

INSTITUT FÜR NATURPHILOSOPHIE

Innere Freiheit für erwachende Menschen

Einleitung

Grüezi miteneand ...

Spätestens seit Joseph Murphy (gest. am 15.12.1981 Laguna Hills) das Buch «Die Macht des Unterbewusstseins (1962)» herausgegeben hat, wussten oder ahnten viele Leser, dass die Gedanken des Menschen eine immense Kraft manifestieren. Weniger bewusst scheint jedoch auch heute noch, dass sogenannte Glaubenssätze unsere Handlungen und Interaktionen steuern. Noch weniger bekannt ist auch, dass Glaubenssätze mit geeigneten Techniken umgeformt werden können. In dieser Schrift gehe ich auf die Thematik ein und in einer der nächsten Ausgaben erfahren Sie mehr über den Umgang, die Verarbeitung und die Umformung von Glaubenssätzen – und vielleicht wird der eine oder andere Leser sein Schicksal und die damit zusammenhängenden Limitierungen genauer betrachten und einige Gesetzmässigkeiten erkennen und beobachten können.

Wissenschaft / Psychologie

Unsere Glaubenssätze sind unsere Welt

Die Begriffe «Glauben» und «Glaubenssätze» sind sehr nahe miteinander verwandt. Sie stehen im Gegensatz zum Wissen, das eine feste Grösse darstellt. Wenn ich mir während der Autofahrt überlege, ob das Benzin bis zum Ziel reicht, dann weiss ich es genau, weil ich gerade vorhin getankt habe. Wenn aber die Tankanzeige kurz vor der Reservemarkierung steht, dann glaube ich, da ich den Weg und die Distanz kenne, dass das Benzin bis zur nächsten Tankstelle reichen wird – doch ganz sicher kann ich nicht sein. Wir sehen also, dass sowohl das Wissen als auch das Glauben in unserer Welt nicht wegzudenken ist. Beim Wort «Glauben» müssen wir noch unterscheiden, ob es sich um Glauben im religiösen Sinn oder um einen weltlichen Glauben handelt. In der englischen Sprache werden diese zwei Richtungen mit eigenen Worten unterschieden, nämlich mit «faith» als religiösen Glauben und als «belief», dem weltlichen Glauben. Wir sprechen hier ausschliesslich vom weltlichen Glauben oder eben von Glaubenssätzen.

Jeder Mensch übernimmt gängige oder erschafft sich ganz spezielle aufgrund seiner Erfahrungen abgestimmte Glaubenssätze. Bekannt sind beispielsweise persönliche Begrenzungen wie «... Geld allein macht nicht glücklich ...» oder «Geld ist schmutzig ...» oder «... Männer wollen nur das Eine ...» oder «... blonde Frauen, na, ja ...» etc. Man nennt dies auch «sich selbsterfüllende Prophezeiungen». Soll man sich denn wundern, wenn jemand mit solchen Überzeugungen sein Leben lang existenzielle Kämpfe austragen muss und auf eine glückliche Beziehung schon gar nicht hoffen kann?

Das Leben ist wie ein Fluss anzusehen. Es fliesst im rauhen oder ruhigen Flussbett. Oftmals liegen grosse Felsbrocken und Steine in seinem Weg. Steine, die andere oder auch wir selbst uns in Weg gelegt haben. Diese Hindernisse sind unsere limitierenden Glaubenssätze, die uns jeder Möglichkeit berauben, zielgerichtet in unsere Zukunft zu sehen und zu gehen. Nur selten sind es äussere Umstände, die unser Schicksal bestimmen. Hingegen ist es immer unser Denksystem, das die Resonanz schafft, damit

Highlights

15. März 2007

Wissenschaft / Psychologie

- Unsere Glaubenssätze sind unsere Welt
- Emotionen und Stimmungen

Lifestyle

- Weshalb eine Sitzung – gehts nicht auch im Gehen?

Pharmacie

- Die Anti-Shopping Pille

Ernährung

- Stabilisatoren, Antioxidationsmittel – was ist darunter zu verstehen?

Kontakt

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie
Robert Gruber
Steinacherstrasse 150, CH-8820 Wädenswil

Kontaktperson

Robert Gruber, Telefon +41 (0)79 638 08 54

Kontakt

Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen? Zögern Sie nicht, mir eine E-Mail zu schreiben an [info \[at \] rgruber.ch](mailto:info[at]rgruber.ch) oder besuchen Sie mich auf dem Internet <http://www.robert-gruber.ch>

Seminare

HPP Healing Performance Process®

Einführungsseminar	28./29. April 2007
Practitioner Teil I /II	tbd

Das detaillierte Seminarprogramm ist in Vorbereitung und wird Interessenten zugesandt.

IHP Individual Performance Process®

Mit dem IPP Individual Performance Process® kann jederzeit nach Absprache begonnen werden.

Buch

Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge»

Das Buch mit ISBN 3-8334-3175-X ist gegen Bestellung im Buchhandel oder mittels Mail direkt bei mir erhältlich.

Aufgrund der hohen Portokosten ist die Bestellung ausserhalb der Schweiz durch das Internet bei www.amazon.de zu empfehlen.

Probleme auftauchen können und unser Fortkommen behindert wird.

Glaubenssätze formen unsere Welt. Der normale Mensch hat Glaubenssätze in allen möglichen Bereichen etabliert. Ob im Zusammenhang mit Geld, Erfolg und Misserfolg, Beziehungen zum anderen Geschlecht und insbesondere auch betreffend Ernährung und Gesundheit sind wir äusserst kreativ. Diese Begrenzungen wirken schliesslich auch als Wahrnehmungsfilter. Dazu ein Beispiel: Unsere Eltern mahnten uns immer, auf Steinobst kein Wasser zu trinken. Das mag früher richtig gewesen sein, als das Trinkwasser noch wesentlich mehr Keime aufwies als heute. Zusammen mit Obst konnte es dabei sehr wohl zu Magenproblemen kommen. Aber ob das heute noch gilt? Wenn man das Obst vor dem Verzehr gut wäscht und keine über-grossen Mengen gegessen werden, dann schadet auch ein Glas Wasser im Nachhinein nichts. Doch Menschen, denen der Glaubenssatz «kein Wasser nach Steinobst» mit auf den Lebensweg gegeben wurde, werden auch heute noch, obwohl kaum erklärbar, Bauchschmerzen bekommen.

Emotionen und Stimmungen

Es sind nur ganz wenige Menschen, die keine Emotionen erleben. Die meisten von uns erleben diese rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Je nach Situation sind sie stärker, mal weniger, aber emotionslose Phasen gibt es kaum.

Auf vier verschiedenen Ebenen können Emotionen beobachtet werden:

1. als ein Gefühl, das wahrgenommen wird,
2. als ein bestimmtes Verhalten wie .z.B. in der Mimik, der Körperhaltung oder Körperbewegung und der Gestik,
3. als körperliche Reaktionen, Anspannungen, Herzrasen oder Schweissausbrüche,
4. oder als Kognition, z. B. durch die Erwartung von etwas Unbestimmtem.

Hingegen sind Emotionen nicht mit Gefühlen gleichzusetzen. Gefühle entstehen dadurch, dass irgendwelche Ereignisse bewertet werden. Sie können dabei emotionaler Art sein wie beispielsweise beim Aufkommen von Angst oder auch nicht emotionaler Art wie zum Beispiel bei der Müdigkeit. Es wurde übrigens festgestellt, dass, kulturübergreifend, sieben universelle Gesichtsausdrücke beobachtet werden können. Es sind dies Angst, Ekel, Trauer, Überraschung, Verachtung und Wut.

Durch das Verändern der Mimik kann sein persönliches emotionales Erleben verändert werden. Das heisst, dass der Gesichtsausdruck das emotionale Erleben beeinflusst. In der Fachsprache nennt man dies «Facial Feedback». Versuchen Sie es einmal vor dem Spiegel: verändern Sie ihre Mimik und achten Sie dabei auf ihre Emotionen. Das Gleiche funktioniert übrigens auch bei der Körperhaltung. Probieren Sie es aus!

Lifestyle

Weshalb eine Sitzung – gehts nicht auch im Gehen?

Vieles ist besser geworden. Vorbei sind die Zeiten, in denen in den Sitzungszimmern geraucht wurde, dass oftmals die Teilnehmer nicht mehr richtig wahrgenommen werden konnten. Geblieben sind jedoch Mineralwasser und Kaffee und die Qual von vielen Menschen, das Gegenüber ansehen zu müssen. Auch der griechische Philosoph Sokrates

(+ 399 v. Cr.) unternahm, so wurde es von Platon überliefert, mit seinen Schülern sehr oft lange Spaziergänge, bei denen ihnen die besten Gedanken und Ideen einfielen. Also können doch auch wir, anstatt in Zimmern mit abgestandener Luft zu sitzen und in bewegungsloser und dadurch energieblockierender Stellung nach Ideen und Lösungen zu suchen, auf einem Spaziergang im Grünen Gedanken austauschen, befreit von allem, was unseren Körper und Geist behindert. Das ist immer dann möglich, wenn auf ein unmittelbares Protokoll verzichtet werden kann. Also insbesondere in der Arbeit mit Menschen wie beispielsweise dem Lösen von Konflikten in Beziehungen. Versuchen Sie es, das Ergebnis wird Sie überraschen!

Pharmazie

Die Anti-Shopping Pille

Die Phantasie der Forscher kennt keine Grenzen. Einige amerikanische Wissenschaftler, darunter Brian Knutson der Stanford University haben erkannt, dass ein bestimmtes Gehirnzentrum die Präposition zum Geldausgeben regelt. Die Forscher behaupten erkannt zu haben, welcher Einkauf getätigt wird und haben eine Pille entwickelt, die shoppingsüchtige Menschen heilt. Um das Zentrum der Einkäufe ausfindig zu machen, haben sie Gehirne einzelner Personen untersucht. Ihnen wurden bestimmte Produkte präsentiert. Dabei wurden mit dem Magnetresonanzverfahren die Aktivität der Neuronen beobachtet. In dem Moment, wo die Personen sich entscheiden mussten, ob sie das Produkt kaufen oder nicht, hätte man festgestellt, dass die Überlegungen über den Wert des Produktes in Nucleus accumbens (Kernstruktur im basalen Vorderhirn) stattfanden. Der Nucleus accumbens spielt eine zentrale Rolle im «Belohnungssystem». Das Abwägen über die Kosten hingegen, findet scheinbar in der Insula statt. Diese Region der Grosshirnrinde setzt Signale des Körpers in meist negative Gefühle um. Da auch diese Medikamente zuerst anhand Tierversuchen getestet werden, wäre es interessant zu erfahren, was Mäuse und Katzen gekauft hätten.

Quelle: Orizzonti, Ausgabe März 2007

Ernährung

Stabilisatoren, Antioxidationsmittel – was ist darunter zu verstehen?

Auf vielen Lebensmitteln sind nicht nur ominöse E-Nummern aufgeführt, sondern die «Gifte» sind gleich namentlich deklariert. Nur, was nützt es mir als Normalverbraucher, wenn Ausdrücke wie Stabilisator oder Antioxidationsmittel aufgeführt sind? Bis jetzt war es sehr aufwändig, sich in dieser Sache zu informieren. Für den interessierten Laien gibt es jetzt das hervorragende Online-Lebensmittellexikon von Frank Massholder unter <http://www.lebensmittellexikon.de> Hier gibt es für beinahe alles eine Auskunft. Mehr als 4500 Schlagworte sind aufgeführt, ebenso eine kleine Weinkunde. Zu jedem Lebensmittel blendet sie Links mit passenden Kochrezepten ein. Diese sind auf der dazugehörenden Website unter <http://www.grundrezepte.de> zu finden. Sie beinhaltet etwa 300 Kochanleitungen. Es ist zudem detailliert aufgeführt, welche Nährstoffe und Brennwerte die Speisen und alle einzelnen Zutaten zu bieten haben.

Nächste Ausgabe: 15. Juni 2007