



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Verhaltensmuster - das Hörbuch

Alle Gewohnheiten verfestigen sich mit der Zeit und werden zu Verhaltensmustern. Es ist jetzt unwichtig ob du Verhaltensmuster als gut oder schlecht bezeichnest, denn interessanterweise nehmen wir viele unserer Verhaltensmuster noch **nicht** einmal auf der **bewussten** Ebene **wahr**. Um Verhaltensmuster wirklich zu verstehen müssen wir zuerst betrachten wie ein Verhaltensmuster überhaupt entsteht. Als Menschen besitzen wir nämlich die Fähigkeit sehr spontan zu handeln und gewohnte Dinge auf eine völlig neue und andere Art zu verändern oder neu zu gestalten. Diese Fähigkeit wird allerdings durch eine angeborene Trägheit eingeschränkt. Und wenn wir dieser Trägheit einen Namen geben wollen, dann heißt sie **Verhaltensmuster**.

Woher stammen unsere Verhaltensmuster und warum genau machen sie uns so unflexibel?

Nun das liegt daran, dass unsere Verhaltensmuster in unseren tiefsten mentalen, körperlichen und psychischen Strukturen verankert sind. Ja, du hast richtig gehört. Ein Verhaltensmuster ist eine Gewohnheit die du über einen bestimmten Zeitraum gelebt hast. Und erst wenn Gewohnheiten zu Selbstläufern werden, sprechen wir von Verhaltensmustern. Und ein Verhaltensmuster ist vollkommen automatisiert. Du brauchst dich nicht mehr darum zu kümmern, es läuft quasi automatisch ab. Das hat zum einen natürlich sehr große Vorteile. Doch wo große Vorteile sind finden sich selbstverständlich auch Nachteile. Zuerst zu den Vorteilen. Wenn du aus Gewohnheit wirklich erfolgreich, glücklich und eifrig bist, ist das ein **Vorteil**.

Wenn du aus Gewohnheit ein Verlierer, unglücklich und faul bist, ist das ein **Nachteil**.

Dummerweise suchen wir uns aber die meisten unserer Verhaltensmuster nicht bewusst aus. Deshalb spricht der Volksmund dann auch von Glückspilzen oder von Pechvögeln.

Doch hinter den Erfolgen des Glückspilzes steckt genauso ein Verhaltensmuster wie hinter den Schicksalsschlägen des Pechvogels. Auch der erfolgreiche Profisportler, der übergewichtige Raucher, der Drogenabhängige und der erfolgreiche durchtrainierte und gesunde Unternehmer verfügt über Verhaltensmuster. Alles was

wir erleben hängt mehr oder weniger mit unseren Verhaltensmustern zusammen. Tatsächlich jedes Gefühl hängt von Verhaltensmustern ab, ob wir krank oder gesund sind, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Daher ist es so enorm wichtig die Entstehung von Verhaltensmustern zu durchdringen. Denn wenn ein Verhaltensmuster auf mentaler, körperlicher und psychischer Ebene festsetzt, erklärt sich auch die Schwierigkeit die beim Verändern von Mustern auf uns zukommt.

Die Entstehung von Verhaltensmustern findet sich in der Art und Weise wie wir es als Kinder lernen und wie wir uns der Umgebung oder unserer Umwelt angepasst haben. Es geht hierbei schlicht um unser Überleben. Wenn wir die Entwicklung eines kleinen Kindes beobachten stellen wir schnell fest das ein Überleben ausschließlich durch Anpassung möglich wird. Aus diesem Bedarf der Anpassung entsteht auch direkt die Neigung, feste Verhaltensmuster auszubilden.

Als Babys und Kleinkinder haben wir die Welt durch einen einfachen Vorgang verstehen gelernt.

Als Babys und Kleinkinder haben wir Muster erkannt und haben diese Muster zugeordnet.

Durch das Erkennen von Mustern wurde uns zum Beispiel klar, wie die Welt funktioniert. Und aus dieser Klarheit heraus entstanden dann unsere Verhaltensmuster. Muster haben also eine elementare Bedeutung für unser Überleben. Wir haben die Muster von Hunger und Essen erlebt.

Wir haben die Muster von Tag und Nacht erlebt. Wir haben die Muster von Wachsein und Schlafen erlebt. Wir haben unsere Eltern intuitiv beobachtet und nachgeahmt. Der Zeitplan unserer Eltern wurde zu unserem Zeitplan.

Die Geräusche unserer Eltern haben unsere Verhaltensmuster geprägt. Stell dir ein Kind vor und dieses Kind ist der alleinige Mittelpunkt des Universums für seine Eltern. Vielleicht sogar ein Einzelkind. Das Kind braucht nur ein einziges Mal schief zu gucken und sofort hüpf die Mutter um das Kind und betüddelt ihr Baby. Dieses Kind wird damit vielleicht zu einem verzogenen und unhöflichen Menschen. Vollkommen egoistisch, denn es ist ja daran gewöhnt das nur die eigenen Belange interessieren. Wenn irgendwas nicht funktioniert, Mama wird es schon richten.

Ein Verhaltensmuster das diesem Menschen im späteren Leben vermutlich große Schwierigkeiten bereiten wird. Und später kommt dieser Mensch nicht mehr von seinem beinhalten Egoismus runter. Es geht immer nur um ihn. Alle müssen hüpfen, wenn er etwas möchte. Und bei Mama funktioniert das ganze Spiel noch. Doch irgendwann kommen Freunde, irgendwann kommen Lehrer, ein Chef, ein Lebenspartner und so weiter. Dieser Mensch eckt mit seinem Verhaltensmuster tatsächlich überall an und bekommt Probleme ohne Ende. Und doch verändert er sein Verhalten nicht. Wir wechseln die Szene.

Ein anderes Kind wächst unter mehreren Geschwistern auf. Es lernt zu teilen. Wenn es seine Eltern beobachtet kann es ein Muster von ausgeglichener Liebe und Respekt beobachten. Aus der Erfahrung mit den Geschwistern übernimmt das Kind ein Muster der Teamfähigkeit. Und das Kind installiert ein weiteres Muster. Zualererst schaut es auf die Bedürfnisse der anderen, denn das sorgt für ein ruhiges Leben. Dieser Mensch installiert vielleicht ein Muster das ihn sozial sehr kompatibel macht. Doch immer, wenn es um seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse geht erfährt er keine Erfüllung. Er bekommt niemals das was er sich wirklich wünscht. Warum verändert dieser Mensch sein Verhaltensmuster nicht? Ganz einfach, es geht wie bei

dem ersten Kind um seine Überlebensstrategie. Wir alle bauen als Kind unsere persönliche Überlebensstrategie auf.

Wir alle bauen als Kind eine Überlebensstrategie auf. Und ganz ehrlich, wer möchte schon eine Überlebensstrategie aufgeben? Wissen wir denn, ob wir mit einem veränderten Verhalten auch weiterhin überleben? Keine Ahnung, oder? Aber mit dem bisherigen Verhaltensmuster fühlen wir uns sicher. Denn schließlich haben wir ja bis hierher auch überlebt. Klingt dir das zu weit hergeholt? Dann möchte ich dir jetzt ein paar Zahlen nennen die die Funktionalität der Verhaltensmuster wirklich noch deutlich transparenter machen. Du denkst täglich etwa 60.000 Gedanken. Und davon kannst du am Abend eines Tages gerade mal noch 500 Gedanken bewusst aufrufen. Der Rest ist vollkommen unbewusst. Den größten Teil nimmst du noch nicht einmal wahr, während du ihn denkst. Wir haben zum Beispiel als Baby die Geräusche unserer Eltern an ihrem Klang wiedererkannt. Wir lernten irgendwann den komplexen Zusammenhang von Klang und Bedeutung. Und durch die Wiederholung der Muster haben wir sprechen gelernt. Das ist übrigens auch der Grund, warum das Erlernen einer neuen Sprache mit der Neos Ultraschalltechnologie so effektiv ist. Du hörst immer wieder Klang und Bedeutung mit hoher Wiederholungsrate und damit durchdringst du das Muster der neuen Sprache. Das ist das ganze Hexenwerk, so funktioniert es.

So haben wir als Kind gelernt. Und selbstverständlich hören wir mit ein oder zwei Jahren nicht auf Funktionsmuster und Gewohnheiten zu entwickeln. Es geht fröhlich weiter. Irgendwann lernen wir uns die Hände vor dem Essen zu waschen. Wir lernen die Zähne zu putzen. Wir lernen auf eine bestimmte Art zu sprechen. Zum Beispiel mit Dialekt. Wir lernen auf eine bestimmte Art zu essen. Und so weiter.

Und all diese Alltagsmuster sind kein Grund zur Besorgnis, auch wenn es sich um Muster handelt.

Es lohnt sich aber auf jeden Fall, solche Muster einmal anzuschauen. Denn sobald wir etwas bewusst anders machen, haben wir schnell ein komisches Gefühl und kommen aus dem üblichen Tritt heraus. Eine klare Bestätigung für die Macht der Gewohnheit. Für die Macht von Verhaltensmustern. Ein einfaches Beispiel: Bitte nimm einfach mal deine Hände zusammen und verschränke die Finger. Und jetzt achte einmal darauf welcher Daumen oben ist. Der linke oder der rechte. Und jetzt möchte ich dich bitten die Hände auseinanderzunehmen und genau anders herum zusammenzulegen, sodass der andere Daumen der vorher unten war jetzt oben ist. Ein komisches Gefühl, nicht wahr? Du kommst aus deinem üblichen Tritt. Es ist die Macht der Gewohnheit das du die Hände so zusammenlegst, wie du sie immer zusammengelegt

hast. Und um allein dieses Muster zu verändern solltest du jetzt vier Wochen lang die Hände anders herum zusammenlegen. Und erst ungefähr nach vier Wochen fühlt sich dieser Schritt genauso an wie der andere Schritt. Also du hast deinen üblichen Schritt um einen anderen üblichen Schritt erweitert. Du hast dann ein neues Muster angelegt. Und das Problem was wir natürlich haben sind Gewohnheiten und Verhaltensmuster die wir als störend oder negativ empfinden. Vor allem auch Suchtverhalten begründen sich auf Verhaltensmustern. Nehmen wir zum Beispiel einen Alkoholiker. Er hört auf zu trinken. Er fängt wieder an zu trinken.

Er hört wieder auf und wird wieder rückfällig. Ein typisches Muster wie wir alle wissen.

Einige Zeit später ist er sich sicher sein Alkoholproblem endgültig gelöst zu haben. Er hat seit über einem Jahr keinen Tropfen Alkohol angerührt. Doch kurz darauf lässt seine Wachsamkeit nach und auf der Geburtstagsfeier seines Bekannten wird er wieder rückfällig. Dieser Mensch hat das Gesetz der Verhaltensmuster tiefgreifend kennengelernt. Dieses Gesetz ist nämlich dem Newton'schen Trägheitsgesetz ganz ähnlich. Und das Trägheitsgesetz besagt das ein Gegenstand im Zustand der Ruhe auch im Zustand der Ruhe bleibt. Und ein Gegenstand in Bewegung bleibt in Bewegung solange keine Kräfte von außen auf ihn einwirken.

Auf Verhaltensmuster übertragen reicht es also nicht, wenn wir uns selbst sagen diesmal wird aber alles ganz anders oder das werde ich nicht mehr tun. Mark Twain hat es richtig schön auf den Punkt gebracht indem er sagte: "Das Rauchen aufzugeben ist wohl das einfachste der Welt. Ich habe es schon hundertmal getan".

Also Verhaltensmuster laufen nach ihrer Installation meistens vollkommen unbewusst ab.

Du denkst noch nicht einmal mehr darüber nach was du tust. Du tust es einfach.

Frag mal einen Raucher oder einen Trinker, ob er sein Verhalten bewusst steuert. Er wird auf diese Frage eher irritiert reagieren. Denn ein Süchtiger merkt meistens noch nicht einmal das er gerade seiner Sucht nachgibt.

Ein Kettenraucher kann dir am Abend des Tages normalerweise nicht sagen wie viele Zigaretten er geraucht hat. Und jetzt kommen wir zu der spannenden Frage:

Wie genau lässt sich ein Verhaltensmuster ändern, wenn du es als störend oder negativ

empfindest? Nun, es sind 3 Schritte notwendig.

Zum ersten musst du dir einmal bewusst werden um was für ein Verhaltensmuster es sich hier überhaupt handelt. Das Muster kann zum Beispiel darin bestehen, dass du immer wieder Dinge anfängst und dann nicht zu Ende bringst und plötzlich aufhörst.

Sollte es dir zum Beispiel immer wieder misslingen ein bestimmtes Ziel zu erreichen handelt es sich vermutlich um ein Muster. Stell dir bitte folgende Fragen um dir wirklich bewusst zu werden woher das Muster stammt. Wann hat sich das Muster gebildet? Verfolge die Entwicklung des Musters von seinen Anfängen bis zum heutigen Tag. Wenn nötig schau dir die Muster deiner Eltern an. Vielleicht hast du das Muster schon von einem Elternteil kopiert. Ein Beispiel. Hast du das Gefühl immer alles alleine machen zu müssen? Und kommt dieses Gefühl als Muster immer und immer wieder an die Oberfläche? Dann kann dieses Muster eventuell kopiert sein. Vielleicht war deine Mutter alleinerziehend und hat dadurch tatsächlich alles alleine machen müssen. Dann ist es jetzt notwendig Bewusstsein in dieses Muster zu bringen. Wo genau glaubst du alles alleine machen zu müssen? Mit welchen Emotionen hast du zu kämpfen, wenn das Muster anläuft?

Und wie hat sich das Muster in den letzten Jahren oder Jahrzehnten entwickelt oder verändert?

Sobald du den Faden erkennst der sich durch dein Verhaltensmuster in dem Leben das du jetzt lebst ergibt, hast du eine Lösung in der Hand. Du brauchst unbedingt diesen Faden.

Und du weißt vielleicht auch schon wo du den Hebel ansetzen musst sobald du diesen Faden gefunden hast. Jetzt stellst du dir die Frage was du anders machst, wenn das Muster wieder hochkommt.

Denn das ist der wirklich wichtige Schritt bei der Veränderung von Verhaltensmustern.

Und ich möchte dir auch hierzu ein Beispiel geben. Ein Beispiel von einer Frau namens Iris.

Iris hat bereits mehrere Male stark zu und wieder abgenommen. Und sie hatte Angst wieder zuzunehmen. Daher suchte sie eine Freundin auf die zufälligerweise auch Therapeutin war.

Und der therapeutische Rat ihrer Freundin war sehr einfach.

Wenn das Muster wieder hochkommt sollte sie etwas völlig anderes tun als sonst um das Muster zu durchbrechen.

Gewohnheiten und Muster sind nämlich meistens viel, viel stärker als Vorsätze.

Also brauchte Iris etwas richtig Krasses um das Muster zu durchbrechen. Und um überhaupt dieses Muster zu verstehen musste sie das Muster erst durchleuchten.

Dabei stellte Iris fest, dass sie das zweite Mal sehr stark zugenommen hat, nachdem sich ihr Partner von ihr getrennt hatte. Etwas später hat sie dann wieder über 50 Kilo abgenommen.

Drei Jahre später verlor sie ihre Arbeit und nahm wieder massiv zu, wieder knapp 50 Kilo.

Der dritte Durchlauf dieser Art kam dann wieder durch eine Trennung. Interessanterweise war das zugrunde liegende Muster "Schuld haben".

Und zwar aufgrund des Todes ihrer Mutter. Sie hatte sich furchtbar mit ihrer Mutter gestritten und konnte sich nicht mehr im Guten von ihr verabschieden. Das war der Startschuss für die ersten 50 Kilo Übergewicht.

Die Kündigung und die Trennungen haben einfach nur die gleichen Gefühle hervorgerufen. Iris fühlte sich schuldig und abscheulich.

Und mit dieser Abscheu gegenüber sich selbst begann sie übermäßig zu essen. Ihre Therapeutin und Freundin fragte sie nach dieser Bewusstwerdung des Musters. "Was ist denn die längste Strecke, die du je zu Fuß gelaufen bist"? Iris meinte daraufhin ungefähr 5 Kilometer.

Marianne ihre Freundin sagte, wenn du dich das nächste Mal so lausig fühlst, so

abscheulich fühlst, dass du anfängst dich voll zu stopfen, hörst du sofort damit auf. Du ziehst deine Laufschuhe an, verlässt das Haus und gehst mindestens 10 Kilometer zu Fuß.

Iris war etwas irritiert über die Einfachheit des Vorschlages versprach aber sich daran zu halten. Und sie hat mit diesem einfachen Vorschlag 8 Monate später ihr Verhaltensmuster durchbrochen.

Sie hat die Macht der Gewohnheit eingesehen und dann damit gebrochen. Nochmal, es erfordert Bewusstsein.

Deshalb hier nochmal die Schritte die für Veränderung eines Musters stehen.

1. Du wirst dir bewusst, welche Verhaltensmuster dein Leben beherrschen.
2. Du legst fest, welche Muster du verändern möchtest.
3. Du entscheidest dich für eine völlig überzogene, vielleicht sogar absurde Reaktion, wenn das Muster in deinem Leben auftaucht. Je verrückter und abgefahrenere, umso besser. Um dich in diesem Prozess zu unterstützen kannst du mit Neos folgende Mentalsätze subliminal zur Programmierung deines Unterbewusstseins anhören.

- Ich beobachte meine Gewohnheiten.
- Ich erkenne meine Verhaltensmuster.
- Ich erkenne die Entwicklung meiner Muster.
- Ich verstehe die Entwicklung meiner Muster.
- Meine Muster haben mich genau hierhergebracht.
- Ich akzeptiere meine Verhaltensmuster.
- Ich nehme meine Verhaltensmuster bewusst an.
- Ich verändere bewusst und unbewusst.
- Ich besitze die Macht meine Muster zu verändern.
- Ich bin stark und verändere meine Muster.
- Ich konzentriere mich auf meine Stärken.
- Ich liebe die Veränderung.

Sei dir einfach bewusst das dein Unterbewusstsein instinktiv nach dem handelt, was du irgendwann einmal als Muster angelegt hast.

Wenn es dir vor 35 Jahren geholfen hat dich allein zu fühlen, ist das nicht unbedingt das perfekte Muster für dein aktuelles Leben.

Wenn es dir vor 10 Jahren geholfen hat 50 Kilo zuzunehmen und so die Trauer um deine Mutter zu überwinden ist dieses Muster heute sicher nicht mehr optimal geeignet.

Wenn es deinen Eltern geholfen hat materiell arm zu sein heißt das nicht, dass auch du dieses Muster leben musst. Durchleuchte dein Leben. Finde heraus, welche Muster du heute lebst und welche Muster dich nicht wirklich weiterbringen. Wenn du das herausfindest, tue etwas Außergewöhnliches, wenn das Muster in deinem Leben wieder einmal zu laufen beginnt.

Es sind wirklich drei einfache Schritte.

1. Bringe Bewusstsein in deine Muster.
2. Entscheide dich, welche Muster du verändern wirst.
3. Lege eine überzogene Aktion fest falls das Muster auftaucht das du verändern wirst.

Die Veränderung ist möglich, wenn du es wirklich willst.

Hierzu musst du deiner selbst bewusst werden.

Du hast richtig verstanden. Selbstbewusst. Selbstbewusst sein. Ändere deine Muster und werde glücklicher und erfolgreicher. Lege Verhaltensmuster für Glück und Erfolg an. Damit lebst du den wahren glückreichen Lifestyle.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du aus Gewohnheit erfolgreich lebst.

Dass du aus Gewohnheit glücklich lebst.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?

Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du positive Veränderungen.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.