

Kann man sein Leben verändern, indem man seine Gedanken verändert?

Eine Arbeit die zeigt, wie man durch Mentaltraining sein persönliches Wohlbefinden und das Leben verbessern kann.

Eingereicht von: Amina Danijalova

am 18. August 2023

Betreuer: Philipp Nägele

Linz, 19. August 2023

• Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
1.1 Hintergrund und Relevanz des Themas.....	3
1.2 Zielsetzung.....	4
2. Kapitel 1: Theoretische Grundlagen.....	5
2.1 Definiton Mentaltraining.....	5
2.2 Konzepte des positiven Denkens und der Gedankenkontrolle.....	6
2.3 Theorien zur Veränderung der Gedanken und deren Auswirkungen auf das Leben....	7
2.4 Vorstellung Relevanter Ansätze und Methoden des Mentaltrainings.....	8
3. Kapitel 2: Einfluss der Gedanken auf das Leben.....	9
3.1 Psychologische Mechanismen hinter dem Einfluss der Gedanken auf das Leben.....	9
4. Kapitel 3: Gesundheit und Gedanken.....	11
4.1 Negative Auswirkungen von unseren Gedanken.....	11
4.2 Körperliche Gesundheit.....	13
5. Kapitel 4: Epigenetik.....	15
5.1 Was ist Epigenetik?.....	15
5.2 Epigenetik und Gedanken.....	16
5.3 Placebo und Nocebo.....	17
6. Kapitel 5: Persönliche Entwicklung.....	18
6.1 Selbsthilfe.....	18
6.2 Meine Entwicklung.....	19
6.3 Wichtige tools und Techniken.....	20
6.4 Experimente.....	21
7. Beantwortung der Forschungsfrage.....	22
8. Quellenverzeichnis.....	23

Einleitung:

- Hintergrund und Relevanz des Themas:

1. *Psychologie und die mentale Gesundheit des Menschen*

Wie sehr unsere Gedanken unser Verhalten beeinflussen, ist ein wichtiger Aspekt in der psychologischen Forschung. Negative Gedanken können zu psychischen Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen, Essstörungen und viele mehr, verursachen oder diese verschlimmern. Daher ist die Untersuchung ob unsere Gedanken unser Leben verändern können, von großer Bedeutung.

2. *Epigenetik*

Epigenetiker und Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass negative Gedanken nicht nur auf die mentale Gesundheit eine Auswirkung haben, sondern sogar auch auf die physische. Gedanken und Überzeugungen beeinflussen unsere Wahrnehmungen und unsere biologische Reaktion. Alles was wir denken, verändert die biologische Chemie in Gehirn und Körper.

3. *Selbsthilfe und persönliche Entwicklung*

Da positive Gedanken uns helfen, uns selber zu lieben, unsere Ziele zu erreichen, gesund und glücklich zu sein, bedeutet das, dass je positiver die Gedanken sind, desto positiver ist das Leben – und genauso gilt das auch für negative Gedanken. Ein bewusstes Mind-Management spielt eine wichtige Rolle in der persönlichen Entwicklung und Selbsthilfe.

4. *Resilienz und Reduktion von Stress*

Im modernen Leben spielt die Fähigkeit mit Stress, Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen, eine wichtige Rolle. Das Haben eines positiven Mindsets kann helfen negative Denkmuster zu überwinden und resilienter gegenüber Stress zu werden.

- Zielsetzung:

Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, den Einfluss der Gedanken auf das persönliche Wohlbefinden zu untersuchen, beziehungsweise die Frage zu beantworten, ob man sein Leben verändern kann, indem man seine Gedanken verändert.

Dabei werden die psychologischen Aspekte erforscht, wie unsere Gedanken unser Verhalten beeinflussen und die Auswirkungen von Gedanken auf die mentale und physische Gesundheit, insbesondere im Zusammenhang mit der Epigenetik, werden betrachtet.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Selbsthilfe, persönlichen Entwicklung, Resilienzsteigerung und Stressreduktion.

Zudem werden auch Mentaltrainingstechniken und Tools erläutert und deren Effektivität zur Verbesserung des Lebens, untersucht und bestätigt.

Die Ergebnisse sollen Erkenntnisse darüber liefern, wie man durch Mentaltraining seine Gedanken und Mindset kontrollieren/verändern und anschließend sein persönliches Wohlbefinden und Leben verbessern kann.

„Halte deine Gedanken positiv, denn deine Gedanken werden zu deinen Worten.

Halte deine Worte positiv, denn deine Worte werden zu deinem Verhalten.

Halte dein Verhalten positiv, denn dein Verhalten wird zu deinen Gewohnheiten.

Halte deine Gewohnheiten positiv, denn deine Gewohnheiten werden zu deinen Werten.

Halte deine Werte positiv, denn deine Werte werden zu deinem Schicksal.“ – Mahatma Gandhi

Kapitel 1: Theoretische Grundlagen

- *Definition von Mentaltraining:*

Mentaltraining ist ein multidisziplinärer Ansatz, der die Gedanken und mentalen Prozesse eines Menschen beeinflusst, um seine Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu verbessern. Es beinhaltet eine Vielzahl von effektiven Techniken und Methoden, die das Bewusstsein über die eigenen Gedanken stärken und diese gezielt in eine unterstützende Richtung lenken.

Im Mentaltraining werden verschiedene mentale Fähigkeiten gefördert und entwickelt, darunter Disziplin, Konzentration, Visualisierung, positives Denken, Selbstbewusstsein. Prinzipiell geht es darum, dass die Art und Weise, wie wir über uns selbst denken, einen starken Einfluss auf unsere Emotionen, unser Verhalten und unsere Leistung hat.

Durch das Erlernen und Anwenden von Mentaltrainingstechniken und Methoden können Menschen ihre Gedankenmuster ins Positive ändern, Selbst-Sabotage verhindern und ihre Selbstwirksamkeit auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene stärken. Dies kann dazu führen, dass sie besser mit Stress umgehen, ihre Ziele ohne wenn und aber verfolgen und erreichen, und, dass sie ihre Resilienz gegenüber Herausforderungen verbessern.

Mentaltraining wird in vielen verschiedenen Bereichen gebraucht und angewendet, unter anderem im Sport, im Gesundheitswesen und natürlich in der persönlichen Entwicklung. Es ist ein sehr dynamisches und anpassungsfähiges Werkzeug, welches individuell auf die Bedürfnisse und Ziele einer Person angepasst werden kann.

- *Konzepte des positiven Denkens und der Gedankenkontrolle:*

- Das Konzept des positiven Denkens beinhaltet die bewusste Ausrichtung der Gedanken auf optimistische, konstruktive und förderliche Denkmuster. Indem man negative Sichtweisen, Glaubenssätze und Gedanken erkennt und durch positive ersetzt, soll eine dauerhaft optimistische Grundhaltung und eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erreicht werden. Außerdem wird das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt und Stress und Ängste werden reduziert beziehungsweise die Resilienz gegenüber Rückschlägen wird erhöht. Dadurch wird ebenfalls das Erreichen der Ziele erleichtert.

Positives Denken ist aber erst dann möglich, wenn der Mensch sich selbständig dazu entscheidet, Einfluss auf seine Gedanken zu nehmen und diese gezielt zu lenken.

- Worauf sich die Gedankenkontrolle bezieht: Es geht darum, die negativen, automatischen, entmutigenden, und demotivierenden Gedanken sofort zu erkennen und durch positive auszutauschen.

Verschiedene Techniken wie Affirmationen, Schutzgerät, Reframing, Metaphern die den negativen Gedankenfluss stoppen, Visualisierungen, usw. können für die Umleitung der Gedanken bzw. zum Schutz vor negativen Gedanken angewendet werden. Sie helfen Denkgewohnheiten zu kontrollieren und eine gute, optimistische und konstruktive Geisteshaltung zu kultivieren.

- *Theorien zur Veränderung von Gedanken und deren Auswirkungen auf das Leben:*

In der psychologischen Forschung wurden verschiedene Theorien aufgestellt, die sich mit der Veränderung von Gedanken und deren Auswirkungen auf das Leben befassen. Diese Theorien bieten einen Rahmen für das Verständnis wie unsere Denkmuster geformt werden können und welche Konsequenzen sie für uns haben.

1. **Kognitive Theorie:** Die kognitive Theorie besagt, dass externe Faktoren und auch interne Faktoren, sowie unsere Gedanken und Überzeugungen unsere Gefühle und Handlungen direkt beeinflussen. Dysfunktionelle Denkmuster oder Schwarz-Weiß-Denken können zum Beispiel zu ungünstigen emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen führen. Durch Umstrukturierung und bewusste Gedankenkontrolle können Menschen lernen, schädliche Ansichten erkennen und entweder diese eliminieren oder ins gute umwandeln.
2. **Sozial-kognitive Theorie:** Diese Theorie postuliert, nach Albert Bandura, dass Menschen durch Beobachtung und Nachahmung anderer lernen. Durch soziale Interaktionen, Identifikation mit anderen oder Sympathie zu anderen können unsere Denkweisen beeinflusst werden. Wenn man sich mit Absicht glückliche und positive Vorbilder und Idole sucht und diese nachahmt, kann man sich selber positiv beeinflussen.
3. **Selbstwirksamkeitstheorie:** Auch nach Albert Bandura, besagt diese Theorie, dass das Vertrauen in die eigene Fähigkeiten und die Überzeugung, seine Ziele erreichen zu können, ein großer Faktor ist, was Motivation und das Gefühl der Selbstwirksamkeit angeht. Durch positive Selbstgespräche, Fantasiereisen zu Zeiten wo man seine Ziele erreicht hat oder Visualisierungen wie man seine zukünftigen Ziele erreicht, kann man die eigene Selbstwirksamkeit stärken.

- *Vorstellung relevanter Ansätze und Methoden des Mentaltrainings:*

Im Mentaltraining gibt es eine Vielzahl von Methoden und Techniken, die darauf abzielen die Gedanken und Prozesse positiv zu beeinflussen. Im Folgenden werden einige relevante Ansätze und Methoden des Mentaltrainings vorgestellt:

1. Affirmationen: Affirmationen sind positive Aussagen oder Sätze, die bewusst mehrmals wiederholt werden, sodass sie unbewusst gespeichert werden, und das Gehirn angehängt, diese zu glauben und einzusetzen.
2. Visualisierung: Bei der Visualisierung, stellt man sich vor, wie man eine bestimmte Situation erfolgreich bewältigt oder seine Ziele erreicht. Das hilft ebenfalls, das Selbstvertrauen zu verstärken und es bereitet das Gehirn auf den Erfolg vor.
3. Tools der Kognition & Wahrnehmung, zum Beispiel Übungen aus Fokus, helfen den Fokus/die Gedanken auf positives umzuleiten. Es geht darum negative, seit der Kindheit ins Gehirn eingepflanzte Denkgewohnheiten zu durchbrechen und durch neue, optimistische und motivierende zu ersetzen.
4. Regenerationstechniken wie Entspannungsfantasien, Muskelentspannungsübungen oder Atemübungen können dabei helfen, Stress abzubauen und die innere Balance wiederherzustellen.
5. Meditation fördert das Bewusstsein und es hilft dabei negatives loszulassen und innere Ruhe und Frieden zu erlangen. Darunter gibt es Die Aufladeübungen von Paramahansa Yoganda, welche nicht nur geistige und körperliche Entspannung bewirken, sondern auch eine dynamische und energetische Willenskraft.

Kapitel 2: Einfluss der Gedanken auf das Leben

- *Psychologische Mechanismen hinter dem Einfluss der Gedanken auf das Leben:*
 1. **Kognition und Wahrnehmung:** Unsere Gedanken beeinflussen unsere Wahrnehmung der Welt um uns herum. Die Art und Weise, wie wir eine Situation oder ein Ergebnis interpretieren, wird durch unsere Denkmuster geprägt. Positive Gedanken können dazu führen, dass wir eine Situation als Chance oder Herausforderung betrachten, während negative Gedanken sie als Bedrohung oder Problem wahrnehmen können. Unsere Denkmuster filtern und verarbeiten die Informationen, die wir aus unserer Umgebung erhalten, und beeinflussen somit unser Verhalten in dieser Situation.
 2. **Emotionen und Stimmung:** Unsere Gedanken beeinflussen auch unsere Emotionen und Stimmung. Wenn wir beispielsweise positive Gedanken haben, die von Freude oder Glück geprägt sind, fühlen wir uns in der Regel fröhlich und motiviert. Im Gegensatz dazu können negative Gedanken Gefühle von Ärger, Traurigkeit oder Frustration hervorrufen. Unsere Emotionen beeinflussen unser Verhalten, daher kommt es oft vor, dass wir in bestimmten Situationen mehr emotional handeln als rational.
 3. **Selbstwert und Selbstbewusstsein:** Alles was wir über uns selber denken, wird früher oder später zu Realität. Wenn man über sich als fähige und kompetente Person denkt, entwickelt man Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, was dazu befähigt, Herausforderungen anzunehmen und Ziele zu verfolgen. Wenn man sich jedoch als unfähig und schwach betrachtet, führt es zu einem niedrigen

Selbstwertgefühl und Selbstzweifel, was sich negativ auf das Verhalten auswirken kann, zum Beispiel sich zurückzuhalten oder sich selber zu sabotieren.

4. Motivation, Wünsche und Ziele: Die Gedanken spielen natürlich auch eine wichtige Rolle bei der Motivation und Zielsetzung. Jemand der seine Ziele und Wünsche klar vor sich hat, wird determiniert sein, alles zu tun, um sie zu erreichen. Die Gedanken sind positiv darauf ausgerichtet, dass die Ziele erreicht und Wünsche erfüllt werden. Im Vergleich dazu, würde jemand der sich die ganze Zeit vorstellt wie schwer oder unmöglich es ist, diese Ziele zu erreichen, schnell aufgeben oder gar nicht erst anfangen.
5. Kognitive Verzerrungen: Unsere Gedanken können auch von kognitiven Verzerrungen (also systematisch auftretenden Denk und Wahrnehmungsfehlern), beeinflusst werden, die zu irrationalem oder unlogischem Denken führen können. Sie können unser Verhalten beeinflussen, indem sie unsere Entscheidungsfindung und Handlungen beeinträchtigen. Beispiele für solche kognitive Verzerrungen sind Schwarz-Weiß-Denken, Übergeneralisierung oder selektive Wahrnehmung.

Das Stanford-Prison-Experiment (1971) von Philip Zimbardo, zeigt, dass Gedanken eine Auswirkung auf das Verhalten haben. In diesem berühmten Experiment wurden Teilnehmer zufällig als „Wärter“ oder „Häftlinge“ in einem gestelltem Gefängnis eingeteilt. Diejenigen, die als „Wärter“ bezeichnet wurden, begannen schnell, autoritär und grausam gegenüber den „Häftlingen“ zu handeln, obwohl es sich nur um eine Simulation handelte. Dies beweist, wie die Rollen und Identitäten, die den Teilnehmern zugewiesen wurden, und die dadurch adaptierten Denkweisen ihr Verhalten stark beeinflusst haben.

Kapitel 3: Gesundheit und Gedanken

- *Negative Auswirkungen von unseren Gedanken:*

Wie schon erwähnt, können negative Gedanken erhebliche Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden und die psychische Gesundheit haben. Negative Gedanken können zu einer Vielzahl von emotionalen und körperlichen Problemen führen:

1. **Emotionale Belastung:** Negative Gedanken wie Selbstzweifel, Schuldgefühle oder Angst können starke emotionale Belastungen verursachen. Dies kann zu langanhaltenden Gefühlen von Traurigkeit, Niedergeschlagen oder Reizbarkeit führen und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Wenn die Gedanken von diese negativen Gefühlen dominiert werden, kann die Lebensfreude massiv beeinträchtigt werden. Die Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden, würde stark eingeschränkt sein.
2. **Stress und Angst:** Pessimistische Gedanken sind oft mit Stress und Angst verbunden. Wenn man sich ständig Sorgen macht, sich unter Druck setzt oder sich immer auf das Schlimmste vorbereitet, ist der Körper unter Anspannung, was zu chronischem Stress führen kann. Außerdem ist dann auch das Fight-or-Flight-Syndrom aktiviert, die Chemie im Zwischenhirn ändert sich, der Bewältigungsglaube sinkt und das kann zur Angstlähmung bzw. „Totstell-Reflex“ führen.
4. **Schlafstörungen:** Genauso können Stress und Angst bzw. Negative Gedanken Schlaflosigkeit auslösen. Der Geist kommt nicht zur Ruhe und der erholsame Schlaf wird verhindert.

5. Selbstsabotage: Diese Gedanken hindern auch einen, sein volles Potenzial auszuschöpfen und seine Ziele zu erreichen. Unsicherheit und die Überzeugung, dass man nicht gut genug ist, ist der Grund warum sich man selbst sabotiert oder gar nicht erst anfängt, seine Träume zu verfolgen.:
6. Soziale Isolation: Menschen mit negativen Gedanken neigen oft dazu, sich zurückzuziehen und soziale Situationen zu meiden. Die ständige Sorge, was andere von ihnen denken könnten, kann zur sozialer Isolation führen und das Gefühl der Verbundenheit zerstören.
7. Beeinträchtigte körperliche Gesundheit: Negative Gedanken können auch die körperliche Gesundheit beeinflussen. Chronischer Stress durch diese Gedanken kann das Immunsystem schwächen und das Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme erhöhen

„In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“ – Voltaire

„Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“ – Hippokrates

- *Körperliche Gesundheit*

Krankheiten:

Wie erwähnt kann anhaltender Stress zu einer übermäßigen Aktivierung des Fight-or-Flight-Syndroms führen, dies wiederum setzt Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol frei, die den Herzschlag erhöhen, den Blutdruck steigern, Atem vorschnellen und die Muskeln anspannen. Wenn man sich eine lange Zeit lang im Fight or Flight befindet, können gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, zu erwarten sein.

Ebenso erhöht der Schlafmangel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unter anderem aber auch für Fettleibigkeit und Diabetes.

Schlechte Gedanken können auch die Freisetzung von Entzündungsstoffen im Körper erhöhen. Chronische Entzündungen werden oft mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Herz-Krankheiten, Arthritis und mehr.

Schmerzwahrnehmung:

Sogar die Art und Weise, wie wir Schmerzen wahrnehmen, kann von unseren Gedanken beeinflusst werden. Das bedeutet, dass Ängste und negative Gedanken Schmerzen verstärken oder vorhandene Krankheiten verschlimmern können. Und optimistische Gedanken können Schmerzen lindern und die Heilung von Verletzungen oder Krankheiten beschleunigen

Verhalten:

Wie wir bereits wissen, beeinflussen unsere Gedanken unser Verhalten, und dieses beeinflusst wiederum unsere körperliche Gesundheit. Also, jemand der auf positives fokussiert ist, fängt auch automatisch an sich gesünder zu ernähren, sich zu pflegen, regelmäßig zu bewegen und bewusst negatives aus dem Leben auszuschließen. (Allein eine Kleinigkeit wie Nachrichten zu sehen, kann negative Emotionen und Gedanken auslösen, da meistens die schrecklichen Dinge die auf der Welt passieren, gezeigt werden, und sich

bewusst zu entscheiden, das zu ignorieren, kann einen Teil negativer Gedanken und Emotionen von dem Alltag entfernen.)

Andersherum können negative Gedanken zu riskanterem Verhalten oder ungesunden Gewohnheiten – die zu Süchten führen, führen.

Immunsystem:

Das Immunsystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Infektionen und der Erhaltung der Gesundheit. Negative Gedanken und Stress können jedoch das Immunsystem schwächen, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten beiträgt. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die chronischem Stress ausgesetzt sind, anfälliger für Infektionen sind.

Die Studie „Psychological stress and susceptibility to the common cold“– Sheldon Cohen 1991, zeigt, dass Stress und die Wahrscheinlichkeit, eine Erkältung zu entwickeln, stark zusammenhängen. Personen, die bei der Studie angaben unter höherem Stress zu stehen oder mit belastbaren Lebensereignissen konfrontiert zu sein, zeigten eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen.

Ein weiteres Beispiel, das Dr. Bruce Lipton oft verwendet, ist der Effekt von positiven Gedanken auf das Immunsystem. Er betont, dass positive Gedanken und Emotionen das Immunsystem stärken können, indem sie durch Freude, Liebe, Mitgefühl und positive Einstellungen die Produktion von Molekülen fördern, die das Immunsystem unterstützen. Gleichzeitig zeigt er, wie Stress und negative Gedanken das Immunsystem schwächen und zu einer gestörten Immunreaktion führen.

Kapitel 4: Epigenetik

- *Was ist Epigenetik?*

Die Epigenetik ist ein faszinierendes und immer wichtiger werdendes Forschungsgebiet in der Biologie, das die Art und Weise untersucht, wie Umweltfaktoren und Lebensstil Veränderung in der Genaktivität beeinflussen können. Dieser Prozess spielt eine entscheidende Rolle für Auswirkungen auf die Entwicklungen, Gesundheit und Krankheit von Lebewesen. Durch Gedanken und Emotionen können ebenfalls epigenetische Veränderungen vorgerufen werden.

Es wurde bewiesen, dass positive Gedanken, Emotionen und ein gesunder Lebensstil epigenetische Veränderungen fördern können, die mit einer besseren Gesundheit und einem geringeren Krankheitsrisiko in Verbindung stehen. Auf der anderen Seite können natürlich genauso chronischer Stress, negative Gedanken und Emotionen zu einer Verschlechterung der Gesundheit führen und einer erhöhten Anfälligkeit für psychische als auch körperliche Krankheiten.

Dr. Bruce Lipton sagt, *„dass wir nicht die Opfer unserer Gene, sondern die Meister unseres Schicksals sind.“*, das erklärt, dass wir allein die Macht haben, unser Leben glücklich und positiv zu gestalten oder eben miserable und negativ. Es ist nicht das Schicksal von irgendjemanden ein schreckliches Leben zu haben. Das Universum bietet uns verschiedene Möglichkeiten und Herausforderungen, unsere Reaktion darauf liegt jedoch voll und ganz in unserer Kontrolle. Wenn wir lernen, unsere Gedanken zu lenken und bewusst positive Perspektiven zu wählen, lenken wir automatisch unser Leben in eine glücklich Richtung. Das bedeutet nicht, dass wir niemals mit Schwierigkeiten konfrontiert werden, sondern dass wir die Fähigkeit haben, unsere Haltung und unsere Reaktionen so zu gestalten, um das Beste aus jeder Situation zu machen.

- *Epigenetik und Gedanken*

Unsere Gedanken und Emotionen können Signale an unsere Zellen senden, die epigenetische Veränderungen hervorrufen. Positive Gedanken und Emotionen können Gene aktivieren, die für die Gesundheit und das Wohlbefinden wichtig und gut sind, während negative Gedanken die Aktivität von Genen verstärken können, die mit Entzündungen und Stress in Verbindung stehen. Anhaltende Stressreaktionen führen zu noch mehr Angst und negativen Gedanken, dann entsteht ein Teufelskreis, in dem erhöhter Stress wiederum zu weiteren epigenetischen Signalen an die Zellen führt, die die Stressreaktion verstärken. Unsere geistige Haltung und unsere Art zu denken und zu fühlen hat, wie schon erläutert wurde, eine mächtige Kraft und Macht, unseren Körper und unser Leben zu verändern. Daher sollte ein bewusster Umgang mit unseren Emotionen und Gedanken gepflegt werden, da sie nicht nur unser mentales, sondern auch unser körperliches Wohlbefinden beeinflussen können. Es zeigt uns, dass wir nicht nur passive Beobachter unseres genetischen Erbes sind, sondern aktive Gestalter unserer Gesundheit und unseres Lebens durch unser Bewusstsein und unsere Gedanken.

Ein besonderes Phänomen, welches die Macht unseres Bewusstseins verdeutlicht, ist der „Feuerlauf“. Die praktizierenden des Feuerlaufs werden meist aufgefordert, sich auf ihre inneren Kräfte und positive Überzeugungen zu konzentrieren, während sie auf glühender Kohle laufen. Durch das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf die Überzeugung, dass sie keine Verbrennungen erleiden werden, können bei manchen Menschen wirklich keine Verbrennungen, Verminderungen der Schmerzempfindung oder eine schnellere Heilung von eventuellen Verletzungen, gesehen werden.

- *Placebo*

Die Verbindung zwischen Epigenetik und dem Placebo-Effekt ist ein weiteres spannendes Beispiel dafür, wie unsere Gedanken und Überzeugungen tatsächlich auf biologischer Ebene Einfluss nehmen können. Der Placebo-Effekt tritt auf, wenn eine Person eine Verbesserung ihrer Symptome oder Krankheit erlebt, nachdem sie eine wirkungslose Substanz oder Behandlung erhalten hat, einfach weil sie glaubt, dass es wirksam bzw. heilend ist.

Die positiven Gedanken, Erwartungen und Überzeugungen einer Person lösen tatsächlich biochemische Reaktionen im Körper aus, die zu einer verbesserten Gesundheit führen.

Der Placebo-Effekt geht weit über den Bereich der Gesundheit und Krankheit hinaus. Er unterstreicht die Macht des Geistes, unsere Wahrnehmung und Erfahrung der Realität zu formen.

Ähnlich wie Dr. Bruce Lipton erklärt Dr. Joe Dispenza, dass wir nicht die Opfer unserer Umstände sind, sondern dass wir die Fähigkeit haben, unser Bewusstsein zu erweitern und bewusst Einfluss auf unser Leben zu nehmen. Durch bewusste Veränderung unserer Gedanken und Überzeugungen können wir unsere körperlichen und emotionalen Gesundheit beeinflussen und eine aktive Rolle in unserem eigenen Heilungsprozess spielen. Er erklärt, dass unsere Vorstellungen und Überzeugungen oft in tiefen Schichten unseres Geistes verankert sind und uns unbewusst beeinflussen. Um diese Verankerungen aufzulösen und neue, gesündere Muster zu etablieren, kann und soll Meditation und mentales Training angewandt werden.

- *Nocebo*

Der Nocebo-Effekt ist das Gegenteil des Placebos, das bedeutet, wenn jemand glaubt, negative Auswirkungen oder Reaktionen von etwas zu bekommen, können negative Nebenwirkungen tatsächlich auftreten, selbst wenn alles harmlos ist.

Kapitel 5: Persönliche Entwicklung

Die Selbsthilfe basiert stark auf unserer Fähigkeit, unsere Gedanken zu lenken und zu beeinflussen. Indem wir uns dieser Macht bewusst werden und aktiv daran arbeiten, positive Denkmuster zu fördern, können wir uns auf einen Weg der persönlichen Entwicklung, des Wachstums und des Wohlbefindens begeben. Die Selbsthilfe ermöglicht uns, unsere Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.

Selbstreflexion: Positive Gedanken ermutigen dazu, Emotionen, Verhaltensmuster und Überzeugungen zu analysieren. Dadurch findet man heraus, wo die Schwächen und Stärken liegen und lernt diese zu erkennen und richtig zu verwenden oder Schwächen in Stärken umzuwandeln, was zu einem tieferen Selbstbewusstsein führt.

Emotionale Intelligenz: Indem wir unsere Denkmuster überwachen und steuern, können wir unser emotionalen Reaktionen bewusster gestalten. Man lernt mit seinen Gefühlen umzugehen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Durch emotionale Stärke und positive Gedanken lernt man auch mit Herausforderungen umzugehen und sich auf Lösungen zu fokussieren statt auf Probleme. Es hilft auch bei der Bewältigung von Ängsten und Stress und der Entwicklung von Resilienz. Optimistische Menschen sehen Herausforderungen als Chancen und Fehlversuche als Möglichkeiten, etwas noch besseres zu tun. Statt in Stress und Chaos auszubrechen, bleiben sie gelassen, weil sie wissen, dass alles gut wird. Sie können sich schneller von Rückschlägen erholen durch die Wahl, bewusst auf Ereignisse zu reagieren und innere Ruhe und Kontrolle aufrechtzuerhalten.

Wir haben die Macht, unsere zu stärken und zu verbessern, um dadurch die besten Versionen von uns selbst zu werden.

- *Meine Entwicklung:*

Ich bin froh, dass ich das Glück hatte, mich so früh im Leben mit Mental-Training zu beschäftigen, da es mich vor zukünftigem Arbeits-Stress rettet und mir gezeigt hat, was ich unternehmen muss, um meine Ziele zu erreichen.

Der allerwichtigste Faktor sind unsere Gedanken! Denn egal wie viel du arbeitest oder wie sehr du dich bemühst, wenn der Glaube und das Vertrauen nicht vorhanden ist, dann wirst du es auch nicht schaffen. Alles fängt von innen an.

Früher habe ich nicht gewusst wie man mit Druck und Stress umgehen sollte und dieser Mangel an Bewältigungsfähigkeiten begann langsam, seine Auswirkungen auf meine Gesundheit zu zeigen. Je mehr negative Gedanken ich hatte, desto mehr beschäftigte ich mich mit negativen Themen und möglichen Misserfolgen und das wiederum stärkte die negativen Gedanken. Außerdem war ich unsicher und fand keinen Sinn mehr, indem was ich mache, weil ich dachte, dass ich sowieso nichts schaffen würde.

Nach einiger Zeit wurde es mir zu viel und ich wusste, dass ich etwas verändern muss. Ich erkannte, dass ich die Kontrolle über meine Gedanken und somit über mein Leben hatte. Meine Gedanken und Einstellungen hatten einen erheblichen Einfluss darauf, wie ich die Welt um mich herum wahrnahm.

Ich begann damit, mich um mich selber zu kümmern und Dinge zu tun ich mag und die mir gut tun. Dann hab ich Bücher gelesen und Videos angeschaut, die mir helfen würden, mein volles Potenzial zu entfalten. Durch Mental-Training habe ich gelernt, dass mein Leben in meinen Händen liegt und das alles möglich ist, wenn ich fest daran glaube. Besonders beeindruckend war für mich die Tatsache, dass sich meine Einstellung nicht nur auf mich selbst auswirkte, sondern auch auf alle Menschen um mich herum. Ihnen sind die positiven Veränderungen an mir aufgefallen und sie wollten sich auch ändern.

- *Wichtige Tools und Techniken*

Einige der Tools und Techniken aus dem Mental-Training die ich in meiner Entwicklung verwendet habe, bzw. bis heute noch täglich verwende:

Meditation und Entspannungsfantasien sind fantastisch zum beruhigen.

Bedeutungsreframing, Kontextreframing oder das Ersatzprogramm helfen mir dabei, alte negative Denkmuster zu durchbrechen und durch positive Sichtweisen zu ersetzen

Die 30er-Technik ist schnell und effektiv wenn es zum abreagieren oder Nervosität zu lindern kommt.

Den mentalen Stopp-Schalter nutze ich immer wenn mir negative Gedanken entgegen kommen.

Das Schutzschild wird aktiviert wenn ich negative Energien in meiner Umgebung spüre und eine (mentale) Abgrenzung davon brauche.

Affirmationen sind für mich einer der besten Methoden, wenn es zu Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und der Veränderung von Denkmustern kommt.

Wishboards sind sehr wichtig fürs visualisieren und realisieren von Träumen und Zielen

Zeitmanagement & Produktivitäts tools wie Kalender, Journals, Checklisten, Tagespläne und die ABC-Analyse sind das A und O in meiner täglichen Planung

- *Experimente*

Experimente, die die Frage „ob unsere Gedanken unser Leben verändern können“ bestätigen:

Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich schon öfter bemerkt, dass ein positiver Mindset zu mehr Erfolg führt. Ein Beispiel wäre meine Schulzeit: Wenn ich Prüfungen mit Angst vor schlechten Noten anging, schnitt ich oft tatsächlich schlechter ab. Doch als ich begann, mir trotz Ängsten einzureden, dass ich erfolgreich sein kann, verbesserten sich meine Ergebnisse. Dieses Muster beobachtete ich auch bei meinen Freunden und Klassenkameraden.

- Wissenschaftliche Experimente/Studien:

Die Studie der Glücksforscher (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) untersuchten den Einfluss von positiven Gedanken und Aktivitäten auf das Glücksempfinden von Menschen. Die Ergebnisse zeigten, dass bewusst praktizierte positive Gedanken und Verhaltensweisen tatsächlich das Glücksempfinden erhöhten und somit das Leben positiv beeinflussen konnten.

(Langer & Rodin, 1976): In diesem Experiment wurden ältere Menschen in einem Altersheim auf verschiedene Weisen motiviert, mehr Kontrolle über ihr Leben auszuüben. Diejenigen die mehr Verantwortung übernahmen und positiver dachten, zeigten verbesserte psychische und physische Gesundheit als die anderen, was zeigt, dass die Art des Denkens ihr Wohlbefinden beeinflusst hat.

Alan Richardson (1960) Basketball: Hier übte eine Gruppe tatsächlich Freiwürfe im Basketball, eine übte nur mental ohne physische Ausführung und eine Gruppe tat nichts. Die Gruppe, die nur mental übte (konnte sich von Anfang an, erfolgreiche Würfe vorstellen), zeigte tatsächlich signifikante Verbesserungen in ihrer Trefferquote.

Beantwortung der Forschungsfrage

Kann man sein Leben verändern, indem man seine Gedanken verändert?

Um diese Frage zu beantworten, habe ich verschiedene Ansätze und Erkenntnisse aus der Psychologie und der Epigenetik untersucht und mit dem Mental-Training verbunden.

Die Untersuchung der psychologischen Aspekte zeigt, dass unsere Gedanken einen direkten Einfluss auf unsere Emotionen, unser Verhalten und unsere Wahrnehmung der Welt haben. Negative Gedanken können zu psychischen Belastungen wie Stress, Angstzuständen und Depressionen führen, während positive Gedanken eine positive Geisteshaltung fördern können.

Die Epigenetik wirft Licht auf die Tatsache, dass Umweltfaktoren und Lebensstil epigenetische Veränderungen auslösen können, die die Genaktivität beeinflussen. Bezüglich der Forschung von Dr. Bruce Lipton und anderen Wissenschaftlern wird deutlich, dass unsere Gedanken und Überzeugungen unsere Biologie und unser Verhalten beeinflussen können. Der Placebo-Effekt ist ein Beispiel dafür, wie positive Gedanken zu realen physischen Veränderungen führen können.

Persönliche Erfahrungen und Fallstudien, unterstreichen die Tatsache, dass Gedanken und innere Überzeugungen tatsächlich unser Verhalten und die Ergebnisse unseres Lebens beeinflussen können.

Zusammenfassen lässt sich sagen, dass es vielfältige wissenschaftliche Erkenntnisse und Beispiele gibt, die beweisen, dass unsere Gedanken einen maßgeblichen Einfluss auf unser Leben haben.

Obwohl es vielleicht nicht immer eine direkte und sofortige Korrelation zwischen Gedanken und Ergebnissen gibt, legen die zugrunde liegenden Mechanismen nahe, dass eine bewusste Steuerung unserer Gedanken und Überzeugungen unser Leben positiv beeinflussen kann.

Quellenverzeichnis

Hauptquelle: Ausbildung Mental-Trainer Mindstyle-Academy

Bücher: Epigenetik; Dr. Bruce Lipton Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, Dr. Bruce Lipton the Wisdom of your Cells - how your beliefs control your biology,

Placebo: Dr. Joe Dispenza Du bist das Placebo - Bewusstsein wird Materie

Persönliche Entwicklung/Selbsthilfe: Dr. Joe Dispenza Ein neues Ich - Wie sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können, Dr. Joe Dispenza werde übernatürlich - Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen, David

Goggins Can't Hurt Me: Master your Mind and Defy the odds, Brian Tracy: Eat that frog - 21 Wege, um sein Zaudern zu überwinden und in weniger Zeit mehr zu erledigen,

Brian Tracy - keine Ausreden! Die Kraft der Selbstdisziplin, Brian Tracy Das Brian Tracy Maximum Prinzip - mehr Erfolg, Freiheit und Einkommen

Webseiten: <https://zuugs.hfh.ch/verhalten/chapter/sozial-kognitive-lerntheorie/>

(Lerntheorien), <https://www.ionos.de/digitalguide/online-marketing/verkaufen-im-internet/was-ist-eine-kognitive-verzerrung/#:~:text=Kognitive%20Verzerrung%20ist%20der%20Oberbegriff,von%20Vorannahmen%20des%20Gehirns%20beeinflusst.> (Kognitive Verzerrungen),

<https://yogananda.org/de/techniken> (Aufladeübungen), <https://exhibits.stanford.edu/spe> (Stanford-prison experiment)

<https://www.mayfieldschools.org/Downloads/23%20In%20Control%20and%20Glad%20of%20It!7.pdf> (Langer & Rodin, 1976) [https://www-gluecksforschung-](https://www-gluecksforschung-de.translate.google/Langlebigkeit.html? x tr sl=de& x tr tl=en& x tr hl=en& x tr pto=sc)

[de.translate.google/Langlebigkeit.html? x tr sl=de& x tr tl=en& x tr hl=en& x tr pto=sc](https://www-gluecksforschung-de.translate.google/Langlebigkeit.html? x tr sl=de& x tr tl=en& x tr hl=en& x tr pto=sc)

<https://www.kamphausen.media/zitate-gesundheit-sprueche-zum-nachdenken/b-278>

(Zitate)

<https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/pdf/nejm1991.pdf> (Cohen 1991) [https://www.patienten-](https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie)

[information.de/kurzinformationen/insomnie](https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/insomnie) (Schlafstörungen)