

Serie:
Zehn Wege zu einem erfüllten Leben

1. Die 3 Säulen des Lebens
2. Die Macht des Unterbewusstseins
3. Die Ordnung der Liebe
4. **Der Mensch – das soziale Tier?**
5. Die Alltagstrance und der erleuchtete Zustand
6. Die wahren Drachen des 21. Jahrhunderts
7. Und täglich grüßt das Murmeltier
8. Die Geister, die ich rief
9. Schöpfung – der göttliche Funke
10. Regeln des Miteinander

Wie Anker unser Leben steuern

LEBENSERFOLG-COACH

René Otto Knor

über die

**Zehn Wege
zu einem erfüllten
Leben**



Die Macht der Konditionierung. So genannte „Anker“ bestimmen unser Leben – bestimmte äußere Reflexe rufen unbewusst eine bestimmte innere Reaktion hervor. Ist der Mensch also bloß ein soziales Tier ohne Wahlfreiheit, das immer willenlos wie erlernt reagiert? Lebenserfolg-Coach René Otto Knor über Konditionierungen – und wie wir uns von ihnen befreien können.



Jetzt endlich Hilfe bei Reizdarm

Für viele eine Tabu-Thema, doch wenn

- ▶ Blähungen,
- ▶ Bauchkrämpfe,
- ▶ Verstopfung,
- ▶ Durchfall

über einen längeren Zeitraum bestehen, spricht man vom Reizdarm-Syndrom.



Medicaloc® Kapseln helfen sofort und umfassend bei Reizdarm. Der Wirkstoff Pfefferminzöl legt sich wie ein Balsam beruhigend über den gereizten Darm, befreit von Blähungen, lindert Krämpfe und reguliert den Stuhlgang.

Pflanzlich und sehr gut verträglich



Nur in Apotheken (PZN 3914746).

Weitere Informationen bei **der-Laborator**
C/O getrost Gesundheitsprodukte
 Tel: 0682/29 60 02, doc@gastro.net
 oder auf www.doc-lab.com

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
 entnehmen Gebrauchsinformation, Pack- oder Apotheken-

Mhmm, köstlich! Der 16-jährige David genießt den reich gedeckten Sonntags-tisch sichtlich. Stolz blickt seine Oma auf ihre zufriedenen Gäste. „Noch eine Portion!“, ruft der Teenager forsch. Schnitzel – herrlich! Bald folgt der Nachtisch, worauf die Großmutter ihr Tiramisu serviert. Es dauert keine fünf Minuten, da meldet der Bursche wieder: „Noch eins, bitte!“

Die anderen Gäste freuen sich jetzt auf einen entspannten Verdauungsspaziergang. Kaum angekommen, setzt die Oma noch einen drauf: „Zeit für eine Jaus'n!“ Zögernd fahren sich die Gäste über die gefüllten Bäuche. Bis auf den Teenager – er strahlt erfreut. Später fahren die Gäste dankbar und wohlgenährt nach Hause, als der Junge plötzlich im Auto ein „Ich hab Hunger!“ von sich gibt und mit großen Augen zum Fenster hinaus starrt. Verwundert blickt sein Vater vom Steuer nach rechts und erblickt – ein leuchtendes, rundgeschwungen-gelbes „M“ ...

* * *

Wieder macht sich bei Dagmar dieses mulmige Gefühl breit, als sie die Post aus dem Briefkasten holt. Als sie Zeitschriften und Werbung aussortiert

Geruchssinn. Von all unseren Sinneswahrnehmungen ist Riechen besonders stark mit „Ankern“ verknüpft – es fungiert wie ein „Expresszug in die Vergangenheit“.

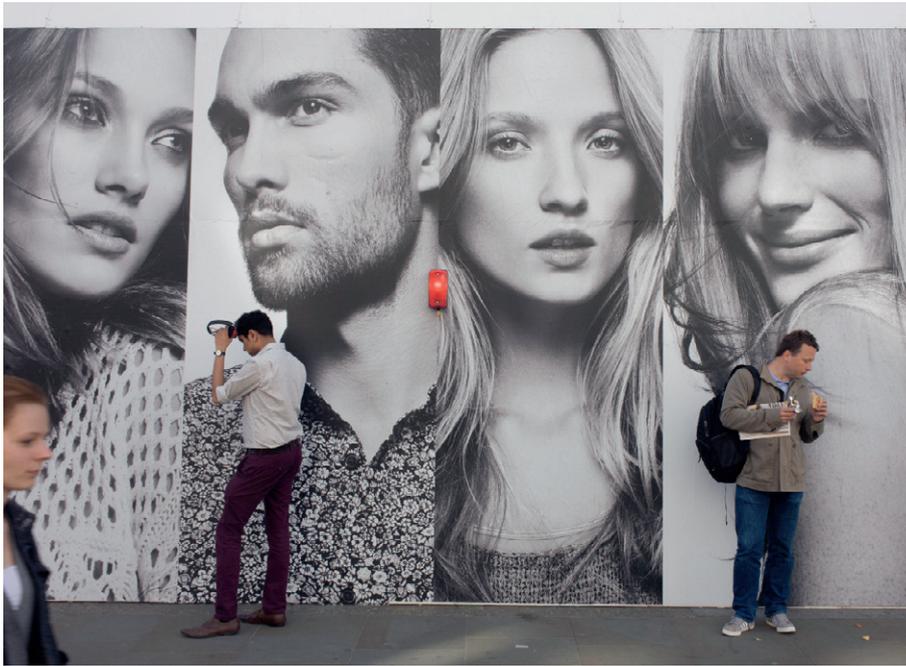


hat, bleiben wieder einmal zwei Rechnungen über. Und noch schlimmer: der Kontoauszug! Den schickt die Bank nach ein paar Wochen sogar nach, denn Dagmar macht sich gar nicht mehr die Mühe, in ihre Filiale zu gehen: Wenigstens ein paar Wochen kann sie dieses beklemmende Gefühl hinausschieben. Doch jetzt bleibt ihr wohl nichts anderes über, als das Kuvert zu öffnen ...

* * *

Langes Haar, elegant gekleidet, ein verführerischer Anblick – bloß aus seinem Augenwinkel hat die attraktive Lady in der Galerie Romans Aufmerksamkeit auf sich gezogen. „Genau mein Typ!“, hämmert es in seinem Kopf. Der Puls steigt rasant, das Herz schlägt ihm bis zum Hals, und die Gänsehaut verbreitet sich in Windeseile. Roman spürt, wie ihn die Nervosität langsam überkommt. Zögernd rafft er sich auf, um seine Traumfrau anzusprechen – und bleibt doch wie angewurzelt stehen! Fast wie gelähmt beobachtet er, wie sich ein anderer Mann der hübschen Frau nähert und sie in ein Gespräch verstrickt. „Ach!“, denkt Roman enttäuscht, „wieder mal zu lange gewartet ...!“

* * *



Die Macht der Werbung. Egal, ob Plakate, TV-Spots oder bloß Firmen-Logos – die allgegenwärtige Werbung ist untrennbar mit dem Phänomen der Konditionierung verknüpft.

„Achtung, heute kommt der Chef!“ Im Konferenzraum ist bereits allseits leichte Anspannung zu spüren. „Eigentlich hab ich nichts zu befürchten“, versucht sich Brigitte zu beruhigen. Sie ist eine fleißige Angestellte, ja, sie hat sogar schon die Auszeichnung als beste Beraterin in Aussicht. Eben noch den dankenden Kunden verabschiedet, meldet sich bei ihr eine innere Stimme zu Wort: „Bestimmt gibt’s wieder was, Du vergisst immer etwas!“ Schon vernimmt sie laute, sich rasch nähernde Schritte.

Die Macht der Konditionierung. Wir sind unseres eigenen Glückes Schmied – aber auch unseres Unglücks. Denn wenn Menschen immer wieder Verhaltensweisen zeigen, die ihnen schaden, dann stellt sich die Frage: warum? Denken Sie nur einen Moment an die soeben dargestellten Geschichten: Was haben alle gemeinsam?

Richtig, die beschriebenen Akteure handeln anders, als sie es wünschen. Wenn wir es besser wüssten, aber nicht besser handeln, dann hat das ei-

nen Grund: Es ist keine willentliche Entscheidung.

Der Pawlowsche Reflex. Die Psychologie kennt die Macht der Konditionierung schon lange. Es war der Nobelpreisträger und Psychologe Iwan Pawlow, der 1905 in seinem berühmten Experiment mithilfe eines Hundes den Wirkmechanismus von Konditionierungen belegte. So nutzte er das Läuten einer Glocke und den Geschmackssinn des Hundes, um das Erlernen von Konditionierungen zu beweisen. Pawlow läutete zunächst laut mit einer Glocke, ehe er dem Hund sein Futter gab. Bald erkannte das Tier die Gleichung: Glockenton = Essenszeit! Also veränderte Pawlow das Schema: Die Glocke schlug an, doch das Essen blieb aus. Der Hund zeigte dennoch den Speichelfluss – von ganz alleine. Der Glockenton reichte also bereits, damit sich der Hund aufs Essen vorbereitete – er hatte in kurzer Zeit eine Konditionierung erlernt.

Auch der Mensch kann solche Konditionierungen erlernen. In einem – ethisch verwerflichen – Experiment wagte der Psychologe Watson in den 1920er-Jahren mit dem einjährigen Albert und einer weißen Ratte einen ähnlichen Ablauf. Anfangs zeigte das Baby keinerlei Reaktion auf die Ratte. Als Auslöser schlug man immer laut auf eine Eisenstange, wenn man dem Kind die Ratte präsentierte. Der laute >



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.

Weitere Informationen bei
gebürtet Gesundheitsprodukte,
 Tel: 0512/29 60 02, info@gebuertet.net
 oder auf www.florabio.at

Gesunde Lektüre



Ihre Abo-Vorteile:

- 3x druckfrisch in Ihrem Briefkasten
- Bequeme und kostenlose Zustellung innerhalb Österreichs
- Mehr als 30% Ersparnis gegenüber dem Einzelheftkauf
- Servicegarantie: Lieferunterbrechung, Urlaubsbeschneidung und Heftnachbestellung

01/95 55 100
news-leben.at/abo

*Wenn ich nicht zurückzahlen 2 Hefte vor Ablauf des Abos selbstständig mache, anfalls ich NEWS LEBEN an das jeweilige gültige Postgesetz für Jahresabonnenten unterbreiten. Ich bin damit einverstanden, dass die Verlagsgesellschaft News Leben für die Umsetzung von Informationen über ihre Produkte und Leistungen, einschließlich Abo-Angeboten, mich, ich selbst zur Kenntnis, dass diese Einzelheftbestellung jederzeit widerrufen werden kann. Bestellungsnummer: 01/95 55 100. Preis: 5,- € pro Heft. In der Ausgabe vom 1. April 2014 bis 31. März 2015. 14. Ausgabe bis 31. März 2015.



Ein klassischer „Anker“. Nach dem Essen eine Tasse Kaffee und dazu ein „gemütliches Zigaretterl“ ... Aber ein Suchtreflex wie dieser lässt sich auch „umprogrammieren“.

► Klang führte bei diesem natürlich zum Zusammensucken. Das nächste Mal reichte das Erscheinen der Ratte, um beim Einjährigen ein Zittern auszulösen.

Es handelt sich in beiden Fällen um eine so genannte Stimulus-Response-Kopplung. In der Psychologie nennt man diesen Vorgang auch „Ankern“. Ein Anker ist ein bestimmter äußerer Reiz, der eine bestimmte innere Reaktion hervorruft.

Ist der Mensch also bloß ein soziales Tier ohne Wahlfreiheit, das immer willenlos wie erlernt reagiert? Schauen wir uns dazu die Konditionierung – diese Anker – beim Menschen an.

„Anker“ bestimmen unser Leben. Wir ankern permanent und überall. Die Bandbreite umfasst hierbei alle unsere fünf Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken. Das Parfüm eines geliebten Menschen, die Polizeisirene auf der Autobahn, das hohe „ziiiiiiirrrrrr“ des Zahnarztbohrers – in allen Fällen sind dies Anker. Fühlen Sie sich gestresst oder trinken einen Kaffee und müssen gleich zur Zigarette greifen, werden Sie beim Autofahren geschnitten oder gedrängelt und werden wütend – alles äußere Reize, die eine innere Reaktion hervorrufen.

Nun können diese Anker positiv oder negativ ausfallen. Es ist, als wür-

den Sie – um bei der Begrifflichkeit zu bleiben – dasselbe Schiff in zwei Flüsse setzen: Der eine Fluss – eine Sammlung an negativen Konditionierungen – führt das Schiff unverzüglich flussabwärts, zieht den Menschen nach unten. Der andere Fluss – voll von positiven Konditionierungen – lässt das Schiff bequem zu mehr Erfolg und Zufriedenheit segeln – und das flussaufwärts.

Anker wirken unbewusst. Beachten Sie bitte noch einmal: Diese Anker wirken auf der unbewussten Ebene. Sie sind so stark, dass sie sich unserer willentlichen Kontrolle entziehen.

Werfen wir noch einmal einen Blick auf die eingangs erwähnten Geschichten. Etwa den jungen Mann, der nach mehreren Portionen, Nachschlägen und Snacks beim Anblick des gelben „M“ noch immer Hunger spürt: David hat offensichtlich einen besonders starken Anker gesetzt. Vermutlich hat die millionenschwere Werbung hier einen guten Teil dazu beigetragen ...

Wenn wiederum allein der Anblick eines Kuverts mit dem Kontoauszug zu Panik führt, dann verbirgt sich bestimmt mehr dahinter. Gewiss gab es bei Dagmar eine, ja wohl mehrere negative Erlebnisse, die das Bank-Logo bei ihr negativ verankert haben – ob sie es will oder nicht!

Warum hält sich Roman zurück



und spricht die Frau nicht an – wo sie doch genau sein Typ ist? Wieso wagt er nicht den ersten Schritt im Paarungstanz? Wie viele von uns hat er Angst vor Zurückweisung. Vielleicht wurde er einmal verletzt. So bleibt er lieber alleine, als sich den Freuden einer erfüllten Partnerschaft zu öffnen.

Die ambitionierte und erfolgreiche Karrierefrau Brigitte verhält sich kritisch und ängstlich beim Gedanken, ihrem Chef gegenüber zu treten. Sie fühlt sich kleiner und macht sich selbst schlecht. Oft sind es negative Erfahrungen mit Autoritätspersonen in jungen Jahren, die zu solchen Prägungen führen. Erst das Erleben von positiven Bezugspersonen und Führungskräften, zu denen wir aufschauen, kann hier Abhilfe schaffen.

Konditionierungen „umpolen“. Können wir uns von Konditionierungen befreien? Sind wir unseren Ankern hilflos ausgeliefert? Oder gibt es eine Möglichkeit, sich von diesen Konditionierungen zu trennen? Die gute Nachricht ist: JA, wir können uns von diesen Konditionierungen befreien!

Diese Veränderung bedarf einer Umstellung – einer neuen Konditionierung –, die wiederum an der unbewussten Ebene ansetzen muss. Die Tools und Strategien dazu kann man erlernen – und das leichter und schneller,

Zu schüchtern zum „Anbandeln“? Die Angst vor Zurückweisung, bedingt oft durch alte Verletzungen, verhindert vielfach ein offensives Zugehen auf potenzielle Partner.

als man anfangs denken mag. Die „Werkzeugkiste“ für ein erfülltes Leben umfasst im Wesentlichen 50 bis 60 Techniken, die man – wie Fahrrad fahren einmal erlernt – sein Leben lang parat hat.

Wichtig ist: Die Veränderung ist immer erst dann dauerhaft, wenn wir eine neue und positivere Konditionierung auf der unbewussten Ebene verankert haben. Ist die Veränderung dort noch nicht angelangt, so müssen wir uns jeden Tag aufs Neue – willentlich – „umdisziplinieren“. Und das kostet viel Kraft und Energie und ist auf Dauer meist zum Scheitern verurteilt.

Damit wir befreiter und bewusster auf diesem Weg zu einem erfüllteren Leben wandern können, gilt es auf die Konditionierungen unserer Umgebung zu achten. *Mehr dazu in der nächsten Ausgabe zum Thema „Alltagstrance und der erleuchtete Zustand“.*

Auf den Geschmack gekommen?

NLP Einführungsseminar am 13. und 14. Juni
Für Sie als NEWS LEBEN-Leser jetzt zum Halbpri-
s um nur € 120,- statt € 240,-!
Folgen Sie Ihrer Beruf-ung! Werden Sie Coach:
Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater (LSB).
Info, Kostenloses Strategie Coaching & Anmel-
dung: Tel.: 01/368 45 78, www.nlpakademie.at



**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.

-78%
Einschlafzeit
jetzt deutlich verkürzt!

Allunadoc® Baldrian-Hopfen Filmbödenchen enthalten **Z: 99079**, einen pflanzlichen Spezialextrakt mit hoher Wirkksamkeit. Damit können Sie um bis zu **78 %** schneller einschlafen und besser durchschlafen.

Allunadoc® ist sehr gut verträglich und macht nicht abhängig!



Nur in Apotheken (FZM 3907752).

Weitere Informationen bei:
doc-Labortechnik
CEO Gabriel Gamschützger
Tel: 0512/29 40 02, doc@gabstern.at
oder auf www.doclabor.com