

INSTITUT FÜR NATURPHILOSOPHIE

«Innere Freiheit für erwachende Menschen»

Einleitung

Grüezi miteneand ...

Im letzten Brief habe ich über die sich «selbst limitierenden Glaubenssätze» gesprochen. In einem ersten Teil gehe ich auf die entsprechenden Gesetzmässigkeiten ein wenig näher ein. Auch eines der «Rezepte» für die Umformung von Glaubenssätzen möchte ich dem interessierten Leser weitergeben.

Eine wichtige Erfahrung machte ich im Gebirge mit den bedeutenden und unbedeutenden Dingen um uns herum. Bei diesem Beitrag ist es wichtig, sich genau in eine solche Situation hineinzufühlen. Erst dann kann das ganze Ausmass der Erkenntnis wahrgenommen werden.

Zur Abwechslung ein nicht ganz ernstgemeinter Beitrag über «Dummheit als natürliche Eigenschaft». Es ist sozusagen eine Einleitung für einen Artikel im nächsten Newsletter, wenn ich darlege, dass die Lüge (leider) ein wesentlicher Teil unserer Welt ist.

Zu guter Letzt noch ein paar Worte über den Grüntee. Ein Getränk, das vielen sehr wohl bekannt ist, dessen natürliche Eigenschaften jedoch sehr oft in Vergessenheit geraten.

Für die kommenden Sommer- und Ferientage wünsche ich allen eine gute Erholung und bis zum nächsten Brief am 15. September 2007.

Sonnige Grüsse / Robert Gruber

Wissenschaft / Psychologie

Glaubenssätze – der Pygmalion-Effekt

Im letzten Newsletter haben wir kurz das Thema der «sich selbsterfüllenden Prophezeiungen» gestreift. Bei diesen Glaubenssätzen wird sehr oft auch vom «Pygmalion-Effekt» gesprochen. Pygmalion ist der Name eines Bildhauers aus der griechischen Mythologie. In der Psychologie versteht man unter diesem Begriff ein Versuchsleiter-Versuchspersonen-Verhältnis und insbesondere das Lehrer-Schüler-Verhältnis. Es wurden Studien durchgeführt, bei denen Klassen mit Schülern gleicher Stärke zusammengestellt wurden. Den Lehrern wurde gesagt, dass die eine Klasse hochbegabte Kinder seien, die andere Klasse eher dem Durchschnitt entspreche. Der einzige Unterschied der beiden Gruppen bestand hingegen nur in der Erwartung der Lehrer. Die Erwartung der Lehrer war also eine Vorannahme oder eben ein Glaubenssatz. Wie zu erwarten war, schnitt die Klasse, an die die höheren Erwartungen gestellt wurden, wesentlich besser ab, als die «durchschnittliche» Klasse. Das kam daher, dass die Lehrer ihre Erwartungen unbewusst auf die Schüler übertrugen.

Eine ähnliche Art der sich selbsterfüllenden Prophezeiungen kennen wir als den in der Medizin bekannten Placebo-Effekt. Den Patienten wird ein Medikament ohne heilende Substanz abgegeben. Allein der Glaube daran, dass sie ein Medikament erhalten haben, lässt sie gesund werden. Dass keine wirksamen Substanzen drin waren, hatte keinen Einfluss auf den Heilungsprozess. Studien zeigten, dass etwa dreissig Prozent der Patienten auf Pla-

Highlights

15. Juni 2007

Wissenschaft / Psychologie

- Glaubenssätze – der Pygmalion-Effekt
- Umformen von Glaubenssätzen

Lifestyle

- Das «Unbedeutende» als wichtigstes Gut
- Dummheit als natürliche Eigenschaft?

Ernährung

- Beginn den Tag mit einem grünen Tee!

Seminare

- Wissenswertes zum Seminar «Befreiungstherapie»

Kontakt

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

«Innere Freiheit für erwachende Menschen»

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 oder besuchen Sie mich auf dem Internet

<http://www.robert-gruber.ch>

Seminare

HPP Healing Performance Process®

Befreiungstherapie 28.09.2007 bis 30.09.2007

Bitte beachten Sie die Ausschreibung auf Seite 3 dieser Information.

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.

cebos reagieren.

Positive Glaubenssätze sind wie eine Vollmacht oder eine Erlaubnis. Sie geben die Freiheit zum Handeln und setzen ungeahnte Fähigkeiten frei. Glaubenssätze schaffen unsere Realität und entsprechende Ergebnisse – ob wir wollen oder nicht. Ob Du glaubst, dass dir etwas gelingt, oder nicht - Du hast immer recht!

Umformung von Glaubenssätzen

Haben Sie schon jemanden beobachtet, der krankhaft eifersüchtig ist? Es ist dabei interessant zu sehen, dass im Umfeld des Eifersüchtigen oder seiner Bezugsperson kaum etwas passiert ist, das Anlass zu diesen Emotionen geben würde. Im Gegenteil, es handelt sich meistens um konstruierte Ereignisse und Bilder von etwas, das sie glauben, dass es passiert sei oder auch nur passieren könnte. Doch die Bilder sind für den Betroffenen völlig real und damit bleiben äusserliche Reaktionen nicht aus.

Je nach Art und Stärke von Glaubenssätzen stehen unterschiedliche Möglichkeiten zu deren Veränderung zur Verfügung. Eine der grossartigsten Methoden ist bestimmt die Befreiungstherapie. Nur lässt sich diese schwerlich als Selbsttherapie anwenden. Wie bei anderen Methoden ist auch bei der Befreiungstherapie die Begleitung durch eine ausgebildete Person zu empfehlen. Doch gibt es auch ganz einfache Techniken, die jeder bei sich selbst ausprobieren und anwenden kann. Eine dieser Techniken, die «Aktion des Zweifels», möchte ich hier vorstellen.

Sobald wir in unserem Denken eine Urteilkette wahrnehmen können, ist Handlungsbedarf vorhanden. Eine Urteilkette ist beispielsweise, wenn zuerst ein Gedanke kommt wie «... jetzt hat sie doch jenem nachgeschaut ...» und als Nächstes «... sie ist immer ohne mich unterwegs ...» und dann «... liebt sie mich überhaupt noch ...» u.s.w. Nun versuchen sie doch einmal, diese Gedanken anzuzweifeln und sich zu fragen, ob es tatsächlich nur die einzigen möglichen Bedeutungen sein können. Ist ihre Sicht zwangsläufig die einzig mögliche, oder gibt es da noch andere Möglichkeiten? Wie würde beispielsweise mein Kollege diese Sache beurteilen? Sieht er die selben Gefahren für meine Beziehung, oder bin ich lediglich der Schwarzmalerei verfallen?

Es geht dabei nicht darum, Fehler des anderen schönzureden. Es geht darum, im krankmachenden Denken einen Unterbruch herbeizuführen und damit das immerwährende Lied im Kopf zu unterbrechen. Es braucht bei dieser Übung Disziplin und Ausdauer. Doch die Resultate lassen sich sehen!

Lifestyle

Das «Unbedeutende» als unser wichtigstes Gut

Das nachstehende Erlebnis hat sich im vergangenen Mai im Gebirge ereignet. Einen ganzen Tag verbrachte ich während einem Seminar für die persönliche Leadership-Entwicklung alleine in den Bergen. Am frühen Morgen verliess ein jeder von uns das Hotel, jeder in eine andere Richtung mit dem Ziel – hatten wir überhaupt ein Ziel? Nein, es ging einzig und allein um das «All-Eins-Sein» in der Natur und mit sich selbst. Dieses «All-Eins-Sein» bleibt für mich mit dem folgenden Geschehen in meiner Erinnerung.

... Müde und erschöpft setzte ich mich auf einen grossen

Stein, weit um mich herum nur Felsen und immer wieder dunkle Wolken. Nun stellte sich mir die Frage, was eigentlich im Leben das bedeutendste Gut ist. Nun, in diesem Moment war es zweifelsohne der Fels, auf dem ich sass. Nicht der Weg, nicht die Berge und auch nicht die Aussicht auf eine wärmende Dusche. Das zählte in diesem Moment nichts, weil es entweder unwesentlich für den momentanen Zustand war, oder im Fall der Dusche zu weit in der Zukunft.

So sinnierte ich weiter und entfernte in Gedanken alles um mich herum, was unwesentlich schien. Zurück blieb ich und ein Stück Fels und ein weites Nichts. Es brauchte eine gewisse Zeit, bis ich wahrnehmen konnte, was nun geschah. Es war für mich kaum zu glauben, als mich ein Gefühl des Schwindels überfiel und ich mich festhalten musste, um nicht hinunter zu fallen. Eigentlich eine ganz logische Sache, wenn man bedenkt, dass ich auf einem Fels in der Grösse eines halben Quadratmeters sass und um mich herum nichts ... So stellte ich fest, dass ich ohne das Unwesentliche um mich herum ernsthafte Probleme bekomme – denn dieses Unwesentliche war im Moment mein wichtigstes Gut um nicht zu fallen. Daraus entstand meine Erkenntnis:

«Wenn wir auf das Unbedeutende verzichten, dann wird uns das Bedeutende unerträglich!»

Robert Gruber, Mai 2007

Dummheit als natürliche Eigenschaft?

Dummheit ist in vielen Kulturkreisen negativ besetzt. Sie wird daher oft tunlichst verborgen. Nicht so im Land der unbegrenzten Möglichkeiten, wo man dieser menschlichen Eigenschaft mit Toleranz und Wohlwollen begegnet und ihr mit Bedienungsanleitungen und Verpackungsaufdrucken Rechnung trägt, etwa:

- „**WARNUNG:** Inhalt ist nach dem Kochen heiß“ (Healthy Choice Fertiggericht)
- „Kleidung vor dem Bügeln ausziehen“ (Goldstar Bügeleisen)
- „**WARNUNG:** Objekte im Spiegel befinden sich hinter Ihnen“ (Cycle-Aware Rückspiegel)
- „Nicht geeignet zum Transport von Kindern“ (Rubbermaid luftdichte Plastiktonne)
- „Nicht geeignet zum Waschen von Personen“ (Alliance-Laundry Waschmaschine)
- „Nicht hinunterschlucken“ (5-Zoll-Angelhaken, unbekannter Hersteller)
- „Nicht oral anwenden“ (Toilettenbürste, unbekannter Hersteller)
- „Packung nicht umdrehen“ (Tesco's Tiramisu, aufgedruckt auf der Unterseite)
- „Kind vor dem Zusammenklappen entfernen“ (zusammenklappbarer Kinderwagen)
- „Kleidung ermöglicht es nicht, zu fliegen“ (Halloween-Supermankostüm)
- „Einnahme kann Müdigkeit verursachen“ (Sleepinol Schlaftabletten)

Dummheit ist nicht auf menschliche Beispiele beschränkt, sondern auch im Tierreich anzutreffen - vor allem bei Tieren, die als intelligent gelten. Die Südindische Affenfalle besteht aus einer ausgehöhlten Kokosnuss, die an einen Baum angebunden ist. In der Kokosnuss steckt eine halbe Banane. Sie ist erreichbar durch ein kleines Loch, gerade gross genug für eine ausgestreckte Affenhand. Der Affe greift hinein und muss feststellen, dass er die geschlossene Faust mit der Banane nicht wieder hinausziehen kann. Er müsste die Banane loslassen, um freizukommen. Daran hindert ihn je-

doch seine Eier - oder vielleicht auch die Unwilligkeit, einen Fehler einzugestehen. So bleibt ihm nur, mit der Hand in der Kokosnuss auf den Affenfänger zu warten und sich zu sagen, dass eigentlich immer noch alles bestens läuft:

Die Südindische Affenfalle existiert möglicherweise nicht wirklich. Es könnte sich um eine urbane Legende handeln.

Ernährung

Beginn den Tag mit einem grünen Tee!

Immer mehr Menschen werden zu Grüntee-Liebhabern. Früher waren beispielsweise beim Frühstücksbuffet im Hotel gleich mehrere Schwarztee Sorten vorhanden, Grüntee hingegen musste man verlangen und auch meist darauf verzichten. Denn noch vor zehn Jahren kannten nur Experten den Grüntee. Nun hat sich das geändert und so ist dieses Produkt zum Liebling der Konsumenten geworden. Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht handelt es sich jedoch nicht um eine eigene Teesorte. Nach dem Welken verhindert ein kurzes Erhitzen der Teeblätter die Fermentation (biologische Reaktion unter Ausschluss von Luft). Aus diesem Grund bleiben nahezu alle im frischen Blatt enthaltenen Wirkstoffe erhalten. Es findet keine Umwandlung der Inhalte und Aromastoffe statt.

Die einen trinken dieses Getränk weil es in ist, die anderen wegen der ihm nachgesagten wohltuenden Wirkungen. Grüntee soll unter anderem den Cholesterinspiegel senken und dadurch das Herzinfarktrisiko mindern. Ebenso wird ihm nachgesagt, dass er seiner antibakteriellen Wirkung wegen das Risiko von Karies vermindert. Im Volk gilt der Grüntee als Allerweltsheilmittel. Er wird angewandt gegen Rheuma, erhöhtem Blutzuckerspiegel, Magen- und Darmproblemen, Herz- und Kreislaufschwäche und nicht zuletzt auch gegen Depressionen. Im Gegensatz zum Schwarztee soll man den Grüntee bei der Zubereitung nur kurz, das heisst eine bis zwei Minuten im heissen Wasser ziehen lassen.

Seminare

Wissenswertes zum Seminar «Befreiungstherapie»

Das aktuelle Seminarangebot betrifft die beiden Lern- und Entwicklungsprozesse

IPP Individual Performance Process®
HPP Healing Performance Process®

Das Seminar «Befreiungstherapie» ist ein Element des HPP Healing Performance Process®. Diesen Herbst biete ich das Seminar einem kleinen Teilnehmerkreis, losgelöst von der gesamten Ausbildung, an.

Termin

Freitag, 28. September 2007, 09:00 Uhr bis
Sonntag, 30. September 2007, 17:00 Uhr

Inhalt

Das Erlernen von verschiedenen Techniken der Befreiungstherapie mit Zusatzinformationen über Hintergründe

und Zusammenhänge, wie sie im Buch (siehe erste Seite) beschrieben sind. So ist das vorgängige Lesen des Buches von grossem Vorteil für das Verständnis der Vorgänge im Seminar.

Termin

Freitag, 28. September 2007, 09:00 Uhr bis
Sonntag, 30. September 2007, 17:00 Uhr

Austragungsort

Der Austragungsort wird nach Eingang der Anmeldungen festgelegt.

Rahmenbedingungen und Ihre Investition

Ein Seminartag umfasst in der Regel sechs bis sieben Stunden, zuzüglich Mittags- und Kaffeepausen. An den Abenden stehe ich den Seminarteilnehmern für individuelle Weiterbildung und wenn notwendig, einzelnen Sitzungen zur Verfügung.

Ihre Investition beträgt CHF 3 360.00 (CHF 1 120.00 je Seminartag), zuzüglich dem Seminararrangement des Hotels (Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendessen etc.

Ergänzungen zum HPP Healing Performance Process®

Zielgruppen

- Menschen, die ihre Energie lieber in ihre Einzigartigkeit investieren möchten anstatt ins Bekämpfen scheinbarer persönlicher Begrenzungen.
- Menschen, die dem Druck von Aussen mit einem Lebenskonzept von innen begegnen möchten, weil sie begriffen haben, dass das Leben aus mehr besteht, als einfach der Fortführung der Vergangenheit.
- Menschen, die als Unternehmer in Klein-, Mittel- und Grossbetrieben, in Familien und anderen Beziehungsnetzen unter Berücksichtigung von geistigen Gesetzen wachsen und sich entwickeln möchten. – also Menschen wie Sie und ich, die ihre Visionen erkennen und verwirklichen werden.

Der Weg

Mein zentrales Versprechen lautet: «Ich ver helfe erwachenden Menschen zum Wissen, ihren Traum der Freiheit zu verwirklichen.

«The Inner Way of Freedom®»

Das Ziel

«Freiheit besteht in der völligen Abwesenheit der Sorge um sich selbst, eine Abwesenheit, die sich einstellt, sobald die geballte Energie in unserem Innern frei gesetzt wird.» Das heisst mit anderen Worten

«Meisterschaft der Freiheit»

Nächste Ausgabe: 15. September 2007