sich eben nicht bewusst, dass Veränderung ihrem Leben guttun würde. Dass sie dadurch zufriedener sein könnten. Sie finden sich damit ab, dass sie eben unter ein paar Umständen leiden oder limitierende Eigenschaften haben, die »aber halt so und nicht zu ändern sind«.

Vielleicht machen sie auch äußere Umstände oder andere Personen für das eigene Leid verantwortlich. Denken also, dass es nicht in ihrer Macht stünde, das eigene Lebensglück zu beeinflussen, und bewegen sich deshalb auch nicht.

Solange du dir nicht klar darüber bist, was es zu verändern gibt und dass du für das Einleiten des Veränderungsprozesses selbst verantwortlich bist, wird in deinem Leben alles beim Alten bleiben. Du hältst den Schlüssel für das eigene Glück in den Händen und trägst

alle Möglichkeiten in dir, genau das Leben zu führen, das du führen willst.

Ich möchte dir erst einmal dabei helfen herauszufinden, *was* du ändern könntest. Dafür werde ich dir unter anderem spannende Modelle vermitteln und von Coaching-Klienten wie Sarah aus dem Prolog erzählen. Geschichten wie diese machen nämlich Hoffnung. Auch Sarah konnte sich nie vorstellen, dass sie ein Mensch ohne Höhenangst sein kann. Meine Hypnose-Demonstration auf der Bühne und Erläuterungen zu weiteren Anwendungsmöglichkeiten haben sie erst auf die Idee gebracht, wie sie zu mehr Lebensqualität kommen könnte. Ich wünsche mir, dass auch du solche Erkenntnisse erlangst.

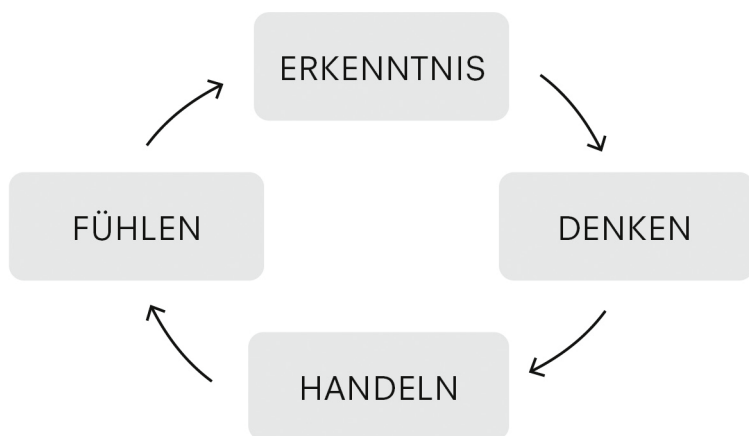
Vielleicht möchtest du wieder unbeschwert fliegen können? Eine lästige Gewohnheit wie das Rauchen ablegen? Nervige Verhaltensweisen oder blockierende Glaubenssätze auflösen? Deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern?

Ich werde dir erklären, warum und wie du diese Ziele erreichen kannst. Sobald du das verstehst und die Entscheidung triffst, zum Gestalter deines Lebens zu werden, beginnt die aufregende Reise der Weiterentwicklung. Damit bringst du das Rad ins Rollen, um dein Leben in die richtige Richtung zu schieben.

Der Untertitel dieses Buches lautet: *Neues Denken. Neues Handeln. Neues Fühlen*. Diese Begriffe folgen unmittelbar auf die gerade beschriebene Erkenntnis und sind für mich Teil des Veränderungsprozesses, der dich an dein Ziel bringt. Erst wenn du deine Überzeugungen und Denkprozesse änderst, wirst du dein zukünftiges Verhalten neu gestalten können. Wenn du dich anders verhältst, wirst du neue Resultate erzielen – und dich demnach anders fühlen.

Schau dir mal den Kreislauf der Veränderung<sup>1</sup> an, mit dem ich gern arbeite:





*Neues Denken* steht für neues Wissen, das du dir aneignen darfst. Selbstreflexion, Eingeständnisse, neue Einsichten und Aha-Momente führen zu Neu-Orientierung. Deswegen möchte ich dir in diesem Buch beispielsweise erklären, wie dein Gehirn funktioniert, welche Prozesse in seinem Inneren ablaufen und welche zum Teil sehr alten Programme bis heute dein Handeln bestimmen. Du wirst dann verstehen, dass du auch anders kannst, selbst wenn das für dich bisher in bestimmten Bereichen unmöglich erschien.

Wenn du dann am Ende einige deiner Glaubenssätze infrage stellst und dich von der einen oder anderen nervigen Eigenschaft lösen möchtest, werde ich dir Möglichkeiten aufzeigen, *wie* du diese Veränderung bewirken kannst.

Ich möchte dir also Hoffnung machen, dass jeder Mensch ein Update machen kann. Wenn dein persönliches Thema sehr speziell ist und du hier keine passende Methode zur Lösung findest, bleib bitte trotzdem am Ball. In diesem Fall darfst du dich weiterbilden oder individuell mit einem Spezialisten daran arbeiten. Wie ich bereits erklärt habe, ist diese Erkenntnis allein schon Gold wert.

Mit deinem neuen Wissen gehst du im Kreislauf der Veränderung den nächsten Schritt: *neues Handeln*.

Neues Denken allein reicht nämlich nicht aus. Kennst du den Spruch »Wir sind alle Wissensriesen und Umsetzungszwerge?« Die besten Theorien und schönsten Modelle bringen dir nichts, wenn sie in deinem Gedächtnis einmotten und verstauben.

*Neues Handeln* steht für die konkrete Umsetzung. Das Wissen, das du erworben hast, darf angewandt werden. Nutze deine Erkenntnisse aus diesem Buch und übertrage sie in die tägliche Praxis. Wenn deine Erkenntnis dazu führt, dass die gemeinsame Arbeit mit einem Therapeuten oder Coach sinnvoll wäre, gehört die anschließende Terminvereinbarung auch zum Bereich »neues Handeln«. Genauso, wie dir weiteres Wissen über Seminare anzueignen oder dich mit anderen in Gruppen zusammenzufinden, die dich bei deiner Zielerreichung unterstützen. Werde zum Handelnden, trete in Aktion! Das Lesen dieses Buches allein wird dich nicht zu einem zufriedeneren Menschen machen und von all deinen Marotten heilen. Es kann dich inspirieren, deine alten Denkmuster und Programme aufzuspüren. Sie upzudaten, wird allerdings deine Aufgabe sein. Wende die Methoden hier an, und du wirst erstaunt sein, wie sich dein Verhalten verändert.

Wer immer dasselbe tut, wird auch immer dasselbe bekommen. Nur wer wirklich bereit ist, neue Gewohnheiten durch Wiederholung zu trainieren und damit alte Verhaltensweisen zu unterbrechen, kann eine Veränderung bewirken. Seien wir mal ehrlich: Veränderung bedeutet Einsatz, und jeder, der dir was anderes erzählt, ist auf dem Holzweg. Dennoch: Manchmal lässt sich ein Update leichter und schneller durchführen, als du bislang angenommen hast. Wie sonst konnte Sarah in fünf Minuten ihre Höhenangst überwinden, die sie ihr Leben lang beherrschte?

Unter *Neues Fühlen* verstehe ich nämlich genau das: das Resultat. Das Feedback, das du für deinen Einsatz bekommst. Denn deine Arbeit wird Früchte tragen: Du wirst dich anders fühlen und dein Umfeld wird anders auf dich reagieren. Nimm das dann wahr und freue dich darüber. Das ist wichtig! Denn nur so wirst du motiviert bleiben, den Kreislauf weiter zu durchlaufen. Also weiterhin achtsam zu sein, die neuen Gedanken zu denken, die alten Muster zu unterbrechen, das neue Verhalten zu trainieren und so weiter ...

Meine Einzelsitzungen im Hypno-Coaching dauern etwa ein bis zwei Stunden. Manche Klienten erzählen mir im Feedbackgespräch: »Ich kann jetzt zwar eine Spinne von Weitem anschauen, aber ich ekel mich irgendwie immer noch und möchte nicht mit ihr in einem Raum sein.« Sie vergessen dabei, dass sie früher beim Anblick einer Spinne geschrien und geheult haben und ihnen vor Angst übel wurde. Nur weil sie nach einer Sitzung nicht völlig angstfrei sind, fokussieren sie weiterhin das Negative. Sie übersehen, welchen Erfolg sie in so kurzer Zeit erzielt haben. Wer sich ausschließlich darauf konzentriert, eine bestimmte Kleidergröße zu erreichen, aber den Triumph nicht feiert, die ersten zwei Kilo verloren zu haben, dem geht schnell die Puste aus. Und der wird schneller ins alte Muster zurückfallen.

Es ist also von großer Bedeutung, die Fortschritte, und mögen sie noch so klein erscheinen, wahrzunehmen und zu dokumentieren, um dem Gehirn beizubringen: Das ist der neue Weg, den ich zukünftig gehen möchte. Unterstütze mich dabei! Ich erkläre dir später noch genauer, wie du dabei vorgehst.

Dein neues Gefühl, also die Resonanz auf dein neues Handeln, wirkt sich dann wieder auf deine anfängliche Erkenntnis aus. Du wolltest dich ändern, und du bist auf dem richtigen Weg. Das motiviert dich, dein neues Denken und neues Handeln fortzuführen.

Indem du dieses Buch gekauft hast, hast du offensichtlich den ersten Schritt »Erkenntnis« schon erreicht. Da wir uns beide jetzt hier treffen, gehe ich davon aus, dass es die eine oder andere Sache in deinem Leben gibt, die du gerne optimieren möchtest.

Wenn du das Buch geschenkt bekommen hast und noch nicht weißt, welche Veränderung dein Leben bereichern könnte, lass mich dich inspirieren. Ich werde dir Methoden aufzeigen, wie du genau das herausfinden kannst. Sei dir gewiss, es gibt immer etwas, das du updaten kannst.

Lass uns also anfangen!