

Gesundheit-Eine Frage der Gedanken

Geschrieben von: Sonja Volk
Mittwoch, den 16. Januar 2013 um 21:49 Uhr

Winterzeit und kalte Temperaturen assoziieren viele von uns mit Gedanken wie "ich will mich nicht erkälten". Wie in meinen Artikeln "[Wie Sprache manipuliert](#)", und "[Die Magie der Sprache im Vertrieb](#)" beschrieben, ist jedes Wort Manipulation bzw. Beeinflussung. "

Da unser Unterbewusstsein nur ausführt – ohne Prüfung auf Sinn oder Richtigkeit – was wir sagen und denken, sollten wir uns also BEWUSST machen, was unsere vorwiegenden Gedanken sind. Da unser Gehirn Verneinungen – also Wörter wie nicht oder kein – NICHT versteht, (da es in Bildern und Gefühlen erinnert), bleibt als Aufforderung zur Ausführung der Satz "Ich will mich erkälten" übrig.

Glauben Sie nicht? Dann denken Sie jetzt bitte NICHT, auf gar keinen Fall an einen schnittigen roten Ferrari. Und? Haben sie es gemerkt? Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, d.h.sie haben entweder an den Ferrari oder etwas rotes oder ein Auto gedacht.

Was heißt das nun für das Thema Gesundheit? Mit unserer Sprache und unseren Gedanken beeinflussen wir bewusst und unbewusst unseren Gesundheitszustand!

Wenn Sie also fit bleiben wollen, sollten Sie Gedanken wie "Ich könnte mich anstecken", "ich kann mir etwas einfangen" oder "ich will nicht krank werden" durch POSITIV formulierte Gedanken oder Sätze wie "ich bleibe fit", "ich bleibe gesund" oder ähnliche ersetzen.

Denn MENTALES WIRD REALES! Das heißt, dass wovon Sie überzeugt sind nehmen Sie im Außen wahr.

Es gibt eine interessante neurowissenschaftliche Studie, bei der Probanden einmal mit negativen oder einschränkenden Worten "manipuliert" wurden und einmal mit unterstützenden.

In zwei Gruppen wurden Probanden aufgefordert einen Fragebogen auszufüllen und diesen anschließend in einem Raum am Ende des Ganges abzugeben.

Gesundheit-Eine Frage der Gedanken

Geschrieben von: Sonja Volk

Mittwoch, den 16. Januar 2013 um 21:49 Uhr

Beim Ausfüllen wurde der einen Gruppe Wörter im Text eingearbeitet wie "alt", "gebrechlich", "mühsam", "langsam" etc. Der Text der anderen Gruppe enthielt Wörter wie "leicht", "beschwingt", "frisch", "aufrecht" usw.

Das Ergebnis zeigte, dass Testgruppe 1 langsamer und mit veränderter Körperhaltung den Gang in das Abgabezimmer gingen.

Bewiesen wurde mit dieser (und vielen anderen) Studie(n), wie stark unsere Gedanken und Worte uns körperlich und in unserem Verhalten beeinflussen. Das heißt wir spüren nicht nur eine Gefühlsveränderung – je nachdem ob wir uns mit einschränkend-hemmenden oder bejahenden, positiven Worten, Sätzen und Gedanken auseinander setzen – sondern auch so genannte Somamarker (Körperreaktionen), wie in diesem Fall der gebeugte Gang aufgrund von "Alt-Fühl-Gefühlen".

Wie auch in meinem Artikel "Die Macht der Gedanken" beschrieben, haben wir eine selektive Wahrnehmung. Die so genannte sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung spiegelt unseren Glauben, also unsere festen Überzeugungen.

Dieses Wissen können Sie für ihre Gesundheit ganz BEWUSST nutzen, indem Sie auf ihre Sprache und Gedanken achten und das ZIEL das sie haben POSITIV formulieren. Also ohne negativ-suggestierende Worte (siehe "[Raus aus der Neujahrs-Vorsatz-Falle](#)").

1. Überlegen sie sich ihr Ziel, was wollen sie?
2. Formulieren Sie ihr Ziel positiv! Und
3. Fühlen sie die guten Gefühle die sie dabei wahrnehmen

Dadurch bilden sich in ihrem Gehirn "neue" neuronale Autobahnen, also Verknüpfungen.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde, mental-starke und positive erfolgreiche Winterzeit!

Ihre Erfolgsmentalistenin Sonja Volk