

BRUCE I. DOYLE III, PH.D.

Pass auf, was du denkst

So beeinflussen deine Gedanken
und Überzeugungen dein Leben

Übersetzt aus dem Englischen
von Susanne M. Kirchberger

Lüchow

**Für meine Töchter Ellen und Megan
und meine Enkelkinder
Olivia, Zach, Lucy und Brooke.
Ihr bringt mein Leben zum Leuchten!**



Es war an einem dieser Morgen –
eine Wolke versteckte die Sonne.
Die Bärin blickte nach oben und sagte sich:
„Oh, das ist nicht schön!“

So fing sie an zu denken,
dachte an üppige Blumenwiesen
und klare, helle Regenbögen,
die den Schauern folgen.

Dann lächelte sie ein breites Lächeln,
denn plötzlich wusste sie:
Ein Tag ist so schön,
wie du ihn mit deinen Gedanken erschaffst.

| | |
|--|-----------|
| Vorwort des Autors | 8 |
| Danksagung | 9 |
| Einleitung | 10 |
| I. Wie Gedanken wirken | 13 |
| Gedanken | 13 |
| Überzeugungen | 17 |
| Die Struktur der Gedankenformen | 25 |
| Aufmerksamkeit | 34 |
| II. Woran du glaubst, das bekommst du | 39 |
| Eigenverantwortung | 39 |
| Der Spiegel | 41 |
| Positive Einstellung | 45 |
| Erfahrungen machen | 51 |
| Warum du nicht bekommst, was du willst | 54 |
| III. Erreiche, was du willst | 61 |
| Erschaffe dir ein positives Umfeld | 61 |
| Habe Vertrauen in dich selbst | 63 |
| Steigere dein Selbstbewusstsein | 65 |
| Löse dich von begrenzenden Gedankenformen | 70 |

| | |
|--|-----|
| IV. Gedanken und Überzeugungen in Aktion | 75 |
| Das Upgrade für dein Leben | 76 |
| Leben in Wertschätzung | 79 |
| Erfahre deine Wahl | 83 |
| Verabschiede dich vom Gefühl der Zurückweisung | 86 |
| Bringe die Liebe zurück in deine Beziehung | 90 |
| Die Mission | 93 |
| Hol dir deine Kraft zurück | 97 |
| Glückliche Gedanken | 100 |
| Wie man emotionale Freiheit erlangen kann | 102 |
| Wie lange wird es dauern, bis ich eine neue Arbeit gefunden habe? | 105 |
| Erfahre deine persönliche Kraft | 109 |
| Wer steckt da drin? | 112 |
| Der innere Lebenslauf | 115 |
| Kurzgefasste Punkte zum Nachdenken | 137 |
| | |
| Gehe auf Entdeckungsreise | 142 |
| Über den Autor | 143 |

Vorwort des Autors

Was ich mit dir teilen möchte, kommt direkt aus meinem Herzen. Es sind meine Erfahrungen und das, was für mich wahr ist. Ich biete keine wissenschaftlichen Beweise für meine Darlegungen an. Die meisten meiner Analogien wollen einfach etwas veranschaulichen, was – rein wissenschaftlich – jenseits des menschlichen Verständnisses liegt. Sie sollen dir also lediglich einen Bezugsrahmen geben.

Wenn das, was ich zu sagen habe, dich dazu inspiriert, mehr erfahren zu wollen, dann habe ich meine Mission erfüllt: Nämlich die Botschaft zu verbreiten, dass wir alle unbegrenzte Wesen sind und nur unsere individuellen Überzeugungen uns zurückhalten. Unsere Überzeugungen entspringen den Gedanken, die wir als wahr angenommen haben. Jeder Einzelne unserer Gedanken ist ein Faden in dem Gewebe, das wir als unser Leben erfahren. Und jeder von uns webt seinen eigenen Lebensstoff. Gemeinsam weben wir den Teppich des Lebens – des Lebens, das wir alle erfahren.

Wenn das Leben, das du erfährst, dich nicht erfüllt, so ist meine Hoffnung, dass dir durch Verstehen der „Grundlagen der Gedanken“ neue Einsichten zufließen, die dir helfen, das Leben zu führen, das du verdienst. Ein Leben ohne Grenzen.

Einleitung



Hast du jemals das Gefühl gehabt, wie ein kleines Boot zu sein, das auf dem offenen Meer treibt – ganz allein den Launen der übermächtigen Wellen überlassen? Egal wie hart du dich auch in die Riemen gelegt hast, du konntest keinen Einfluss auf den Kurs nehmen – du hattest das Gefühl, alles sei außer Kontrolle?

Trotz aller Bücher, Kassetten, Workshops und Seminare, die es für die unterschiedlichen Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung gibt – von der Berichtigung grundlegender Einstellungen angefangen bis zu spiritueller Erleuchtung – scheint es immer noch eine Menge Menschen auf diesem Planeten zu geben, die das Gefühl haben, alles sei außer Kontrolle geraten, und die verzweifelt versuchen, ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Vielleicht bist du ja einer von ihnen. Das Selbstwertgefühl vieler Menschen ist ständig auf dem niedrigsten Stand. Was ist mit ihnen los? Was fehlt ihnen?

Das, was da fehlt, ist ein klares Verständnis für die Grundlagen, mit denen jeder von uns seine eigenen Lebenserfahrungen schafft. Ja, ich meine seine eigenen. Wir alle sind für unsere eigenen Erfahrungen verantwortlich.

Gedanken und Überzeugungen sind die grundlegenden Elemente jeder Kreation. Sie existieren als winzige Energiewellen, Gedankenformen genannt. Sie dienen ausschließlich dazu, die Absichten des Denkenden auszuführen.

Wenn du verstehst, wie deine Gedanken und Überzeugungen funktionieren, kannst du erkennen, wie einige deiner begrenzenden Überzeugungen dich davon abhalten, Ziele zu erreichen. Solche Überzeugungen lassen sich beseitigen.

Wenn du verstanden hast, dass du eine energetische Handschrift besitzt, die von deinen Überzeugungen stammt, kannst du erkennen, wie du bestimmte Ereignisse, Umstände und Beziehungen in deinem Leben anziehst. Indem du deine Überzeugungen änderst, ziehst du neue, begehrenswertere Erfahrungen an.

Wenn du erkennst, dass deine Gedanken und Überzeugungen deine Erfahrungen bestimmen, dann bist du auf dem besten Weg, Meisterschaft über dein Leben zu erlangen.

Wie Gedanken wirken

Gedanken

Hattest du jemals Gedanken, die du nicht mit anderen teilen wolltest? Gedanken über andere Menschen, von denen du wusstest, dass sie sie empören würden, wenn du sie äußertest? Vielleicht über ihre Kleidung, ihr Benehmen oder andere Dinge, die dich gestört haben? Du hast gezögert, ihnen deine Gedanken mitzuteilen, weil du den Frieden in eurer Beziehung erhalten wolltest. Möglicherweise hast du dir sogar Vorwürfe wegen dieser fürchterlichen Gedanken gemacht – „Wie konnte ich nur so etwas denken?“

Für die meisten Menschen sind Gedanken oder Ideen Begriffe, die zu ihrem eigenen persönlichen Gebrauch in ihrem Kopf vorgehen. Gedanken helfen Lösungen zu finden, Situationen zu beurteilen, Entscheidungen zu fällen und Gefühle hervorzurufen. Manchmal treiben sie dich auch zum Wahnsinn (na ja, fast).

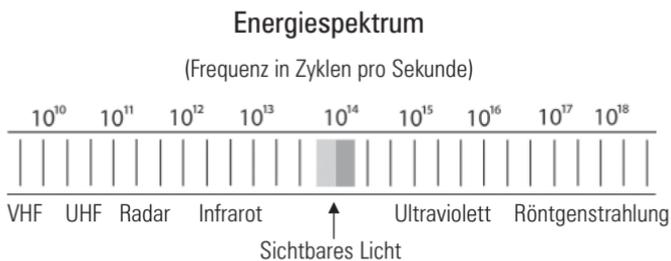


Sie muss farbenblind sein – wie die sich anzieht!



Ich kann sein Benehmen nicht ausstehen!

Es mag den Anschein haben, dass die Gedanken oder Ideen in deinem Kopf lediglich umherschweifen, aber in Wirklichkeit existiert jeder Gedanke als winzige Energiewelle, die Gedankenform genannt wird. Eine Gedankenform ist real – sie existiert. Sie wird von dir nur nicht wahrgenommen, weil ihre Energievibration (Frequenz) außerhalb des Empfangsbereichs menschlicher Sinne liegt. Sie ist schneller als Lichtgeschwindigkeit und deswegen für dich nicht sichtbar.



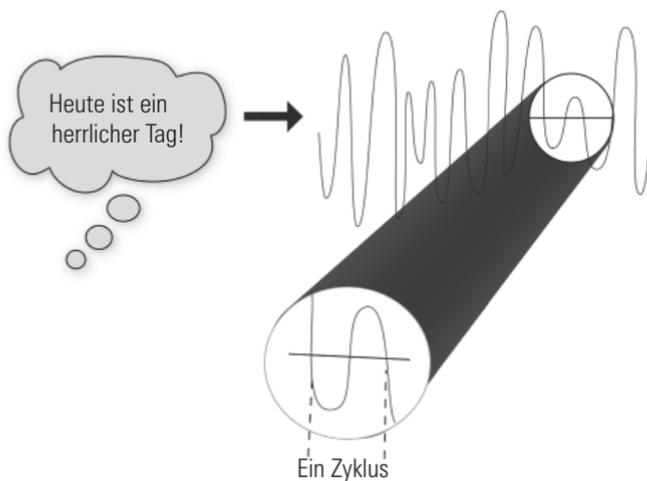
**Unsere Sinne sind auf eine bestimmte Bandbreite
von Frequenzen beschränkt.**

Wahrscheinlich ist dir dieses Konzept verständlicher, wenn du es auf etwas beziehst, was du schon kennst, aber bis jetzt wenig beachtet hast. Wenn du so bist wie die meisten von uns, hast du wahrscheinlich einen Lieblingsradiosender. Vielleicht einen UKW Sender mit „deiner“ Musik. Sagen wir einfach mal 102.7 auf der Skala.

Diese Zahl bedeutet, dass die Übertragungsfrequenz für diesen Sender 102.7 Megahertz (Megazyklen) beträgt. *Mega* ist die metrische Bezeichnung für eine Million. Die Energie, die vom Sender übertragen wird, vibriert ständig im Raum um dich herum. Ist aber dein Radio nicht auf 102.7 Millionen Zyklen pro Sekunde eingestellt, nimmst du gar nichts wahr.

Was ich meine, ist Folgendes: Es gibt viele Informationen, die im Raum um uns herum vibrieren. Wir sind uns aber ihrer nicht bewusst, weil unsere Sinne auf eine bestimmte Reichweite von Frequenzen begrenzt sind. Und ein paar von diesen Informationen im Raum sind winzige, feine Gedankenformen.

Die Aufgabe jeder einzelnen Gedankenform ist es, das Vorhaben des Gedankens zu erfüllen – die Wünsche und Absichten des Denkenden auszuführen. Das erreicht sie, indem sie ähnliche Gedankenformen anzieht, die ihr helfen, in Erfüllung zu gehen. Eigentlich bist du wie ein Radiosender, der seine Wünsche, Absichten und Ideen hinaus in das Universum sendet – ohne jede Zensur. Stell dir einen König vor, der ausgewählte Mitglieder des Hofstaates in sein Königreich aussendet, um sich seine Wünsche erfüllen zu lassen (sogar seine geheimsten).



Gedanken existieren als Gedankenform.

Hat jemand schon mal zu dir gesagt: „Pass auf, was du dir wünschst – es könnte in Erfüllung gehen?“ Hast du schon einmal mit jemandem, der dir nahe steht, gleichzeitig den gleichen Gedanken gehabt? Haben Menschen dich schon einmal beschuldigt, ihre Gedanken zu lesen? Gibt es Menschen in deinem Leben, die auf „deiner Wellenlänge“ sind? Manche Menschen sind sehr empfänglich für die Vibrationen von Gedankenformen. Wenn du irgendeine der vorhergehenden Fragen mit „ja“ beantwortet hast, dann bist du wahrscheinlich einer von ihnen.

Überzeugungen

Gedanken, die du als wahr annimmst, werden zu deinen Überzeugungen. Alle deine individuellen Überzeugungen zusammen genommen ergeben dein Überzeugungssystem.

Angenommen, ich würde dir erzählen, dass der Mond aus Schweizer Käse besteht, würdest du mir das wahrscheinlich nicht abnehmen. Auf der Grundlage dessen, was du schon weißt, würdest du es nicht für wahr halten und es würde kein Bestandteil deines Überzeugungssystems werden. Aber wenn ich sagen würde: „Die Wetterbedingungen auf der Welt werden sich dramatisch ändern“, dann würdest du wahrscheinlich zustimmen. Einige haben dafür ja schon reale, greifbare Beweise. Du hättest das Gefühl, dass meine Behauptung wahr ist und würdest sie deinen bereits existierenden Überzeugungen hinzufügen.

Überzeugungen sind besondere Gedankenformen, die zu Bestandteilen deines individuellen Glaubenssystems werden. Da sie als Energiewellen existieren, die du in das Universum sendest, vereinigen sie sich darüber hinaus noch mit ähnlichen Gedankenformen, um so Ereignisse, Umstände und Beziehungen zu schaffen, die deine Überzeugungen beweisen.

„Halt mal“, wirst du sagen, „ist das nicht umgekehrt? Zuerst mache ich eine Erfahrung – und dann kann ich daran glauben.“ Du kennst doch das alte Sprichwort: „Ich glaube etwas erst, wenn ich es sehe.“

Klar, das ist ein sehr altes Sprichwort, aber die Wirklichkeit ist genau umgekehrt. Du wirst etwas nur erfahren, wenn du auch daran glaubst. Zuerst muss die Überzeugung da sein. Wenn du eine Erfahrung machen würdest, ohne daran zu glauben, wie könntest du sie dann glauben? Deine Erfahrung bestätigt nur

deine Überzeugung – die Überzeugung geht also der Erfahrung voraus. So funktioniert das Universum.

Wenn du glaubst, arm zu sein – könntest du dann die Erfahrung machen, reich zu sein? Wenn du glaubst, dick zu sein – könntest du dann die Erfahrung machen, schlank zu sein? Und wenn du glaubst, dumm zu sein – könntest du dann die Erfahrung machen, klug zu sein? Denke mal darüber nach! Was du glaubst, erlebst du.

Überzeugungen werden im Allgemeinen als bewusste oder unbewusste Überzeugungen bezeichnet.

Über bewusste Überzeugungen bist du dir im Klaren; mit ein paar Anregungen könntest du einige aufschreiben. Bewusste Überzeugungen können hilfreich – wie „Ich bin toll“ und „Das Leben ist aufregend“ oder begrenzend wirken – wie „Ich bin ungeschickt“ und „Die Männer hassen mich“.

Unbewusste Überzeugungen sind Überzeugungen, über die du dir nicht im Klaren bist. Du weißt noch nicht einmal, dass es sie gibt, und die Erfahrungen aus ihnen nimmst du als „So ist eben das Leben“ hin. Du fühlst dich auch nicht verantwortlich dafür, sie als Überzeugungen angenommen zu haben. Diese Überzeugungen sind für dich transparent, also durchsichtig.

Ein Beispiel für eine begrenzende, unbewusste Überzeugung könnte sein: „Nie läuft es so, wie ich es möchte“, was vielleicht aus einem Schluss aus Kindertagen über Autorität stammt. Später im Leben könnte diese Überzeugung immer wieder als Konflikt mit Vorgesetzten auftreten. So ein Mensch wird öfter sagen: „Alle Chefs sind Idioten“, doch ihm wird dabei nicht klar sein, dass er aus einer transparenten Überzeugung heraus handelt. Wie du sicher weißt, erleben nicht alle Menschen ihre Vorgesetzten so.

Ein Beispiel für eine hilfreiche unbewusste Überzeugung wäre etwa: „Ich bin immer in Sicherheit“. Menschen mit dieser

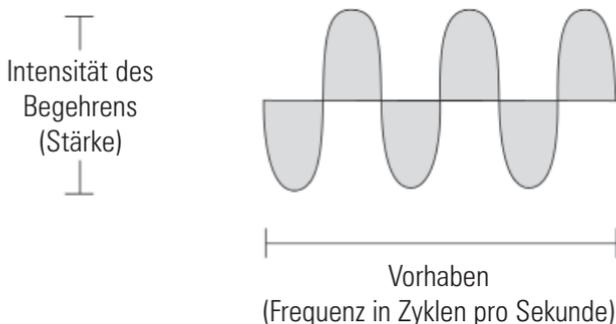
Überzeugungen sind sich vielleicht nicht klar bewusst, aber sie leben ihr Leben, ohne sich Gedanken um ihre Sicherheit zu machen. Sie ziehen keine möglicherweise gefährlichen Situationen an und würden auch keine Bedrohung wahrnehmen, selbst wenn es eine gäbe.

| | | Überzeugungen | |
|----------|-----------|---|--|
| | | Hilfreich | Begrenzend |
| Verstand | Bewusst | <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin klug. • Alles klappt. • Ich bin gesund. • Das Leben ist aufregend. | <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin nicht besonders klug. • Ich kann nicht ... • Ich werde immer dick bleiben. • Männer hassen mich. |
| | Unbewusst | <ul style="list-style-type: none"> • Die Welt ist sicher. • Für mich wird gesorgt. • Ich gehöre dazu. • Ich bin in Ordnung. | <ul style="list-style-type: none"> • Ich bin ein Versager. • Keiner liebt mich. • Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein. • Die Welt ist unheimlich. |

Meinem Überzeugungsmodell kannst du entnehmen, dass es grundsätzlich vier betrachtenswerte Bereiche von Überzeugungen gibt. Auf der bewussten und unbewussten Ebene finden sich sowohl hilfreiche als auch begrenzende Überzeugungen. Die Letzteren werden wir uns genauer anschauen. Denn wenn du sie erst einmal beseitigt hast, wirst du weniger Energie und Aufmerksamkeit aufwenden müssen, um die Umstände zu erschaffen, die du in deinem Leben haben willst.

Jeder Gedanke und jede Überzeugung hat seine entsprechende Gedankenform, eine dynamische Energiewelle mit zwei Schlüsselparametern: eine Vibrationsfrequenz, die dem Vorhaben, und eine Wellenlänge, die der Stärke des damit verbundenen Begehrens entspricht. Jedes unserer Überzeugungssysteme

kann durch eine energetische Handschrift vertreten sein (unserer individuellen Handschrift nicht unähnlich), die einzigartig für uns ist und uns grundlegend definiert. Wir sind wie energetische Magneten, die unsere Erfahrungen anziehen.



Jede Gedankenform hat zwei Schlüsselparameter

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du dich manchen Menschen gegenüber bei der ersten Begegnung wohlfühlst und bei anderen nicht? Du spürst ihre Energiefelder. Die, bei denen du dich wohl fühlst, haben mit großer Wahrscheinlichkeit ähnliche Überzeugungen wie du. Verlasse dich auf dein Gefühl.

Stehst du in enger Beziehung zu einem Menschen, dann fühlst du, dass er aufgeregt ist, noch bevor er etwas sagt. Du spürst, dass sich seine Energie verändert hat – auf eine niedrigere Frequenz.

Deine grundlegende Energiesignatur ist die Summe all deiner Gedanken und Überzeugungen. Du definierst dich selbst – deine Persönlichkeit, dein Aussehen und dein Verhalten. Du bist der Einzige, der deine Gedanken und Überzeugungen erschaffen oder verändern kann. Und deine Überzeugungen erschaffen das, was du im Leben erfährst.

Hast du schon einmal versucht, jemanden zu ändern? Hat nicht geklappt, oder? Niemand kann die Gedanken eines anderen Menschen ändern. Ein Individuum muss selbst den Willen zur Veränderung haben und das alleine durchführen. Weil jeder von uns für seine eigenen Gedanken verantwortlich ist, sind wir als Konsequenz daraus auch für unsere eigenen Gefühle verantwortlich. Deine Gefühle werden von deinen Gedanken hervorgerufen. Achte darauf: Hast du positive Gedanken, dann fühlst du dich gut. Und wie fühlst du dich bei negativen Gedanken?

Hat dir schon einmal jemand vorgeworfen, du habest seine Gefühle verletzt? Ist dir jedoch klar, dass du seine Gedanken nicht erschaffen kannst, verstehst du, dass das auch für seine Gefühle gilt. Wie befreiend! Jetzt kannst du dich endlich von dem alten Spruch befreien, mit dem wir alle groß geworden sind: „Du sollst die Gefühle anderer Menschen nicht verletzen.“ Natürlich gibt es bei allen Dingen ein angebrachtes Maß. Aber du kannst die Gefühle anderer nicht bestimmen – sie sind voll und ganz ihre eigenen.

Im College-Psychologiebuch meiner Tochter Megan fand sich das Beispiel von einem Mann, der in der überfüllten U-Bahn hart angerempelt wird. Seine erste Reaktion ist unverhohlener Ärger – ihm schwebt das Bild einer großen, derben Frau vor, die sich ihren Weg durch die Menge bahnt. Er dreht sich um und merkt, dass die Frau, die ihn angerempelt hat, blind ist. Und seine Gefühle wandeln sich blitzartig, als sein Verstand ihm verständnisvolle Gedanken eingibt. Seine Gedanken – seine Gefühle.

Erinnerst du dich an deine Erfahrungen – wie du dich gefühlt hast – als du noch an den Weihnachtsmann glaubtest? War doch spannend, nicht wahr? Und wie war deine Erfahrung, als du herausfandest, dass es ihn gar nicht gibt und du deine Überzeugung geändert hast? Es hat deinem Leben viel Spaß genommen, nicht wahr? Andere Überzeugung – andere Erfahrung!

Überzeugungen



Gedanken



Gefühle



Reaktionen



Gemeinsame Überzeugungen können viele Individuen einschließen. Die unterschiedlichen Religionen auf unserem Planeten sind ein gutes Beispiel für viele Individuen, die gemeinsame Überzeugungen teilen. Weitere Beispiele unterschiedlicher Überzeugungssysteme sind all die verschiedenen sozialen, finanziellen und politischen Strukturen auf unserem Erdball. Wichtig dabei ist, in Erinnerung zu behalten, dass jedes Individuum das Recht auf seine eigenen Erfahrungen und konsequenterweise auch auf seine bzw. ihre eigenen Überzeugungen hat.



In dem Moment, wo du versuchst, andere davon zu überzeugen, dass deine Überzeugungen die einzig richtige Wahrheit sind, entstehen Schwierigkeiten. Natürlich haben wir alle unsere eigenen Wahrheiten. Die Wahrheit gehört stets dem Glaubenden, und es gibt so viele Wahrheiten wie Glaubende. Viele können gemeinsame Überzeugungen teilen, aber im Grunde genommen schafft sich jeder auf der Grundlage seiner Überzeugungen seine ureigene Perspektive der Welt.

So lebt jeder von uns in seiner eigenen Welt und trägt dafür die Verantwortung. Sicherlich ist deine Welt anders als meine und diese wiederum ganz anders als die deiner Nachbarn. Hast du dich schon einmal gefragt, wie du wohl auf andere wirkst? Wie es wäre, in die Haut eines anderen Menschen zu schlüpfen? Wir alle betrachten das Leben aus unserer eigenen Perspektive (die auf unseren Überzeugungen beruht), und für jeden Menschen erscheint das Leben anders. Der einzig wirkliche Unterschied zwischen uns ist nur das, was wir glauben. Sicherlich sehen wir auch unterschiedlich aus, aber vielleicht ist ja auch das nur eine Glaubenssache.

Wenn du dich dabei ertappst, dass du jemanden von etwas überzeugen möchtest, was du glaubst, dann frage dich, ob du es tatsächlich glaubst. Musst du wirklich jemanden von deiner Wahrheit überzeugen, bedeutet das, dass du deine eigene Überzeugung anzweifelst. Wenn du etwas wirklich glaubst, gibt es nicht den geringsten Zweifel. Nur hoffen, etwas könne wahr sein, öffnet den Raum für Zweifel. Hast du keine Zweifel, dann kannst du dich jeder Herausforderung unerschüttert und ohne Emotionen stellen – du kennst die Wahrheit.

Die Struktur der Gedankenformen

Die Einsicht in die Struktur der Gedankenformen unterstützt dich dabei, ihren Einfluss auf Überzeugungssysteme zu verstehen.

Meiner Meinung nach neigen Gedankenformen dazu, sich wie Weintrauben zu sammeln und anzuhäufen. Nimm eine Rebe mit Weintrauben, entferne die Trauben und du erhältst eine Ansammlung von Zweigen in alle Richtungen. Zur Mitte hin werden diese dicker und fester. Du landest dann beim „Kern“-Stamm.

In meiner Analogie entspricht dieser mittlere Stamm der „Wurzel“ der Gedankenform – jener ursprünglichen und tief gewachsenen Gedankenform, die den Ursprung für die weitere Entwicklung des berührten Themas bildet. Mit jeder neuen Idee, Angelegenheit oder Situation festigt die ursprüngliche Gedankenform, die du entwickelst, das grundlegende Muster oder die Rohfassung einer Erfahrung. Alle weiteren Gedanken und Überzeugungen in Bezug auf das Thema werden sich an die Wurzel-Gedankenform hängen wie Zweige an einen Stamm. Um eine Angelegenheit zu klären, musst du – bildlich gesprochen – „die ursprüngliche Gedankenform mit den Wurzeln herausreißen.“

Ein ehemaliger Kollege von mir sagt jedes Mal, wenn er etwas Neuem begegnet: „Das wird schwierig“. Was, glaubst du, macht er für Erfahrungen? In seinem Leben folgt ein Kampf dem anderen und es kostet ihn viel Energie, sie durchzustehen.

Die stärksten und einflussreichsten begrenzenden Überzeugungen, mit denen du umgehen musst, betreffen wahrscheinlich dein Selbst-Konzept (deine Überzeugungen über dich). Deine „Ich bin...“ Aussagen. Diese Überzeugungen stammen gewöhnlich aus der Kindheit oder Jugend. Sie werden oft als „Konditionierung“ oder „Programmierung“ bezeichnet. Ich benutze keinen dieser Ausdrücke. Für mich bedeuten sie, dass „dir etwas angetan“