
FEARLESS
CODE
Der Zyklus



Elefanten

Ein Mann und sein kleiner Sohn sitzen auf einem Hügel und beobachten, wie im Tal unter ihnen ein Zirkuszelt aufgebaut wird. Dabei können sie beobachten, wie Elefanten herbeigeholt werden, um die Pfeiler aufzurichten, die das Dach des Zeltes halten.

Völlig fasziniert bewundern sie diese imposanten Geschöpfe, wie sie scheinbar völlig mühelos die tonnenschweren Pfeiler stemmen.

Als das Zelt aufgebaut ist, werden die Elefanten zu einem nahegelegenen Platz geführt. Immer noch beeindruckt von der Kraft dieser Tiere, fragt der Sohn seinen Vater, ob sie zu dem Platz gehen können, um die Elefanten aus der Nähe zu betrachten. Der Vater willigt ein und sie steigen herab ins Tal.

An dem Platz angekommen, fällt dem kleinen Jungen sofort etwas auf: die Elefanten werden mit Ketten an winzig kleinen Holzpflöcken gehalten, die einfach nur in den Boden gesteckt sind.

Verwundert fragt er seinen Vater:

„Vater, wie kann es sein, dass die Elefanten sich von so einem kleinen Holzpflock festhalten lassen, wenn sie doch eben noch tonnenschwere Pfeiler mühelos in die Luft gehoben haben?“

„Warum laufen sie nicht einfach weg?“

Daraufhin erklärt der Vater seinem Sohn:

„Als die Elefanten noch kleine Babys waren, wurden sie mit derselben Ketten an denselben Holzpflöcken festgebunden. Als sie dann das erste Mal in ihrem Leben los rannten, die Freiheit vor Augen, erreichten sie schnell das Ende der Kette. Dann mussten sie schmerzhaft feststellen, dass es für sie keine Freiheit gibt.“

„Und das glauben sie heute noch…“

„Der Zyklus beginnt nicht mit Angst. Er beginnt mit der Information, die Dein Unterbewusstsein aus Deinem Verhalten ableitet."

004.
Einleitung

Angst ist keine Ursache.

Angst kann ein Signal sein. Ein Hinweis. Eine Reaktion Deines Systems auf eine Information, die Dein Unterbewusstsein als bedeutsam einstuft. Das bedeutet, dass Angst nicht die Ursache ist, sondern die Wirkung eines Prozesses, der bereits vorher begonnen hat.

Wenn Du die Wirkung bekämpfst, ohne die Ursache zu erkennen, bleibt der Prozess aktiv.

An dieser Stelle entsteht der Zyklus.

Du erlebst ein unangenehmes Gefühl und reagierst darauf. Du veränderst Dein Verhalten. Du zieht Dich zurück, kontrollierst mehr, suchst Sicherheit oder richtest Seine Aufmerksamkeit stärker auf das, was Du vermeiden möchtest.

Für den bewussten Verstand ergibt dieses Verhalten Sinn. Es dient dem Schutz. Es soll Sicherheit erzeugen und verhindern, dass ein unangenehmer Zustand anhält oder sich wiederholt.

Das Unterbewusstsein betrachtet dieses Vorgehen jedoch nicht aus derselben Perspektive.

Es fragt nicht: „Was wünscht sich dieser Mensch?“

Es fragt: „Wie handelt (reagiert) dieser Mensch?“

Das ist der entscheidende Unterschied.

Dein Unterbewusstsein liest Deine Wünsche nicht wie einen Text. Es beobachtet Dein Verhalten wie eine Gebrauchsanweisung. Was Du wiederholst, erscheint wichtig. Was wichtig erscheint, wird gespeichert. Was gespeichert wird, beeinflusst Deine Wahrnehmung. Und was Du dann häufiger wahrnimmst, bestätigt Dir scheinbar, dass Dein Verhalten notwendig ist.

So entsteht Angst nicht durch Zufall. Sie entsteht nach einem System.

Der Fearless Code betrachtet diesen Prozess als logische Kette von Ursache und Wirkung. Ein Gedanke löst eine Reaktion aus. Diese Reaktion ist das Gefühl, und die Reaktion darauf ist Dein Verhalten. Wiederholtes Verhalten wird zu einem Hinweis für das Unterbewusstsein. Daraus entstehen Glaubenssätze, die als Filter der Wahrnehmung wirken. Und Deine Wahrnehmung bestimmt, welche Realität Du erlebst.

Das ist der Punkt, an dem viele Menschen den Zusammenhang verlieren. Sie glauben, sie würden auf die Realität reagieren. Tatsächlich reagieren sie häufig auf die Realität, die ihr eigener Filter automatisch ausgewählt hat. Der Filter zeigt Dir nicht die gesamte Realität. Er zeigt Dir mehrheitlich das, was Dein Unterbewusstsein für wichtig hält.

Wenn Sicherheit wichtig wird, findest Du mehr Unsicherheit. Wenn Kontrolle wichtig wird, findest Du mehr Gründe zur Kontrolle. Wenn Angst wichtig wird, findest Du mehr Hinweise auf Angst. Nicht weil die Welt plötzlich gefährlicher geworden ist, sondern weil Dein Unterbewusstsein gelernt hat, danach zu suchen. So wie es bei Gefahr einen Fluchtweg sucht.

Der Zyklus wird nicht dadurch stärker, dass Du Angst anziehst oder auslöst. Er wird stärker, weil Dein Unterbewusstsein aus Deinem Verhalten ableitet, dass Angst, Sicherheit, Rückzug oder Kontrolle für Dein Überleben wichtig sind. Ansonsten würdest Du Dich nicht so verhalten.

Das ist keine Schuldfrage. Es ist eine Funktionsfrage. Schuld macht keinen Sinn, wenn ein System lediglich nach seiner natürlichen Logik arbeitet. Ein Rauchmelder ist nicht schuld, wenn er Alarm schlägt. Ein Kompass ist nicht schuld, wenn er nach Norden zeigt. Dein Unterbewusstsein ist nicht schuld, wenn es das verstärkt, was Du ihm durch Fokus, Wiederholung und Handlung immer wieder als wichtig markierst.

Die Frage lautet daher nicht: „Was stimmt nicht mit mir?“

Die Frage lautet: „Welche Information gebe ich meinem Unterbewusstsein wiederholt?“

Denn diese Information entscheidet darüber, welcher Zyklus stärker wird. Der alte Zyklus entsteht, wenn Du auf Angst reagierst, als wäre sie die wichtigste Information Deines Tages. Der neue Zyklus entsteht, wenn Du mit freiem Willen, bewusstem Fokus und klarer Handlung andere - neue - Information lieferst.

Nicht durch Kampf. Nicht durch Unterdrückung. Nicht durch den Versuch, keine Angst mehr zu haben. Denn „Ich will keine Angst mehr haben.“ richtet den Fokus erneut auf Angst. Dadurch bestätigst Du Deinem Unterbewusstsein gleichzeitig die Abwesenheit dessen, was Du eigentlich erleben möchtest: Angstfreiheit.

Der Fearless Code wirkt an der Ursache.

Er beginnt mit dem Erkennen und Verstehen der Ursache, denn damit beginnt alles. Danach wird der Fokus neu ausgerichtet, die Glaubenssätze bewusst erkannt, ersetzt, und durch Handlungen bestätigt, die dem Unterbewusstsein zeigen, was ab jetzt wirklich wichtig ist.

Der Ausweg beginnt deshalb nicht mit der Frage, wie Du die Angst entfernst. Er beginnt mit der Frage: „Was soll mein Unterbewusstsein ab jetzt lernen?“

Dieses Booklet ist eine Gebrauchsanweisung für diesen ersten Schritt. Es zeigt Dir, wie der Zyklus entsteht, warum er sich selbst erhält und an welcher Stelle Du die Kontrolle zurückgewinnst.

Nicht indem Du gegen Dein Unterbewusstsein arbeitest, sondern indem Du ab jetzt seine Sprache verstehst.

„Dein Unterbewusstsein entscheidet nicht, was wahr ist. Es entscheidet, was wichtig ist."

009.

Der Zyklus

Jeder Mensch besitzt ein Unterbewusstsein. Seine wichtigste Aufgabe besteht nicht darin, glücklich zu machen oder Wünsche zu erfüllen. Seine wichtigste Aufgabe besteht darin, das Überleben zu sichern. Über hunderttausende von Jahren war das die Voraussetzung dafür, dass wir als Menschen überhaupt existieren konnten. Wer Gefahren früh erkannte, konnte reagieren. Wer hilfreiche Verhaltensweisen schnell lernte und dauerhaft speicherte, musste sie nicht jeden Tag neu lernen. Das sparte Energie und erhöhte die Überlebenschancen.

An diesem Grundprinzip hat sich bis heute nichts geändert. Auch heute versucht Dein Unterbewusstsein fortlaufend zu erkennen, welche Informationen, Gedanken und Verhaltensweisen für Dich wichtig sind. Daraus entsteht eine Art inneres Programm, das Dich im Alltag möglichst schnell und effizient handeln lässt.

Logischerweise ergibt sich jetzt die Frage, woher Dein Unterbewusstsein überhaupt weiß, was wichtig ist?

Die Antwort ist überraschend einfach: Es beobachtet Dich. Nicht ab und zu oder an einem bestimmten Moment, sondern die ganze Zeit, jeden Tag.

Jede Handlung.

Jede Wiederholung.

Jede Reaktion.

Alles, was Du regelmäßig tust, liefert Deinem Unterbewusstsein Information darüber, was für Dich offenbar eine besondere Bedeutung besitzt. Deshalb spielt Dein Verhalten solch eine entscheidende Rolle. Verhalten kostet Energie, und aus Sicht des Unterbewusstseins - und der Logik - verschwendet der Mensch nicht dauerhaft Energie für Dinge, die unwichtig sind.

Daraus ergibt sich eine einfache Schlussfolgerung: Was regelmäßig getan wird, muss wichtig sein. Vielleicht sogar überlebenswichtig.

Nach diesem Prinzip lernen wir unser gesamtes Leben: Ein Kind lernt nicht sprechen, weil es einmal ein Wort gehört hat. Es lernt sprechen, weil Wörter ständig wiederholt werden. Ein Musiker beherrscht ein Instrument nicht durch eine einzige Übung. Er beherrscht es, weil dieselben Bewegungen immer wieder ausgeführt werden. Aus Wiederholung entsteht Routine. Aus Routine entsteht Automatisierung.

Dieses Prinzip gilt immer. Nicht nur für Deine Fähigkeiten, sondern auch für Gedanken, Bewertungen, Reaktionen und Gewohnheiten. Deshalb beginnt der Zyklus nicht mit der Angst. Er beginnt mit einer Wiederholung. Immer dann, wenn dieselbe Reaktion immer häufiger gezeigt wird, beginnt das Unterbewusstsein daraus ein Muster zu erkennen.

Dieses Muster bewertet es nicht. Es diskutiert auch nicht darüber. Es speichert es, denn das ist seine Aufgabe.

Hier entsteht oft ein Irrtum: Menschen glauben, ihr Unterbewusstsein würde zwischen Ursache und Absicht unterscheiden. Das tut es nicht. Es sieht lediglich, was regelmäßig geschieht. Wenn Du jeden Tag denselben Weg zur Arbeit fährst, lernt es diesen Weg. Wenn Du täglich ein Instrument spielst, automatisiert es die Bewegungen. Wenn Du jeden Tag dieselben Gedanken wiederholst, dieselben Situationen vermeidest oder immer wieder nach Sicherheit suchst, lernt es auch das.

Nicht weil es beurteilt, ob dieses Verhalten hilfreich für Dich ist, sondern weil Wiederholung aus seiner Sicht immer dieselbe Bedeutung besitzt: „Das ist wichtig“.

Das Unterbewusstsein folgt nicht dem, was Du möchtest. Es folgt dem, was Du wiederholt tust.

Dieser Unterschied ist entscheidend.

Oft wünschen sich Menschen Sicherheit, Gelassenheit oder Freiheit. Gleichzeitig beschäftigen sie sich jedoch den größten Teil des Tages mit Unsicherheit, Kontrolle oder der Frage, wie sie Angst vermeiden können.

Der bewusste Verstand verfolgt damit eine gute Absicht. Das Unterbewusstsein erkennt jedoch nur die Wiederholung. Und diese Wiederholung beginnt es zu verstärken.

So entstehen Glaubenssätze. Nicht, weil sie bewusst gewählt werden, sondern weil das Unterbewusstsein aus häufigen Erfahrungen Regeln ableitet.

Regeln darüber, wie die Welt funktioniert, was sicher ist oder worauf besonders geachtet werden muss. Je häufiger sich dieselbe Erfahrung wiederholt, desto fester wird diese Regel verankert. Irgendwann wird sie nicht mehr hinterfragt. Sie fühlt sich selbstverständlich an. Deshalb erscheinen viele Reaktionen später wie ein Teil der eigenen Persönlichkeit. Tatsächlich handelt es sich jedoch um ein gelerntes Programm, und jedes Programm folgt einer Logik.

Dein Unterbewusstsein entscheidet nicht gegen Dich. Es arbeitet auch nicht zufällig. Es folgt einer einfachen Regel:

Wiederholung erzeugt Bedeutung. Bedeutung bestimmt den Fokus. Fokus verändert Wahrnehmung. Wahrnehmung beeinflusst Verhalten. Verhalten liefert erneut Informationen für das Unterbewusstsein.

Damit schließt sich der Kreis.

Der Zyklus hat begonnen.

„Dein Unterbewusstsein sieht keine Absichten. Es sieht nur, was Du regelmäßig tust."

012.

Das Unterbewusstsein

Damit das Unterbewusstsein Entscheidungen treffen kann, benötigt es Information. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, ob es lernt. Es lernt ununterbrochen. Die Frage lautet vielmehr, woran es erkennt, was für Dich wichtig ist.

Die Antwort darauf ist erstaunlich einfach: Es beobachtet Dein Verhalten. Nicht Deine Wünsche, nicht Deine Hoffnungen, und auch nicht das, was Du gerne erreichen möchtest. Es beobachtet ausschließlich das, was Du tatsächlich immer wieder tust.

Das ist kein Zufall, sondern eine Folge seiner eigentlichen Aufgabe. Das Unterbewusstsein dient dazu, möglichst schnell zu erkennen, welche Verhaltensweisen Dein Überleben sichern könnten. Über einen sehr langen Zeitraum der Menschheitsgeschichte war Verhalten die zuverlässigste Informationsquelle. Worte konnten täuschen, abgesehen davon, dass sich komplexe Sprache erst relativ spät entwickelt hat. Gedanken waren für niemanden sichtbar. Verhalten dagegen hatte immer eine Bedeutung.

Wer regelmäßig Wasser suchte, tat das nicht ohne Grund. Wer Schutz vor einem Tier oder eine Naturgefahr suchte, tat das nicht ohne Grund. Wer Nahrung sammelte, tat das nicht ohne Grund.

Aus Sicht des Unterbewusstseins war jede Handlung eine Information darüber, was für das Überleben notwendig war.

Dieses Prinzip gilt bis heute. Auch wenn sich unser Alltag vollständig verändert hat, arbeitet das Unterbewusstsein noch immer nach derselben Logik. Es beobachtet, welche Handlungen Du wiederholst, welche Gedanken Du immer wieder denkst und worauf Du Deinen Fokus richtest. Daraus entsteht nach und nach eine innere Landkarte dessen, was für Dich offenbar eine besondere Bedeutung besitzt.

Was für Dein Überleben wichtig ist.

Das Entscheidende dabei ist, dass das Unterbewusstsein keine Absichten bewerten kann. Es kann nicht unterscheiden, ob Du etwas tust, weil Du es möchtest oder weil Du versuchst, etwas zu vermeiden. Für das Unterbewusstsein macht diese Unterscheidung keinen Unterschied.

Es sieht nur die Handlung.

Wenn eine Handlung regelmäßig wiederholt wird, muss sie aus seiner Sicht wichtig sein. Andernfalls gäbe es keinen logischen Grund, warum Du immer wieder Zeit, Energie und Aufmerksamkeit dafür aufbringst.

Hier beginnt sich der Zyklus aufzubauen. Nicht, weil das Unterbewusstsein Fehler macht, sondern weil es exakt nach seiner ursprünglichen Funktion arbeitet.

Es sucht nach Mustern, Wiederholungen, und nach allem, was für Dein Überleben bedeutsam sein könnte.

Aus jeder Wiederholung entsteht eine Schlussfolgerung.

Nicht bewusst, sondern automatisch.

Was häufig wiederholt wird, ist bedeutsam.

Was bedeutsam ist, wird gespeichert.

Was gespeichert wird, beeinflusst zukünftige Entscheidungen und Wahrnehmungen.

An dieser Stelle entstehen Glaubenssätze. Oft betrachten wir Glaubenssätze als einzelne Gedanken oder Überzeugungen. Tatsächlich sind sie meistens das Ergebnis vieler gleichartiger Erfahrungen, die das Unterbewusstsein zu einer allgemeinen Regel zusammenfasst.

Aus einzelnen Beobachtungen entsteht ein Muster.

Aus einem Muster entsteht ein Glaubenssatz.

Aus einem Glaubenssatz entsteht Verhalten.

Und dieses Verhalten bestätigt die Glaubenssätze erneut.

Damit beginnt bereits ein geschlossener Kreislauf.

Das erklärt auch, warum Veränderungen häufig so schwer erscheinen. Nicht weil der Mensch sich nicht verändern könnte, sondern weil das Unterbewusstsein versucht, das bereits Gelernte zu bestätigen. Es sucht nicht aktiv nach neuen Möglichkeiten. Es sucht zunächst nach Information, die zu dem passt, was es bereits als wichtig gespeichert hat - den Glaubenssätzen.

Deshalb genügt es nicht, ab und zu einen neuen Gedanken zu denken. Entscheidend ist, welche Information Du Deinem Unterbewusstsein durch Dein Verhalten immer wieder lieferst.

Denn Verhalten ist seine Sprache.

Wiederholung ist sein Beweis.

Und Bedeutung ist das Ergebnis.

Erst wenn dieser Zusammenhang verstanden wird, lässt sich der nächste Schritt des Zyklus nachvollziehen. Denn in dem Moment, in dem das Unterbewusstsein entschieden hat, was wichtig ist, beginnt es etwas zu tun, das unser gesamtes Erleben beeinflusst.

Es verändert nicht die Wirklichkeit.

Es verändert die Wahrnehmung der Wirklichkeit.

„Du siehst nicht die Welt, wie sie ist.
Du siehst die Welt so, wie Dein
Unterbewusstsein gelernt hat,
sie zu filtern."

016.

Der Filter

Sobald das Unterbewusstsein erkannt hat, was für Dich wichtig zu sein scheint, beginnt die nächste Phase des Zyklus: Es speichert diese Information nicht einfach nur ab, sondern nutzt sie, um Deine Wahrnehmung zu steuern.

Dieser Prozess ist logisch und notwendig, denn jede Sekunde treffen Millionen von Informationen auf unsere Sinnesorgane. Farben, Geräusche, Gerüche, Bewegungen, Temperaturen, Gedanken und Körperempfindungen erreichen gleichzeitig unser Nervensystem. Würden all diese Informationen gleichzeitig in unser Bewusstsein gelangen, wären wir innerhalb weniger Sekunden vollkommen überfordert.

Deshalb besitzt unser Gehirn einen angeborenen Filter, der die Wahrnehmung steuert. Er kann Information nicht erzeugen oder verändern. Seine Aufgabe ist es, zu entscheiden, welche Information in Deine bewusste Wahrnehmung gelangt. Dabei erfolgt die Auswahl nicht zufällig. Sie richtet sich nach dem, was Dein Unterbewusstsein zuvor als wichtig eingestuft hat.

Ein einfaches Beispiel macht diesen Zusammenhang deutlich: Du befindest Dich auf einer Feier. Mehrere Gespräche finden gleichzeitig statt. Musik läuft, Menschen lachen und irgendwo klirren Gläser. Trotzdem kannst Du Dich mühelos auf die Person konzentrieren, die direkt vor Dir steht. Alle anderen Gespräche verschwinden nahezu vollständig im Hintergrund.

Plötzlich fällt irgendwo im Raume Dein Name. Sofort richtet sich Dein Fokus dorthin. Nicht, weil sich Dein Gehör verbessert hat, oder weil alle anderen Menschen aufgehört haben zu sprechen. Es geschieht, weil Dein Unterbewusstsein Deinen eigenen Namen als wichtig eingestuft hat. Aus der Vielzahl aller Geräusche wird diese Information herausgefiltert und in Dein Bewusstsein weitergeleitet.

Nach diesem Prinzip arbeitet unser Wahrnehmungssystem den ganzen Tag. Es entscheidet, welche Informationen Vorrang erhalten.

Damit verändert sich etwas Grundlegendes: Du nimmst die Realität nicht vollständig wahr. Du nimmst nur den Teil der Realität wahr, den Dein Unterbewusstsein für bedeutsam hält und in Dein Bewusstsein lässt.

Wenn Dein Unterbewusstsein durch Wiederholung gelernt hat, dass ein bestimmtes Thema wichtig ist, wird es zu diesem Thema immer mehr Information aus Deiner Unterbewussten Wahrnehmung rausfiltern. Du nimmts Diese Information dann nicht häufiger wahr, weil sie plötzlich häufiger vorhanden ist, sondern weil sie jetzt bevorzugt behandelt wird.

Dadurch kann z.B auch der Eindruck entstehen, dass Deine Situation sich ständig verschlechtert. Tatsächlich verändert sich nur etwas.

Dein Filter.

Stell Dir vor, Du erhältst die Aufgabe, heute auf dem Weg zur Arbeit auf rote Autos zu achten. Wahrscheinlich wirst Du am Abend überrascht sein, wie viele rote Autos Du wahrgenommen hast.

Sind über Nacht mehr rote Autos auf den Straßen erschienen? Natürlich nicht. Du hast lediglich Deinen Filter verändert.

Dasselbe geschieht mit jedem Thema, das Dein Unterbewusstsein für wichtig hält. Es erkennt passende Information schneller, leitet sie häufiger in Dein Bewusstsein und gibt ihr dadurch automatisch mehr Bedeutung.

Hier entsteht ein Mechanismus, den wir oft mit der Realität verwechseln: Wir glauben, etwas sei häufiger vorhanden, weil wir es häufiger wahrnehmen. Tatsächlich nehmen wir es häufiger wahr, weil unser Unterbewusstsein danach sucht. Weil es als überlebenswichtig eingestuft wird.

Das ist ein wesentlicher Unterschied.

Die Wahrnehmung bestätigt nun das, was das Unterbewusstsein gelernt hat. Dadurch entsteht der Eindruck, die ursprüngliche Annahme sei richtig gewesen. Das Unterbewusstsein erhält eine weitere Bestätigung und der Filter wird noch präziser.

Es wird noch mehr passende Information gefunden. Dadurch entsteht eine Rückkopplung.

Jede Wahrnehmung bestätigt die bisherige Bewertung.

Jede Bestätigung verstärkt die Bedeutung.

Die größere Bedeutung schärft den Filter.

Der Filter liefert neue Bestätigungen.

Der Zyklus beginnt sich selbst anzutreiben.

An diesem Punkt entstehen Glaubenssätze, die sich später wie absolute Wahrheiten anfühlen. Nicht weil sie objektiv wahr sind, sondern weil der Mensch im Alltag immer mehr Information findet, die diese Glaubenssätze bestätigen.

Das Unterbewusstsein sucht dabei nicht nach Wahrheit. Es sucht nach Übereinstimmung. Es überprüft, ob das Gelernte weiterhin relevant ist. Und deshalb findet es immer häufiger Hinweise, die zu bereits gespeicherten Glaubenssätze passen.

Das Unterbewusstsein erschafft keine Realität. Es erschafft eine neue Auswahl aus der Realität. Und diese Auswahl bestimmt, wie Du Deine Welt erlebst.

Deshalb beginnt Veränderung nicht dort, wo sich die äußere Welt verändert. Sie beginnt dort, wo sich verändert, was Dein Unterbewusstsein für wichtig hält. Denn in diesem Moment beginnt sich auch der Filter zu verändern.

„Jede Bestätigung macht den Zyklus glaubwürdiger. Nicht richtiger."

020.

Die Bestätigung

Das Unterbewusstsein beobachtet Verhalten. Aus wiederholtem Verhalten leitet es ab, was für Dich wichtig ist. Anschließend richtet es Deinen Wahrnehmungsfilter auf diese Information aus.

Damit ist der Zyklus jedoch noch nicht abgeschlossen. Denn jede Information, die Dein Filter nun bevorzugt wahrnimmt, wird wiederum zu einer neuen Information für Dein Unterbewusstsein, und dass erzeugt die besagte Rückkopplung.

Stell Dir einen Navigationsdienst vor: Je häufiger Menschen dieselbe Route benutzen, desto mehr geht das System davon aus, dass diese Route richtig ist. Dadurch wird sie häufiger vorgeschlagen, woraufhin immer mehr Menschen diese Route benutzen. Das System erhält dadurch erneut die Bestätigung, dass seine ursprüngliche Annahme richtig war.

Es entsteht ein Kreislauf. Nicht weil das System intelligent entscheidet, sondern weil es aus der Information lernt, die es selbst gesammelt hat.

Nach demselben Prinzip arbeitet auch das Unterbewusstsein: Es beobachtet nicht nur Dein Verhalten. Es beobachtet auch Deinen Fokus und registriert, womit Du Dich beschäftigst.

Worüber Du nachdenkst. Wonach Du suchst. Was Du immer wieder überprüfst. Welche Themen immer wieder Deine Gedanken bestimmen.

Jede dieser Wiederholungen verstärkt dieselbe Botschaft: „Das ist wichtig“.

Dadurch wird der Filter weiter geschärft, und mit einem präziseren Filter nimmst Du wiederum mehr Information zu diesem Thema wahr. Diese neuen Wahrnehmungen bestätigen die ursprüngliche Annahme. Das Unterbewusstsein erhält erneut dieselbe Information: „Ich habe richtig entschieden. Dieses Thema ist wichtig“.

Damit schließt sich der Kreis. Allerdings entsteht aus einer einzigen Wiederholung noch kein Programm. Aus hunderten von Wiederholungen jedoch schon. Deshalb fühlt sich der Zyklus irgendwann völlig selbstverständlich an. Der Mensch erlebt immer mehr Bestätigungen und zieht daraus einen logischen Schluss: „Wenn ich es ständig wahrnehme, muss es tatsächlich so sein".

Doch hier liegt der Denkfehler: Die Häufigkeit einer Wahrnehmung beweist nicht automatisch die Häufigkeit ihrer tatsächlichen Existenz. Sie beweist zunächst nur, dass Dein Filter hervorragend gelernt hat, wonach er suchen soll. Das erklärt auch, weshalb sich Glaubenssätze mit der Zeit so selbstverständlich anfühlen.

Ein Glaubenssatz entsteht selten durch ein einzelnes Erlebnis. Er entsteht durch viele gleichartige Erfahrungen, die sich gegenseitig bestätigen. Daraus leitet das Unterbewusstsein allgemeine Regeln ab.

„So ist die Welt. So bin ich. So funktioniert das Leben."

Je häufiger diese Regeln bestätigt werden, desto weniger werden sie hinterfragt. Sie entwickeln sich von einer Vermutung zu einer scheinbaren Wahrheit.

Gleichzeitig tritt das sogenannte Worst-Case-Szenario (Denken) in Kraft: Das Unterbewusstsein verfolgt grundsätzlich einen einfachen Auftrag: Es möchte Gefahren möglichst früh erkennen. Deshalb denkt es nicht zuerst an den wahrscheinlichsten Ausgang einer Situation. Es überprüft zuerst den gefährlichsten. Nicht weil es negativ ist, eher weil diese Strategie über Jahrtausende das Überleben gesichert hat.

Wenn eine mögliche Gefahr früh erkannt wurde, und das Schlimmste angenommen wurde, war man besser vorbereitet und konnte rechtzeitig handeln.

Das war sinnvoll, denn es hat die Überlebenschancen erhöht. In unserer heutigen Welt führt derselbe Mechanismus jedoch häufig dazu, dass der Fokus immer stärker auf mögliche Risiken gerichtet wird.

Aus Möglichkeiten werden Erwartungen. Aus Erwartungen werden innere Bilder. Aus inneren Bildern entstehen Gefühle. Diese Gefühle wirken wiederum wie eine Bestätigung dafür, dass die angenommene Gefahr real sein muss.

Dadurch verstärkt sich der Zyklus.

Nicht die Realität verändert sich. Die Bewertung der Realität verändert sich. Und deshalb entsteht irgendwann der Eindruck, der Zyklus habe ein Eigenleben entwickelt.

Oft wird dieser Zustand dann mit Sätzen wie: „Ich komme da einfach nicht mehr heraus, es wird von alleine immer schlimmer“ oder „Ich habe keine Kontrolle mehr“ beschrieben.

Tatsächlich geschieht etwas anderes: Der Zyklus läuft automatisch. Nicht weil das Unterbewusstsein gegen Dich arbeitet, sondern weil Automatisierung seine Aufgabe ist. Alles, was häufig wiederholt wird, versucht es zu vereinfachen.

Das gilt für jede Fähigkeit, für jede Gewohnheit, und für jeden inneren Ablauf.

Der Zyklus erhält sich nicht deshalb selbst, weil Angst so mächtig ist. Er erhält sich selbst, weil Dein Unterbewusstsein konsequent nach denselben Gesetzen arbeitet, nach denen es jede andere Fähigkeit erlernt.

In dieser Logik liegt die Lösung: wenn ein Mechanismus einen Zyklus aufbauen kann, kann derselbe Mechanismus auch einen neuen Zyklus entstehen lassen.

„Das Unterbewusstsein erkennt nicht, was Du vermeiden möchtest. Es erkennt nur, womit Du Dich beschäftigst."

024.

Das Angst Paradoxon

Das Unterbewusstsein beobachtet unser Verhalten. Aus wiederholtem Verhalten leitet es ab, was für Dich wichtig ist. Anschließend richtet es Deine Wahrnehmung auf diese Information aus und bestätigt seine eigene Bewertung immer wieder durch neue passende Wahrnehmungen. Damit erklärt sich, wie der Zyklus entsteht.

Was zu Verunsicherung führen kann, ist die Tatsache, dass dieser Zyklus häufig stärker wird, obwohl man alles daransetzt, das zu verhindern. Die Antwort darauf liegt in einem Missverständnis zwischen dem bewussten Verstand und dem Unterbewusstsein: Unser bewusster Verstand handelt zielgerichtet. Er bewertet Situationen, entwickelt Strategien und versucht Probleme zu lösen. Tritt Angst auf, sucht er verständlicherweise nach einem Weg, diese Angst wieder loszuwerden. Er analysiert, beobachtet, plant und versucht, jede mögliche Gefahr möglichst früh zu erkennen.

Aus Sicht des bewussten Verstandes ist dieses Verhalten logisch. Wer eine Gefahr erkennt, kann ihr ausweichen oder sich darauf vorbereiten.

Das Unterbewusstsein bewertet diesen Vorgang jedoch nicht nach seiner Absicht oder dem Inhalt, sondern nach seiner Wiederholung.

Es erkennt nicht, warum Du Dich mit einem Thema beschäftigst. Es erkennt lediglich, dass Du Dich immer wieder damit beschäftigst.

Und darin liegt das Paradoxon: Je häufiger Du überprüfst, ob noch alles in Ordnung ist, desto häufiger beobachtet das Unterbewusstsein dieses Verhalten. Je häufiger Du versuchst, Angst zu vermeiden, desto häufiger registriert es, dass Angst offensichtlich eine große Bedeutung besitzen muss. Je mehr Zeit, Aufmerksamkeit und Energie in ein Thema fließen, desto eindeutiger wird für das Unterbewusstsein die Schlussfolgerung: „Dieses Thema ist wichtig“.

Aus seiner Sicht wäre jede andere Bewertung unlogisch. Warum sollte man einen erheblichen Teil der Aufmerksamkeit einem Thema widmen, das keine Bedeutung besitzt?

Warum sollte man sich immer wieder mit etwas beschäftigen, wenn es für das Leben unwichtig wäre?

Deshalb entsteht ein scheinbarer Widerspruch. Der bewusste Verstand versucht, Angst zu reduzieren. Das Unterbewusstsein interpretiert dieses Verhalten jedoch anders Es leitet daraus ab, dass Angst von außergewöhnlicher Bedeutung sein muss.

Bewusstsein und Unterbewusstsein verfolgen scheinbar dasselbe Ziel und arbeiten dennoch in unterschiedliche Richtungen - oft auch gegeneinander. Der bewusste Verstand orientiert sich an der gewünschten Zukunft. Das Unterbewusstsein orientiert sich am beobachtbaren Verhalten der Gegenwart.

Allerdings gilt eine unumstößliche Regel: Energie folgt dem Fokus.

Worauf Du Deine Aufmerksamkeit immer wieder richtest, erhält in Deinem inneren System automatisch mehr Bedeutung. Das geschieht unabhängig davon, ob Dein Fokus aus Begeisterung, Interesse oder Vermeidung entsteht.

Für das Unterbewusstsein macht dieser Unterschied zunächst keine Rolle. Es erkennt nur, dass ein Thema einen großen Teil Deiner Aufmerksamkeit beansprucht.

Dadurch erklärt sich das Paradoxon der Angst.

Je mehr Du versuchst, Angst nicht zu erleben, desto mehr beschäftigst Du Dich mit ihr.

Je mehr Du Dich mit ihr beschäftigst, desto wichtiger erscheint sie Deinem Unterbewusstsein.

Je wichtiger sie erscheint, desto stärker richtet sich Dein Wahrnehmungsfilter auf dieses Thema aus.

Oft interpretieren wir diesen Vorgang dann irrtümlich als Beweis dafür, dass die Angst stärker geworden ist. Tatsächlich wird etwas anderes stärker: Die Bedeutung, die das Unterbewusstsein diesem Thema beimisst. Und deshalb führt der Kampf gegen die Angst häufig nicht aus dem Zyklus heraus, sondern hält ihn unbeabsichtigt am Leben und beschleunigt ihn sogar.

Das bedeutet nicht, dass Angst ignoriert werden sollte. Es bedeutet lediglich, dass der bewusste Verstand und das Unterbewusstsein nach unterschiedlichen Regeln arbeiten.

Der Verstand versucht Probleme zu lösen.

Das Unterbewusstsein lernt aus Wiederholung.

Deshalb beginnt echte Veränderung nicht dort, wo Du gegen Angst kämpfst. Sie beginnt dort, wo Du Deinem Unterbewusstsein neue Information gibst, aus der es neue Schlussfolgerungen ziehen kann.

Denn erst wenn sich die Information verändert, verändert sich auch das Programm.

„Ein Programm verschwindet nicht, weil Du dagegen kämpfst. Es verändert sich, weil Du ihm neue Information gibst."

028.

Der Wendepunkt

Nachdem wir den Zyklus Schritt für Schritt betrachtet haben, ergibt sich eine logische Frage: Wenn das Unterbewusstsein diesen Ablauf gelernt hat, wie lässt er sich wieder verändern?

Leider wird häufig versucht, diese Frage intuitiv mit „Kampf gegen die Angst“ zu beantworten. Der Versuch, Gedanken zu kontrollieren, unangenehme Gefühle zu unterdrücken oder darauf zu warten, dass die Angst endlich verschwindet. Das erscheint zunächst logisch. Schließlich möchte niemand etwas Unangenehmes dauerhaft erleben.

Doch an dieser Stelle lohnt es sich, noch einmal an den Anfang des Zyklus zurückzugehen: Das Unterbewusstsein hat den Zyklus nicht erschaffen, weil Angst vorhanden war. Es hat ihn aufgebaut, weil es aus wiederholtem Verhalten eine Schlussfolgerung gezogen hat.

Es hat gelernt, was wichtig ist, dann den Wahrnehmungsfilter darauf ausgerichtet und diesen Ablauf mit jeder Wiederholung weiter automatisiert.

Wenn das der Entstehungsweg war, dann muss auch die Veränderung derselben Logik folgen. Folglich ist Angst nicht der Ansatzpunkt, es ist das Ergebnis des Prozesses. Der tatsächliche Ansatzpunkt ist die Information, die Dein Unterbewusstsein jeden Tag über Dich erhält.

Hier liegt ein grundsätzlicher Unterschied zwischen dem bewussten Verstand und dem Unterbewusstsein. Der bewusste Verstand versucht, Probleme durch Nachdenken zu lösen. Das Unterbewusstsein verändert Programme (Glaubenssätze) durch Erfahrung.

Es interessiert sich nicht dafür, was Du einmal beschlossen hast. Es beobachtet, was Du wiederholt lebst. Deshalb genügt eine neue Erkenntnis allein nicht. Erkenntnis verändert den bewussten Verstand. Wiederholung verändert das Unterbewusstsein.

Jede Fähigkeit entsteht auf diese Weise. Niemand lernt eine Sprache durch einen einzigen Satz. Niemand entwickelt Vertrauen durch einen einzigen Gedanken. Niemand verändert ein jahrelang trainiertes Verhalten durch einen einzigen Entschluss.

Vielleicht wird jetzt deutlich, weshalb so viele Menschen trotz großer Motivation nicht dauerhaft weiterkommen. Sie versuchen, ihr Unterbewusstsein mit Argumenten zu überzeugen, während dieses auf neue Erfahrungen wartet.

Der entscheidende Hebel liegt nicht darin, die Angst zu beseitigen. Er liegt darin, dem Unterbewusstsein schrittweise andere Information zu liefern.

Den Fokus von dem, was man nicht will auf das richte, was man will.

Jede Handlung, die nicht mehr aus Angst, sondern aus einer bewussten Entscheidung entsteht, ist eine neue Information.

Jede Erfahrung, die dem bisherigen Programm widerspricht, ist eine neue Information.

Jede Wiederholung dieser neuen Erfahrung beginnt, das bisher Gelernte zu ergänzen.

Nicht über Nacht und nicht durch Zufall, sondern nach denselben Regeln, nach denen auch der erste Zyklus entstanden ist.

Das Unterbewusstsein ist nicht stur. Es ist konsequent. Es hält nicht an einem Programm fest, weil es Recht haben möchte. Es hält daran fest, solange die Information gleich bleibt.

Verändert sich die Information dauerhaft, beginnt es ebenfalls zu lernen. Darin liegt die Lösung, da Veränderung auf Logik basiert.

Der Zyklus ist kein Schicksal. Er ist das Ergebnis eines Lernprozesses. Und jeder Lernprozess kann verändert werden, wenn sich die Information verändert, aus der gelernt wird.

Wenn Du in ein anderes Land ziehst, und die dortige Sprache nicht sprichst, musst Du sie lernen. Durch Wiederholung. Irgendwann sprichst Du sie fließend, ohne zu denken. Du lernst die neue Sprache jedoch nicht, indem Du versuchst, die alte Sprache zu vergessen oder loszuwerden.

Du musst Dein Unterbewusstsein nicht besiegen oder überzeugen. Du musst ihm auch nichts beweisen. Du musst verstehen, wie es lernt. Denn in dem Moment, in dem Du beginnst, ihm neue Information zu geben, beginnt bereits ein neuer Zyklus.

Ein Zyklus der Veränderung.

„Solange Du automatisch reagierst, entscheidet Dein Programm. In dem Moment, in dem Du bewusst handelst, beginnt Veränderung."

Das Unterbewusstsein beobachtet Verhalten, erkennt Wiederholungen, leitet daraus Bedeutung ab und automatisiert diese Prozesse. Dadurch entstehen Abläufe, die irgendwann ohne bewusstes Nachdenken stattfinden.

Das ist die Aufgabe des Unterbewusstseins. Es soll Energie sparen und wiederkehrende Entscheidungen übernehmen.

Du denkst heute nicht mehr darüber nach, wie Du eine Tür öffnest oder wie Du Deinen Namen schreibst. Auch viele Wege, die Du täglich gehst oder fährst, erledigst Du nahezu automatisch. Das Unterbewusstsein übernimmt diese Aufgaben, damit sich Dein bewusster Verstand auf Situationen im Jetzt konzentrieren kann.

Denn auch das erhöht die Überlebenschancen!

Dasselbe Prinzip gilt auch für emotionale und gedankliche Abläufe. Was häufig wiederholt wird, entwickelt sich Schritt für Schritt zu einem Automatismus. Irgendwann läuft dieser Ablauf scheinbar von selbst ab.

Oft beschreiben Menschen diesen Zustand mit den Worten: „Es passiert einfach." Tatsächlich passiert es nicht einfach. Es läuft ein Programm ab, das über einen langen Zeitraum gelernt wurde.

Häufig entsteht so das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben. Dabei ist nicht die Kontrolle verloren gegangen. Die Kontrolle wurde abgegeben. Nicht bewusst, viel mehr durch Automatisierung.

Das Unterbewusstsein übernimmt immer dort, wo Wiederholung entstanden ist.

An dieser Stelle setzt der freie Wille ein: Der freie Wille hat nicht die Aufgabe, Gefühle zu unterdrücken oder Gedanken mit Gewalt auszutauschen.

Es ist auch nicht seine Aufgabe, das Unterbewusstsein zu bekämpfen.

Der freie Wille dient dazu, bewusst zu entscheiden, ob das bisherige Programm etwas Sinnvolles, Vorteilhaftes oder Richtiges vorschlägt.

Das ist der Unterschied zwischen Reaktion und Handlung: Eine Reaktion entsteht automatisch - eine Handlung entsteht bewusst.

Solange eine Situation immer automatisch dieselbe Reaktion auslöst, erhält das Unterbewusstsein immer wieder dieselbe Information. Das Programm bestätigt sich selbst und der Zyklus bleibt bestehen.

In dem Moment, in dem durch den freien Willen bewusst eine andere Handlung (Fokus) gewählt wird, entsteht zum ersten Mal eine neue Information.

Nicht für den Verstand. Für das Unterbewusstsein.

Deshalb besitzt der freie Wille eine so große Bedeutung. Er unterbricht den Automatismus wenn bewusst entschieden wird, dem bisherigen Programm nicht automatisch zu folgen.

Diese Veränderung beginnt meist unspektakulär. Sie beginnt mit einer einzigen bewusst getroffenen Entscheidung.

Aus einer Entscheidung wird eine Handlung.

Aus wiederholter Handlung entsteht eine neue Gewohnheit.

Aus einer neuen Gewohnheit entwickelt sich Schritt für Schritt ein neues Programm (Glaubenssatz).

Nach derselben Logik, nach der auch der ursprüngliche Zyklus entstanden ist.

Das Unterbewusstsein unterscheidet dabei nicht zwischen einem alten und einem neuen Programm. Es folgt immer derselben Regel: Was regelmäßig gelebt wird, scheint wichtig zu sein.

Deshalb beginnt Veränderung nicht in einem besonderen Moment. Sie beginnt im Alltag, mit kleinen Entscheidungen, die kaum jemand beachtet. Dort entscheidet sich, welche Information das Unterbewusstsein erhält und welche Bedeutung es ihr in Zukunft geben wird.

Hier schließt sich der Kreis. Der Zyklus entstand nicht durch einen einzelnen Gedanken. Er entstand durch viele kleine Wiederholungen.

Deshalb wird er auch nicht durch einen einzigen Gedanken beendet. Er verändert sich durch viele neue Wiederholungen, die dem Unterbewusstsein Schritt für Schritt zeigen, dass sich etwas Grundlegendes verändert hat.

Die alte Route ist nicht mehr richtig, sondern die Neue.

Der freie Wille ist nicht dazu da, gegen Dein Unterbewusstsein zu kämpfen. Er ist dazu da, Deinem Unterbewusstsein eine neue Richtung zu geben, neue Erfahrungen und Handlungen zu ermöglichen.

Denn erst neue Erfahrungen verändern Programme.

So wird aus einem automatischen Zyklus wieder eine bewusste Entscheidung.

„Veränderung beginnt nicht, wenn die Angst verschwindet. Sie beginnt, wenn Dein Unterbewusstsein anfängt, etwas anderes für wichtig zu halten."

036.

Der Durchbruch

Wie zu Beginn festgestellt, ist Angst nie die Ursache. Angst ist lediglich der sichtbare Teil eines Prozesses, der lange vorher begonnen hat. Der eigentliche Motor des Zyklus ist das, was das Unterbewusstsein aus Deinem Verhalten gelernt hat.

Deshalb beginnt Veränderung auch nicht dort, wo Du versuchst, Angst zu beseitigen. Sie beginnt dort, wo sich die Information verändert, aus der Dein Unterbewusstsein seine Schlussfolgerungen zieht.

Das ist ein entscheidender Unterschied: Oft warten wir darauf, dass wir uns besser fühlen, um anschließend wieder das Leben zu führen, das wir uns wünschen. Das Unterbewusstsein wartet auf das Gegenteil.

Es wartet nicht auf neue Gedanken oder Hoffnungen, sondern auf neue Erfahrungen und Information. Denn Information ist die Grundlage jedes Lernprozesses.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, wie neue Information überhaupt entsteht?

Die Antwort ist einfacher, als man vermutet: Immer dann, wenn Du bewusst handelst, anstatt wie bisher automatisch zu reagieren, erhält Dein Unterbewusstsein eine Information, die nicht mehr zu seinem bisherigen Programm passt. In diesem Moment beginnt Lernen, weil das Unterbewusstsein erkennt, dass sein bisheriges Modell möglicherweise nicht mehr vollständig zutrifft. Es beginnt damit, ein Neues zu bauen.

Jede neue Erfahrung ist deshalb mehr als nur eine Handlung. Sie ist eine Korrektur der bisherigen Bewertung. Sie gibt vor: das Alte ist nicht mehr wichtig, das Neue ist jetzt wichtig.

Allerdings ist die Wiederholung das Entscheidende, denn Dein Unterbewusstsein reagiert nicht auf Ausnahmen. Es reagiert auf Regelmäßigkeit. Deshalb ist Beständigkeit wichtiger als Perfektion.

Nicht eine einzelne Handlung verändert das Programm. Die Summe vieler gleichartiger Erfahrungen verändert es.

Hierin liegt einer der Gründe, weshalb wir unsere Fortschritte oft unterschätzen. Wir erwarten ein plötzliches Gefühl von Sicherheit. Das Unterbewusstsein arbeitet jedoch nicht sprunghaft. Es arbeitet schrittweise:

Es sammelt Erfahrungen.

Vergleicht sie mit dem bisherigen Programm.

Passt seine Bewertung an.

Und verändert nach und nach den Wahrnehmungsfilter.

Das bedeutet auch, dass Rückschläge keine Ausnahme sind. Sie beweisen nicht, dass Veränderung unmöglich ist. Sie zeigen lediglich, dass zwei Programme nebeneinander existieren. Das alte Programm besitzt viele Wiederholungen. Das neue Programm sammelt sie erst.

Je häufiger das neue Verhalten erlebt wird, desto mehr Bedeutung erhält es. Und je mehr Bedeutung es erhält, desto häufiger wird das Unterbewusstsein dieses Verhalten unterstützen. Wird das neue Verhalten nicht konsequent wiederholt, fällt das Unterbewusstsein wieder in alte Muster. Schließlich haben diese das Überleben bisher gesichert.

An diesem Punkt beginnt sich derselbe Mechanismus, der den alten Zyklus aufgebaut hat, zum ersten Mal für Dich einzusetzen.

Der Filter verändert sich.

Die Wahrnehmung verändert sich.

Die Bewertung verändert sich.

Nicht, weil Du Dich dazu zwingst, sondern weil das Unterbewusstsein begonnen hat, neue Schlussfolgerungen zu ziehen.

Du versuchst nicht, gegen das Unterbewusstsein zu arbeiten. Du nutzt lediglich dieselben Gesetze, nach denen das Unterbewusstsein ohnehin arbeitet. Statt gegen den Zyklus anzukämpfen, veränderst Du die Information, aus denen der Zyklus entsteht:

Aus neuer Information entstehen neue Bewertungen.

Aus neuen Bewertungen entsteht ein neuer Fokus.

Aus einem neuen Fokus entstehen neue Wahrnehmungen.

Und aus neuen Wahrnehmungen entwickelt sich Schritt für Schritt ein neues Verhalten.

Damit schließt sich der Kreis erneut. Diesmal jedoch in die entgegengesetzte Richtung.

Eine wichtige Erkenntnis ist folglich, dass Du den Zyklus nicht zerstören musst.

Du musst ihn ersetzen.

Denn das Unterbewusstsein arbeitet immer nach denselben Regeln. Es verstärkt nicht Angst. Es verstärkt das, was es für wichtig hält.

Deshalb beginnt Deine Freiheit nicht mit dem Verschwinden der Angst. Sie beginnt in dem Moment, in dem Dein Unterbewusstsein beginnt, Freiheit, Vertrauen und selbstbestimmtes Handeln als die neue wichtige Information zu erkennen.

„Der Zyklus endet nicht mit Wissen.
Er endet, wenn Wissen zu
Handlung wird."

040.
Veränderung

Vielleicht ist Dir während des Lesens ein Gedanke gekommen: “Wenn das alles so logisch ist, warum reicht es dann nicht aus, es einfach zu verstehen?”

Die Antwort darauf liegt in der Art und Weise, wie unser Unterbewusstsein lernt. Der bewusste Verstand lernt durch Information. Er liest ein Buch, hört einen Vortrag oder versteht einen Zusammenhang. Innerhalb weniger Minuten kann sich dadurch das eigene Denken verändern.

Das Unterbewusstsein arbeitet jedoch nach anderen Regeln. Es lernt nicht durch Erklärungen bzw. durch reine Information. Es lernt durch Erfahrungen, Wiederholungen und den daraus entstehenden Mustern.

Deshalb ist Verstehen immer der erste Schritt, jedoch niemals der letzte.

Man kann verstehen, wie ein Instrument funktioniert, ohne es spielen zu können. Man kann die Theorie des Schwimmens vollständig kennen und trotzdem nicht schwimmen. Erst wenn Wissen durch Handlung ergänzt wird, beginnt das Gehirn neue neuronale Verbindungen aufzubauen.

Aus diesem Grund verändert Erkenntnis zunächst den nur Verstand. Wiederholung verändert das Unterbewusstsein.

Deshalb genügt es nicht, den Zyklus zu kennen. Er muss an der Stelle verändert werden, an der er entstanden ist: Im Verhalten, weil Verhalten die Sprache ist, die das Unterbewusstsein versteht.

Jede bewusst getroffene Handlung sendet eine Information.

Jede Wiederholung verstärkt diese Information.

Jede Verstärkung verändert Schritt für Schritt die Bewertung des Unterbewusstseins.



Hier entsteht häufig ein Missverständnis: man beobachtet die eigene Veränderung jeden Tag und fragt sich, ob man bereits Fortschritte gemacht hat. Man prüft die Gefühle, analysiert die Gedanken und versucht festzustellen, ob sich bereits etwas verbessert hat.

Dadurch wird der alte Zyklus jedoch wieder reaktiviert. Denn jede ständige Kontrolle richtet den Fokus wieder auf den bisherigen, nicht gewünschten Zustand.

Wer ständig die Wirkung kontrolliert, anstatt die Ursache zu verändern, wird immer wieder am gleichen Punkt ankommen. Deshalb ist es entscheidend, den Fokus konsequent auf die Ursache zu richten.

Nicht auf das, was heute empfunden wird, eher auf das, was heute gelernt wird.

Diese Perspektive verändert alles. Denn plötzlich stellt sich nicht mehr die Frage: “Wie fühle ich mich heute?”

Die Frage lautet: “Welche Information hat mein Unterbewusstsein heute erhalten?”

Diese Frage besitzt eine völlig andere Qualität. Sie richtet den Blick weg vom Ergebnis und hin zum Prozess. Dort entsteht nachhaltige Veränderung.

Nicht durch einzelne große Schritte, eher durch viele kleine Entscheidungen, die alle dieselbe Richtung haben.

Mit jeder Wiederholung verliert das alte Programm ein Stück seiner Bedeutung.

Nicht weil es bekämpft wird. Mehr weil ein neues Programm langsam wichtiger wird. Das Unterbewusstsein folgt immer der stärksten Wiederholung. Nicht der ältesten und nicht der lautesten. Es folgt derjenigen, die dauerhaft gelebt wird.

Du musst nicht jeden Gedanken kontrollieren, nicht jedes Gefühl analysieren, und nicht darauf warten, dass die Angst verschwindet.

Deine Aufgabe besteht darin, Deinem Unterbewusstsein Tag für Tag neue Erfahrungen zu ermöglichen.

Den Rest übernimmt das System selbst. Denn dafür wurde es geschaffen.

Es lernt.

Immer.

Die einzige Frage ist, was es lernt. Und diese Entscheidung liegt heute wieder bei Dir.

„Der Zyklus entstand nicht über Nacht. Deshalb muss er auch nicht über Nacht verschwinden."

044.

Handlung

Möglicherweise hat dieses Booklet etwas verändert.

Nicht Deine Gefühle, nicht Deine Situation, doch vielleicht Deine Sicht darauf, was Angst wirklich ist, und wie sie tatsächlich entsteht. Vielleicht erkennst Du jetzt, dass Angst nicht zufällig entsteht. Dass sie nicht aus dem Nichts kommt und auch kein Zeichen dafür ist, dass mit Dir etwas nicht stimmt.

Vielleicht erkennst Du, dass Dein Unterbewusstsein die ganze Zeit tatsächlich nur genau das getan hat, wofür es geschaffen wurde.

Es hat beobachtet, gelernt, Muster erkannt, und versucht, Dich zu schützen.

Nicht gegen Dich. Sondern für Dich.

Angst ist kein Beweis dafür, dass Du schwach bist, oder mit Dir etwas nicht stimmt. Er ist der Beweis dafür, dass Dein Unterbewusstsein konsequent und zuverlässig funktioniert. Konsequenter, als Dir vielleicht bewusst ist.

Das ist im Übrigen auch der eindeutige Beweis dafür, dass mit Dir absolut alles in Ordnung ist!

Gleichzeitig ist diese Erkenntnis der erste Schritt zur Lösung:

Denn wenn ein Programm durch Lernen entstanden ist, kann es auch durch Lernen verändert werden.

Nicht mit Gewalt.

Nicht durch Kampf.

Nicht durch das ständige Bemühen, Angst loszuwerden. Viel mehr indem Du Deinem Unterbewusstsein Schritt für Schritt neue Erfahrungen ermöglichst.

Neue Erfahrungen führen zu neuen Wiederholungen.

Neue Wiederholungen verändern die Bedeutung.

Eine neue Bedeutung verändert den Fokus.

Ein neuer Fokus verändert die Wahrnehmung.

Und eine neue Wahrnehmung verändert das Verhalten.

So entsteht ein neuer Zyklus. Diesmal jedoch in die Richtung, die Du bewusst wählst.

Das Unterbewusstsein ist nicht Dein Gegner. Im Gegenteil, es ist Dein größter Verbündeter. Es ist nicht die Ursache Deiner Angst. Es ist ein neutrales, lernendes System, dass die Aufgabe hat, Dich zu unterstützen. Und jedes lernende System folgt der Information, die es erhält.

Erinnere Dich daher stets daran, dass die Frage nicht lautet: “Wie werde ich meine Angst los?”

Ab sofort lautet die Frage: “Was lernt mein Unterbewusstsein heute von mir?”

Diese eine Frage verändert den Blick auf den gesamten Prozess. Sie richtet den Fokus nicht mehr auf das Problem, sondern auf die Ursache.

Nicht mehr auf die Wirkung, sondern auf das, was die Wirkung hervorbringt.

Dort beginnt nachhaltige Veränderung.

Dieses Booklet kann Dir nur den ersten Schritt zeigen. Es sollte Dir erklären, wie der Zyklus entsteht, weshalb er sich selbst erhält und warum er nichts mit mangelnder Willenskraft oder persönlichem Versagen zu tun hat.

Zu verstehen, wie ein Programm entsteht, ist jedoch nur der Anfang. Die eigentliche Veränderung beginnt dort, wo dieses Wissen in Erfahrung umgesetzt wird.

Dafür wurde der Fearless Code entwickelt. Es zeigt Dir Schritt für Schritt, nachvollziehbar und einfach umsetzbar, wie Du Deinem Unterbewusstsein neue Information gibst, alte Programme veränderst und dadurch einen neuen Zyklus entstehen lässt.

Nicht gegen die Angst, sondern für ein Leben, in dem Angst wieder das sein darf, was sie ursprünglich immer war: Ein Warnsignal, und nicht Dein Lebensmittelpunkt.

Es ging nie um Angst.

Es dreht sich alles um Fokus und Verhalten.

Und um die erstaunliche Fähigkeit Deines Unterbewusstseins, aus allem, was Du regelmäßig tust, ein Programm zu entwickeln.

Dieselbe Fähigkeit, die den alten Zyklus aufgebaut hat, wird auch den neuen Zyklus entstehen lassen.

Das ist keine Hoffnung. Das ist die logische Konsequenz derselben Ursachen, die Deine bisherige Geschichte geschrieben haben. Und vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, Deinem Unterbewusstsein eine neue Geschichte zu erzählen.

Durch das, was Du ab heute lebst.

Denke immer an die Fearless Code Philosophie:

„Du musst so sein, wie Du sein willst, wenn Du so sein willst, wie Du sein willst!“



„Wenn Du etwas erleben möchtest, das Du noch nicht erlebt hast, dann solltest Du so denken, wie Du noch nie gedacht hast.“

Das gesamte Fearless Code Programm findest Du unter:

www.fearlesscode.de

Die Fearless Code Companion App findest Du im Apple Store / Google Play Store.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

© 2026 FEARLESS CODE