



Warum Verbote nicht gehorchen

Sie kennen sicher den Test mit dem rosaroten Elefanten. Dasselbe geht auch mit anderen Sachen, z.B. Schoggi oder Kaffee. Denken Sie nun bitte überhaupt nicht an eine Tasse Kaffee mit Schöggeli, sehen sie die Tasse auf keinen Fall vor sich stehen und bitte stellen Sie sich auch nicht den feinen, aromatischen, verführerischen Duft dieses feinen Kaffees vor.... Und nun stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Kaffee auf keinen Fall trinken möchten und das Schöggeli erst recht nicht dazu geniessen wollen...



Voll erwischt, oder nicht? Da funktioniert ein Mechanismus, welcher automatisch ohne unser Zutun in unserem Kopf abläuft. Unser **Gehirn kennt keine Denkverbote**, jeglicher gehörte, gelesene, empfundene Hinweis wird registriert, geprüft und abgelegt. Bewusstes von uns gesteuertes Ausblenden und Nichtregistrieren funktioniert nicht, denn wenn es bewusst vonstatten gehen sollte ist unser Bewusstsein bereits voll involviert = chancenlos. Und so gemein, aber **Negativsätze** werden von unserem Gehirn nicht negativ gewertet, sondern das Wörtchen 'nicht' in der Aufmerksamkeit unter- und den Rest des Satzes aufgewertet.

Je mehr ich mir vornehme, nicht an dieses Dessert zu denken, das ich ja nicht essen möchte, um so mehr registriert mein Gehirn: **Dessert, sieht ja lecker aus, will ich aber nicht essen, kaufe ich sicher nicht, denn ich will nicht wieder zunehmen** Unser Gehirn registriert folgende Worte: **will ich essen, kaufe ich sicher, denn ich will zunehmen.** Da wir mittlerweile wissen, wie wir resp. unser Gehirn 'funktioniert', (wenigstens ein Teil davon ☺) können wir uns genau das zu nutzen machen. So könnte der vorherige Dessert-Satz auch so formuliert sein: **Dessert, sieht ja lecker aus, werde ich mir dann am Sonntag beim Kaffee gönnen, weil ich ja auf mein Gewicht achte.**

Wenn Sie Ihre Gedanken positiv formulieren, sind Sie in Ihrem Prozess schon ein grosses Stück weiter. Gerne lade ich Sie ein, Ihre Formulierungssätze zu beobachten. Wie oft nutzen Sie das Wort '**NICHT**' oder '**KEINE**'? Wenn Sie sich dabei ertappen, versuchen Sie, den Satz entsprechend umzuwandeln (z.B. fall ja nicht herunter => halte Dich fest // Wurst schmeckt mir nicht => Käse schmeckt mir besser als Wurst).

Und bitte denken Sie daran, dass auch Süssigkeiten ihren Platz in unserem Leben haben müssen und dürfen. Garniert mit unserer vollen Aufmerksamkeit, mit Erlaubnis zum Genuss sind diese einfach himmlisch, oder nicht? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen wunderschönen, sonnigen, erfolgreichen Juni, gespickt mit positiven Gedanken!!