

Übernehmen SIE die Regie in Ihrem Leben!

MALEN SIE IHRE WELT

**BUNT**

Den wenigsten von uns ist bewusst, wie viele Möglichkeiten wir haben, selbst unser Leben zu gestalten! WIR bestimmen, wie wir Ereignisse bewerten, Partner beurteilen, glücklich oder unglücklich leben!

Woran liegt es, dass zwei Menschen mit dem gleichen Schicksal völlig unterschiedlich damit umgehen? Einer ist fröhlich, zufrieden und mit sich und der Welt im reinen, der andere ist unglücklich und unzufrieden und klagt immer wieder über die Ungerechtigkeit der Welt. Der Unterschied ist die **Aufmerksamkeitsfokussierung**, der Umgang mit uns selbst, die eigene Einstellung, die eigene Betrachtungsweise! Wir entscheiden, ob wir an glückliche Momente in der Vergangenheit oder Zukunft, an positive Eigenschaften des Partners denken oder an negative. Wir können aus jedem Partner, jeder Partnerin, einen Prinzen bzw. eine Prinzessin oder eine hässliche Kröte machen. Je nachdem, worauf sich unsere Konzentration richtet, erlebe ich Glück oder Unglück. Man kann ALLES auf 2 unterschiedliche Weisen betrachten, man denke nur an das Beispiel des „halbvollen Glas oder halbleeren Glases“. Und damit schaffen wir uns unsere Welt, unser Erleben!

#### Wie passiert Erleben? Was ist das Episodengedächtnis?

Laut neurobiologischen Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ist unser logisches Denken nur zu einem Bruchteil für unser Erleben verantwortlich. Viel mehr wird unser Empfinden und Handeln von unserem Unterbewusstsein, vom entwicklungs geschichtlich viel älteren Stamm- und Zwischenhirn gesteuert. Und dieses Unterbewusstsein spricht eine andere Sprache als unser logischer Verstand. Es spricht in Bildern, kennt keine Zeit und speichert alle erlebten Situationen ganzheitlich.

Man spricht hier vom Episodengedächtnis<sup>1</sup>, das heißt, in unserem unbewussten Erlebnisrepertoire werden alle emotional „geladenen Erlebnisprozesse“ als eigenständiges Erlebnisnetzwerk gespeichert – Hebb'sches Gesetz: Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, vernetzte Zellen feuern bei ähnlichen Situationen auch wieder miteinander. So haben wir nicht nur eine sondern hunderte Vergangenheiten, unzählige gespeicherte Episoden. Und je nachdem woran wir denken, worauf wir fokussieren, erleben wir auch immer wieder ein unterschiedliches „Ich“ in glücklichen oder unglücklichen Zeiten. Und zwar ganzheitlich, mit unseren 5 Sinnen, wobei der überwiegende Teil unbewusst und unwillkürlich abläuft. Werden in gegenwärtigen Situationen Ähnlichkeiten mit Elementen früherer Netzwerke erlebt (z.B. Geruch, Musik, Mimik etc.), können diese ganz oder teilweise in der Gegenwart reaktiviert werden. Dies erklärt, warum Erinnerungen an unangenehme Erlebnisse, die schon lange zurückliegen, oft in der Gegenwart sehr stark im JETZT mit allen Sinnen erlebt werden. Doch so unangenehm das sein kann, so positiv kann man es auch nutzen.

#### FÄRBen SIE SICH IHRE WELT BUNT!

Wir schaffen uns unser Erleben, unsere Welt! Schaffen Sie sich wunderschöne Momente und tauchen Sie in Bilderwelten, die Ihnen Entspannung, Schutz oder Glücksmomente verschaffen und erleben Sie Ihre Welt bunt statt grau in grau.

Im Rahmen der **hypnosystemischen Beratung** wird besonders auf dieses innere Erleben eingegangen. Dabei wird der Blick lösungsorientiert auf das „Wofür“ und das „gewünschte Erleben in der Zukunft“ gerichtet – die Stärkung der eigenen Ressourcen steht im Vordergrund.

#### Mit der Kraft der Imagination kann man

- den eigenen Selbstwert, das Selbstbewusstsein steigern,
- sein Leben selbstbestimmt gestalten,
- die Lebensqualität verbessern,
- mehr Gelassenheit und Zufriedenheit erreichen und
- eine buntere Beziehung zu dem/r Partner/In aufbauen.

Ideal ist dies auch zur Stressbewältigung und zur Burnout Prävention, da es gerade hier oft um innere Bilder geht, die Druck und Überforderung verursachen.

Bestimmen SIE über Ihr Leben und genießen Sie die bunten Farben Ihrer Welt!

#### Zur Person

##### Mag. Karin Graf

Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Dipl. Zertifizierte Fachtrainerin

##### Beratung/Coaching (1. Std. gratis), Workshops, z.B. über Selbstbestimmung

Palais Palfy  
Josefsplatz 6, 3. Stock, Top 309  
1010 Wien

Telefon 0699 100 30 224

Web [www.lebensberatung-karin-graf.at](http://www.lebensberatung-karin-graf.at)

Mail [praxis@lebensberatung-karin-graf.at](mailto:praxis@lebensberatung-karin-graf.at)



<sup>1</sup> Dr. Gunther Schmidt aus „Der Realitätenkellner – hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision“, Werner A. Leeb/Bernhard Trenkle/Martin F. Weckenmann (Hrsg.), © 2011 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH., Heidelberg