



**Das Unterbewusstsein** versteht nur positiv formulierte Sätze. Wenn wir also an „keinen rosa Elefanten“ denken wollen, so wird genau dieser unterbewusst vor unserem geistigen Auge dargestellt.

# Die Macht des Unter- bewusstseins



LEBENSERFOLG-COACH

**René Otto Knor**

über die

**Zehn Wege  
zu einem erfüllten  
Leben**

**Große LEBEN-Serie, Teil 2.** Was ist Schuld daran, wenn wir unsere Ziele nicht erreichen – vom Abnehmen bis zu Erfolgen in Beruf und Partnerschaft? Warum lassen wir uns immer wieder von Ängsten und alten Mustern limitieren? Lebenserfolg-Coach René Otto Knor über unbewusste Dynamiken, Problemlösung auf „Briefmarkenebene“ und die Betriebsanleitung des Unterbewusstseins.





**Das Leben – ein Traum?** Erst wenn unsere unbewussten Grundmotive bzw. Muster so abgestimmt sind, dass sie zu unseren bewussten Zielen passen, dann werden Träume Realität.

**W**er hat bei Ihnen daheim die Hosen an? Ich kann es Ihnen sagen: ihr Unterbewusstsein! Eine TV-Dokumentation auf einem Privatsender zeigte kürzlich Folgendes: Ein Mann hatte schweres Übergewicht. Bei normaler Körpergröße brachte er über stattliche 120 kg auf die Waage. Also nahm er sich vor abzunehmen. Diszipliniert schaffte er es in einem Jahr auf 80 kg. Begeistert sah er sich an seinem Ziel angekommen. Kurze Zeit später war er allerdings wieder bei über 100 kg angelangt.

**Wo das Unterbewusste hineinspielt.** Was passierte hier? Warum hat dieser Mann kurzfristig Erfolg erfahren, ist dann aber wieder in alte Verhaltensweisen zurückgefallen? Warum ist er heute wieder dick? Die Ursache all dieser

Phänomene finden wir auf der unbewussten Ebene. Genau darum geht es auf dem zweiten Weg zu einem erfüllteren Leben.

☞ Denken Sie an **Konsumschulden**: Viele Menschen haben die unbewusste Strategie: „Wenn ich unglücklich bin, dann muss ich mir etwas kaufen, um wieder glücklich zu werden.“ Deswegen bestellen sie dann immer wieder bei Versandhändlern oder Online-Shops und häufen teils beträchtliche Schulden an. Kurzfristig verspüren sie vielleicht etwas Freude. Doch langfristig führt diese unbewusste Strategie noch zu viel mehr Unglück und Schaden als zuvor.

☞ Spannend ist auch der Einfluss beim **Autokauf**. Nehmen wir die drei großen deutschen Automobilhersteller. Warum wählt der eine Käufer einen BMW, ein anderer einen Audi, der dritte einen Mercedes? Technisch bieten alle drei Marken ausgezeichnete Qualität. Auch preislich sind sich die drei Anbieter sehr ähnlich. Und dennoch fällt die Entscheidung je nach Käufer individuell aus.

☞ Auch Ihre **Karriere** wird von unbewussten Strategien bestimmt. Wer sich mit Überzeugung vegetarisch oder vegan ernährt, der wird schwer bei McDonald's einer Karriere nachgehen können. Und dennoch starten viele eine

Karriere, die sich innerlich gegen ihre unbewussten Strategien richtet. Nach einiger Zeit kann man das Unterbewusstsein nicht mehr unterdrücken und wird innerlich blockiert. Viele Menschen wissen gar nicht, was sie eigentlich blockiert, dass sie sich selbst blockieren und suchen den Grund dafür im Außen. Sie fragen, warum sie nicht so erfolgreich sind, wie sie es gerne wären.

☞ Verblüffende Phänomene zeigen sich in der **Partnerschaft**. Mehr als 1,3 Millionen Österreicher sind Single. Dies allerdings meist ungewollt. Außerdem werden mehr als 50 Prozent der Ehen in Österreich geschieden. Und das, obwohl die zwei Partner auf der bewussten Ebene zusammenbleiben wollen. Schließlich haben sie zu einander Ja gesagt – für ein ganzes Leben.

Eine erschreckende Studie berichtet über ein deutsches Frauenheim, in dem Wissenschaftler Frauen begleiteten, die von ihren Männern geschlagen worden waren. Das Schockierende war, dass sehr viele Frauen sich danach wieder Männer gesucht haben, die sie schlugen. Es ist ja nicht, als ob diese Frauen mit einem Schild auf die Straße gingen, auf dem steht „Bitte schlage mich“, sondern es sind die unbewussten Haken, die sie aushängen.

## Über 90 Prozent erledigt das Gehirn unbewusst

**Das Eisberg-Modell.** Studien belegen: Über 90 Prozent von all dem, was wir täglich machen, erledigt unser Gehirn im Alleingang. Angefangen von täglicher Routine, bis hin zur Partnerwahl. Es ist ähnlich wie beim bekannten Eisberg-Modell: Die Spitze symbolisiert unser Bewusstsein, doch der größte Teil – das Unterbewusstsein – liegt unter der Oberfläche.

Was schätzen Sie, liebe Leserin, lieber Leser: Wie viele Informationen nehmen wir bewusst bzw. unterbewusst pro Sekunde wahr? Diese Frage haben sich



**Partner-Konflikte.** Gerade im Bereich der Liebe funken immer wieder unbewusste Muster dazwischen und führen zu Konflikten.

auch Wissenschaftler gestellt und intensiv geforscht.

Die Zeitschrift GEO veröffentlichte im September 1999 dazu folgendes Ergebnis: Wir Menschen nehmen 40 Bit pro Sekunde (*Anm.: Die Computereinheit Bits nutzte man der guten Vergleichsmöglichkeit wegen*) auf der bewussten Ebene wahr – auf der unbewussten Ebene sind es allerdings 11,201 Millionen Bit pro Sekunde!

Es liegt also nicht mehr im Prozent-, sondern im Promillebereich, was wir auf der bewussten Ebene im Vergleich zur unbewussten Ebene aufnehmen bzw. abspeichern.

### Wie eine Briefmarke auf einem Fußballfeld ...

**Problemlösung auf „Briefmarkenebene“.** Um es noch anschaulicher zu machen, führe ich den Teilnehmern meiner Seminare gerne folgende Analogie vor Augen: *Stellen Sie sich ein Fußballfeld vor, legen Sie jetzt eine Briefmarke auf dieses Fußballfeld – ungefähr so groß ist der Anteil unseres Bewusstseins an unserer gesamten Wahrnehmung. Also verschwindend gering!* Und dennoch versuchen 90 Prozent der Menschheit, alle Probleme auf dieser „Briefmarkenebene“ zu lösen – wo natürlich das Schei-

**Labyrinth Seele.** Über 90 Prozent von all dem, was wir täglich machen, erledigt unser Gehirn im Alleingang – angefangen von täglicher Routine bis zur Partnerwahl.



tern vorprogrammiert ist!

In einem Interview berichtete der Mann aus unserem Anfangsbeispiel über seine erneute Gewichtszunahme: „Ich war noch immer der kleine, dicke Junge von zuvor. Ich habe mich innerlich nicht angepasst und nicht mit der eigentlichen Ursache des Übergewichts beschäftigt. Darum habe ich mich außen wieder an mein inneres Bild anpassen müssen. Und mein inneres Bild war immer noch dick, auch wenn ich eigentlich dünn sein wollte.“

**Fassadenkosmetik.** Es ist, als würden Sie bei einer feuchten Mauer einfach nur über die Fassade drüberstreichen, doch innerlich ist es immer noch die alte, schimmelige Mauer – also das alte Problem. So versuchte der Mann, die Lösung auf dem kleinen Feld der Briefmarke herbeizuführen. Doch seine erlernte Strategie – auf der unbewussten Ebene – veränderte er nicht. Zwar hat er es bewusst ein paar Wochen geschafft, sich zu disziplinieren, doch seine unbewusste Strategie blieb die gleiche. Die Disziplin ist zumeist ein Kurzstreckenläufer. Und kaum war diese dahin, so legte der Mann wieder zu – und der Teufelskreis wiederholte sich. ➤



LEBENSHILFE

## Allunadoc® - Endlich schneller einschlafen

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) sind häufig auftretende Beschwerden, die zu einer Schädigung des gesamten Organismus führen können. Rund 18 % der Österreicher leiden unter Schlafstörungen.



Allunadoc® Baldrian-Hopfen Filmtabletten enthalten **Zn 9079**, einen pflanzlichen Spezialkonzentrat mit hoher Wirksamkeit. Damit können Sie um bis zu 78 % schneller einschlafen und besser durchschlafen.

Allunadoc® ist sehr gut verträglich und macht nicht abhängig!



Nur in Apotheken (FZN 3907752).

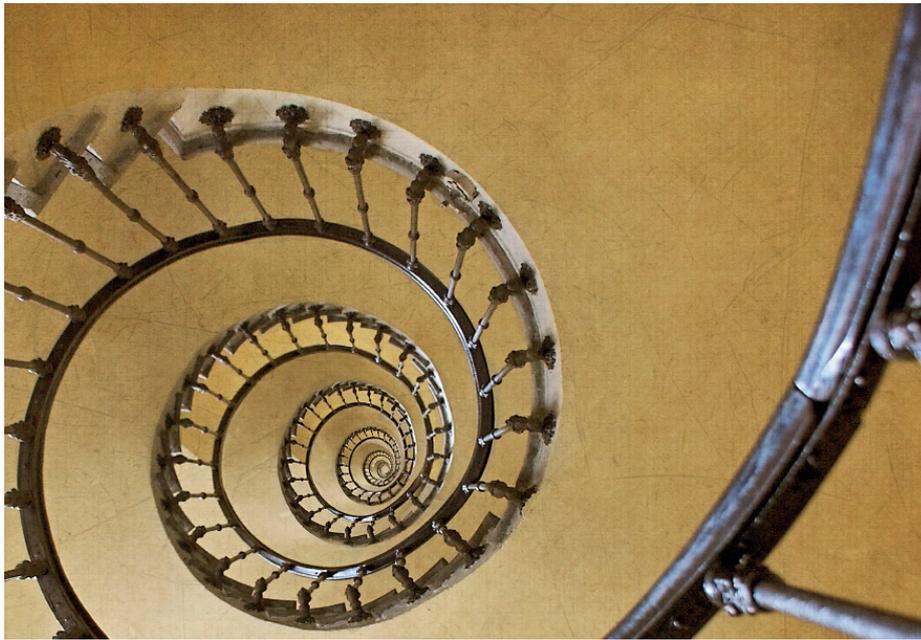
Weitere Informationen bei:

doc-Laborleiter

C/O gutmit Gesundheitsprodukte

TEL: 0512/29 40 02, doc@gutmit.net

oder auf [www.doclabor.com](http://www.doclabor.com)



**Unbewusste Dynamiken.** Spielen unsere unbewussten Grundmotive/Muster nicht mit oder arbeiten gar gegen uns, braucht es enorme Willenskraft – und diese hat die Puste eines Kurzstreckenläufers.

## Die Betriebsanleitung des Unterbewussten

### Prinzip des geringsten Widerstands.

Werfen wir einen Blick in die Betriebsanleitung des Unterbewussten: Es arbeitet nach dem Prinzip des geringsten Widerstands und versteht nur positiv formulierte Sätze. Selbst wenn Sie sich also vornehmen, etwa „keinen rosa Elefanten“ vorzustellen, so werden Sie genau diesen unterbewusst darstellen.

Betrachten wir die Top 10 der Neujahrswünsche der Österreicher: Bis zu sieben davon sind meist negativ formuliert, etwa „Ich will nicht mehr rauchen“, „Ich will nicht mehr so viel Stress haben“ etc. Das ist allerdings vollkommen kontraproduktiv. Es führt auf der unbewussten Ebene nämlich zu einer Selbstprogrammierung, die den Prozess noch verstärkt. Denn eigentlich lautet die Botschaft ans Unterbewusstsein: „Ich will rauchen“, „Ich will Stress“ usw.

**Unterbewusste Blockaden.** Besonders wichtig: Im Unterbewusstsein werden alle unsere Wahrnehmungen gespeichert. Alles, was Sie jemals erlebt und gefühlt haben, wird hier aufbewahrt. Das umfasst mitunter auch unverarbeitete negative Gefühle. Später führen diese negativen Gefühle meist zu Blockaden und schweren Steinen im Rucksack. So hat bekanntlich jeder sein „Packerl zu tragen“.

## Wir sind „Marionetten des Unbewussten“

**Limitierende Muster verändern.** Der renommierte deutsche Biologe und Hirnforscher Prof. Gerhard Roth (Standardwerk: „Das Gehirn und seine Freiheit“) spricht vom Menschen als „Marionette des Unbewussten“. Er betont, wie wichtig es für ein glückliches und erfolgreiches Leben ist, mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten. Denn wir sind unserem Unbewussten solange ausgeliefert, bis wir uns bewusst entscheiden, daran zu arbeiten und den Einklang zwischen bewusster Vorstellung und unbewussten Programmen herzustellen. Ansonsten laufen wir täglich wie Marionetten durch die Welt.

**Höhenangst überwinden.** In meinem aktuellen Buch (*siehe Kasten rechts*) geht es gerade um die Veränderung von unbewussten limitierenden Mustern. Für die Buchpräsentation entschieden die PR-Berater des Verlages, diese gleich mit dem Inhalt zu verknüpfen. Also wurde die Präsentation des Buches auf dem Donauturm durchgeführt und 70 Menschen, die unter Höhenangst litten, über einen Radiosender eingeladen. Anschaulich sollte eine konkrete Angst – in die-

sem Fall die Höhenangst – mit den im Buch beschriebenen Techniken verändert werden. Dadurch, dass ich die unbewussten Strategien der Teilnehmer veränderte, konnten auch neue Glaubenssätze und Betrachtungen entstehen.

Nach einer Stunde sind wir alle auf den 170 Meter hohen Donauturm hinaufgefahren. Und oben angekommen, sind mir die Menschen vor Freude um den Hals gefallen! Eine Frau kam zu mir und erzählte, dass sie sich seit 14 Jahren nicht mehr höher als den zweiten oder dritten Stock in einem Gebäude gewagt hatte. Das ging sogar soweit, dass sie am Tag eines Bewerbungsgesprächs vor der Tür des Unternehmens kehrte, als sie bemerkte, dass dessen Büro im 4. Stock liegt.

Überlegen Sie sich einmal, was das für Einschränkungen bedeutet – im privaten und beruflichen Bereich. Auf der rationalen Ebene machen Höhenangst oder andere Ängste oft gar keinen Sinn. Aber dennoch waren die Limitierungen dieser Frau so stark, dass sie Entscheidungen traf, die ihr Leben formten und sie beispielsweise diese Jobchance nicht annahm, obwohl sie das Geld als alleinerziehende Mutter dringend gebraucht hätte.

**„Marionette des Unbewussten“.** Das ist der Mensch nach Ansicht des deutschen Hirnforschers Gerhard Roth.





**Der Eisberg-Vergleich.** Ähnlich wie bei einem Eisberg symbolisiert das Bewusstsein nur die Spitze, doch der größte Teil – das Unterbewusstsein – liegt unter der Oberfläche.

## Unsere unbewussten Dynamiken

### Was über (Miss-)Erfolg entscheidet.

Im Coaching unterscheiden wir drei Punkte, die über Erfolg bzw. Misserfolg bestimmen:

- ∞ Unsere bewussten Ziele und Wünsche – eine erfüllte Partnerschaft, ein toller Job, ...
- ∞ Die Potenziale und Fähigkeiten, die wir mitbringen.
- ∞ Grundmotive/Muster. Diese sind tief in unserer Gefühls- und Wertewelt verankert.

Nehmen wir noch einmal die Frauen aus dem deutschen Frauenheim: Natürlich hatten sie auf der bewussten Ebene das Ziel, einen Mann zu finden, der gut und liebevoll zu ihnen ist. Doch auf der unbewussten Ebene gibt es Muster, die immer wieder hochpoppen und aktiv werden. Und so suchen sich diese Frauen auf der unbewussten Ebene wieder einen Mann, der sie schlägt.

Erst wenn unsere unbewussten Grundmotive/Muster (Punkt 3) so abgestimmt sind, dass sie zu unseren bewussten Zielen passen, dann werden Träume Realität. Dann sind Menschen hochmotiviert, arbeiten konzentriert und mit Freude.

Spielen unsere unbewussten Grundmotive/Muster nicht mit oder arbeiten

sie gar gegen uns, braucht es enorme Willenskraft. Und diese ist ein Kurzstreckenläufer, dem schnell die Puste ausgeht – wie bereits gesagt.

Gerade wenn es um unbewusste Muster im Bereich der Liebe geht (der Selbstliebe, der Liebe zu unseren Nächsten und zu dem, was wir tun), die suboptimal laufen, kommt es zu Konflikten – im Innen wie im Außen.

*Wie man diese erkennt und löst – dazu mehr in der nächsten Ausgabe zum Thema „Die Ordnung der Liebe“.*

### BUCHTIPP



„JA, ich bin mir sicher: So coachen Sie sich zu Glück & Erfolg“ (Signum-Verlag, € 19,99)

Dieses Buch von Österreichs Nr. 1-NLP-Coach René Otto Knor ist zur Hälfte ein Roman und zur Hälfte ein Coaching-Ratgeber. Der Leser begleitet David, einen Mann mit beruflichen und privaten Herausforderungen, auf dem Weg von Orientierungslosigkeit, Angst und Unzufriedenheit hin zu beruflichem Erfolg, privatem Lebensglück und einem wahrhaftigen „JA!“.

Durch den Bezug zur Praxis werden Sie sich selbst oder Ihre Mitarbeiter, Kunden, Familie, ... in der einen oder anderen Situation wiedererkennen. Durch die Erklärungen und Lösungsvorschläge eines neutralen Mentors können Sie sofort die ersten Schritte zur Veränderung und Optimierung setzen.

Neugierig? Die ersten beiden Kapitel gibt's für Sie als **Gratis-Download**: [www.nlpakademie.at/Ja\\_ich\\_bin\\_mir\\_sicher.php](http://www.nlpakademie.at/Ja_ich_bin_mir_sicher.php)



LEBENSHILFE

## Schluss mit Schlappi



**Florabio® Kräuterblut®-Saft** ist ein Eisen- und Vitamin-Elixier zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Besonders empfehlenswert für Frauen, vor allem für Schwangere und Stillende.



Ohne Alkohol, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Aromen, frei von Laktose.

Mit natürlichen Kräuterextrakten für eine gute Magen-Darm-Verträglichkeit.

In Apotheken, Reformhäusern & Drogerien.

Wollen Informationen bei **geburt** [www.gaburt.at](http://www.gaburt.at),  
Tel: 0512/79 40 02, [dec@gaburt.net](mailto:dec@gaburt.net)  
oder auf [www.florabio.at](http://www.florabio.at)