



Menschen erschaffen Realität nicht erst durch große Entscheidungen. Realität entsteht fortlaufend – durch Aufmerksamkeit, Sprache, Gedanken, emotionale Zustände und die inneren Bilder, die unbewusst immer wieder aktiviert werden. Dieses Handout dient nicht dazu, „positiv zu denken“, sondern bewusster wahrzunehmen, wie Denken, Fühlen und Sprechen den eigenen Zustand und damit das eigene Leben formen.

1. Sprache erschafft innere Realität

Das Nervensystem reagiert nicht zuerst auf Logik. Es reagiert zuerst auf innere Bilder. Der Satz „Ich will keinen Fehler machen“ aktiviert häufig genau die Vorstellung von Fehlern, Druck und Unsicherheit. Der Organismus beginnt darauf zu reagieren: Atmung, Muskelspannung, Fokus und Emotion verändern sich.

Deshalb wirken Richtungs-Sätze anders.

Nicht: „Ich will keinen Stress.“

Sondern: „Ich handle ruhig und klar.“

Nicht: „Ich darf nicht scheitern.“

Sondern: „Ich gehe Schritt für Schritt.“

Worte sind nicht nur Beschreibung. Worte erzeugen Zustände. Und Zustände beeinflussen Wahrnehmung, Verhalten und Entscheidungen.

Praxis:

Vor wichtigen Gesprächen oder Entscheidungen bewusst formulieren:

- Worauf richte ich mich aus?
- Wie soll sich diese Situation anfühlen?
- Welcher innere Zustand hilft mir wirklich?

2. Das Gehirn denkt in Bildern

Jedes Wort erzeugt innere Vorstellungen. Diese Vorstellungen beeinflussen den gesamten Organismus. Menschen reagieren biologisch bereits auf gedachte Situationen.

Ein Mensch, der sich innerlich permanent Druckbilder zeigt, lebt in einem anderen Zustand als ein Mensch, der innere Klarheit, Ruhe und Vertrauen aktiviert.

Das zeigt sich besonders in Grenzsituationen: beim Sport, auf Bühnen, in Konflikten, in Beziehungen oder vor wichtigen Entscheidungen. Der innere Film verändert den Körper – noch bevor etwas im Außen passiert.

Deshalb beginnt bewusste Veränderung oft nicht mit Handlung, sondern mit einem anderen inneren Bild.

Praxis:

Vor dem Schlafen oder vor wichtigen Terminen bewusst innere Bilder wählen:

- Nicht alte Probleme wiederholen
- Nicht ständig Worst-Case-Szenarien aktivieren
- Stattdessen die gewünschte Richtung innerlich sichtbar machen

Der Organismus folgt dem dominanten inneren Zustand.

DaBrain-Matrix

3. Innere Selbstgespräche formen Identität

Viele Gedanken laufen automatisch. Durch Wiederholung entstehen daraus innere Programme.

„Das klappt nie.“

„Typisch ich.“

„Immer passiert mir sowas.“

„Menschen sind schwierig.“

Solche Sätze wirken harmlos, formen jedoch langfristig Wahrnehmung und Identität. Das Gehirn sucht ständig nach Bestätigung für das, was häufig gedacht wird.

Menschen leben deshalb oft weniger in der Realität selbst als in den Geschichten, die sie täglich über sich und die Welt erzählen.

Bewusstheit entsteht dort, wo innere Sprache sichtbar wird.

Praxis:

Einen Tag lang bewusst beobachten:

- Welche Sätze wiederholen sich innerlich?
- Welche erzeugen Kraft?
- Welche erzeugen Enge?
- Welche Realität stabilisieren diese Gedanken?

Nicht kämpfen. Erst erkennen.

4. Aufmerksamkeit ist schöpferische Energie

Aufmerksamkeit wirkt wie ein Verstärker. Worauf Menschen sich dauerhaft konzentrieren, dafür trainieren sie Wahrnehmung, Nervensystem und Verhalten.

Wer permanent Gefahr erwartet, entdeckt mehr Gefahr.

Wer ständig Mangel fokussiert, erlebt häufiger Mangel.

Wer beginnt, Möglichkeiten wahrzunehmen, erkennt plötzlich Wege, die vorher unsichtbar waren.

Das bedeutet nicht, Schwierigkeiten auszublenden. Es bedeutet, bewusster zu wählen, welcher innere Zustand genährt wird.

Denn Aufmerksamkeit erschafft Richtung.

Praxis:

Bewusst prüfen:

- Welche Medien beeinflussen täglich den inneren Zustand?
- Welche Gespräche erzeugen Energie?
- Welche Menschen verstärken dauerhaft Angst oder Klarheit?
- Worauf richtet sich Aufmerksamkeit morgens direkt nach dem Aufstehen?

Der Organismus passt sich langfristig dem dominanten Fokus an.

DaBrain-Matrix

5. Aus der gewünschten Zukunft denken

Viele Menschen denken aus ihrer Vergangenheit heraus. Aus alten Erfahrungen, alten Verletzungen und alten Ängsten. Dadurch entstehen oft immer wieder ähnliche Entscheidungen – und ähnliche Ergebnisse.

Bewusste Veränderung beginnt häufig dort, wo Menschen lernen, aus der gewünschten Zukunft heraus zu denken.

Nicht:

„Irgendwann werde ich selbstbewusst.“

Sondern:

„Wie denkt, spricht und handelt ein Mensch, der bereits klar und präsent lebt?“

Nicht Hoffnung verändert Realität.

Verkörperung verändert Realität.

Menschen bewegen sich langfristig oft in Richtung ihrer dominantesten inneren Bilder.

Praxis:

Nicht nur Ziele formulieren.

Auch:

- Haltung
- Sprache
- Fokus
- Entscheidungen
- Energiezustand

der gewünschten Zukunft bewusst leben.

6. Worte verändern Beziehungen und Räume

Sprache verändert nicht nur den eigenen Zustand. Sprache verändert emotionale Räume zwischen Menschen.

Worte können Nähe erzeugen oder Distanz. Ruhe oder Druck. Verbindung oder Widerstand.

Menschen reagieren selten nur auf Inhalte. Menschen reagieren auf den Zustand hinter den Worten.

Deshalb verändert bewusste Kommunikation oft ganze Beziehungen.

Weniger Bewertung erzeugt mehr Offenheit.

Mehr Präsenz erzeugt mehr Vertrauen.

Mehr Bewusstheit verändert den gesamten Raum.

Praxis:

Vor Antworten kurz langsamer werden:

- Beobachten statt sofort bewerten
- Zuhören statt direkt lösen wollen
- Innerlich Ruhe erzeugen, bevor gesprochen wird

DaBrain-Matrix

Oft verändert sich dadurch nicht nur das Gespräch – sondern die gesamte Atmosphäre.

7. Der persönliche Schöpfungssatz

Ein klarer innerer Satz kann wie ein emotionaler Kompass wirken. Nicht als magische Formel, sondern als bewusste Ausrichtung.

Wichtig:

- Gegenwart statt Zukunft
- Richtung statt Verneinung
- Klarheit statt Kampf
- Verbindung statt Mangel

Beispiele:

- „Ich handle ruhig und klar.“
- „Ich erschaffe Verbindung durch die Art, wie ich denke und spreche.“
- „Ich richte mich auf Wachstum und Vertrauen aus.“
- „Ich lebe bewusst und präsent.“

Menschen erschaffen ständig Realität.

Durch Aufmerksamkeit.

Durch Gedanken.

Durch Sprache.

Durch die Geschichten, die täglich über sich und die Welt erzählt werden.

Die entscheidende Frage lautet nicht, ob dieser Prozess geschieht.

Sondern:

Wie bewusst geschieht er?