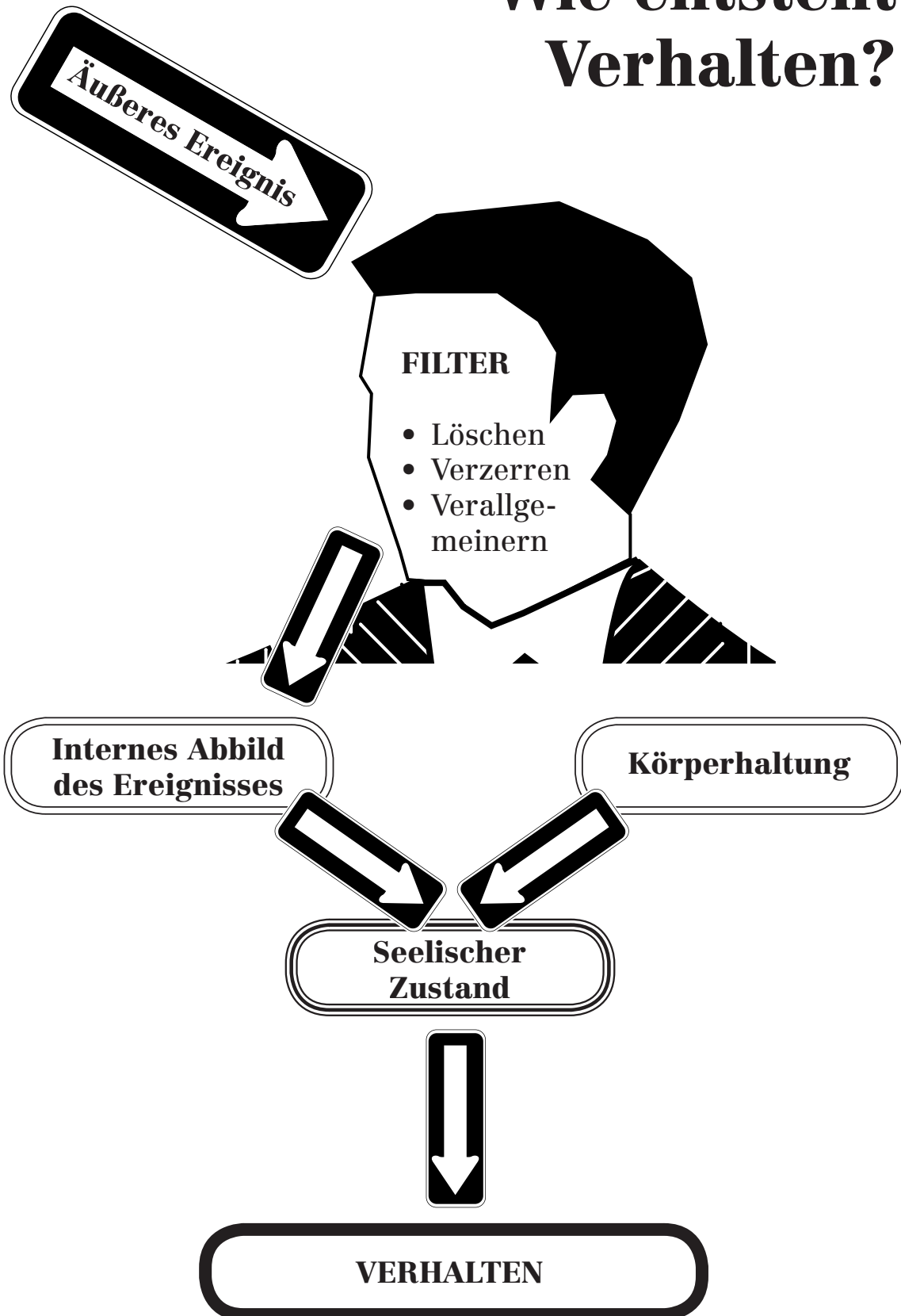
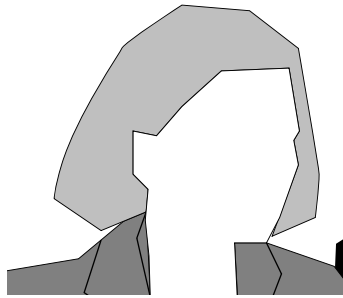


Wie entsteht Verhalten?



Die Grafik auf der vorherigen Seite zeigt:

1. Es gibt keine objektive Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist subjektiv und aufgrund unterschiedlicher Filter bei jedem anders.
2. Der Satz «das siehst du falsch» ist infolge dessen als hochneurotisch einzustufen.
3. Wir reagieren nicht auf die Realität, sondern auf das, was wir dafür halten.
4. Wenn wir unseren seelischen Zustand und damit unser Verhalten verändern wollen, haben wir drei Möglichkeiten:
 - Körperhaltung verändern
(ist lediglich Symptom-Bekämpfung)
 - Äußeres Ereignis meiden
(Ist nur beschränkt möglich und ebenfalls Symptom-Bekämpfung)
 - Innere Filter verändern
(Effektivste und dauerhafteste Lösung)



Was für Filter gibt es?

Erinnerungen

Es leuchtet sicher ein, dass Erinnerungen die Wahrnehmung der äußeren Reize am meisten beeinflussen.

Beispiele:

- Für den einen fliegt ein Flugzeug vorbei, für den anderen die Erinnerung an den letzten Urlaub.
- Die eine begegnet einem attraktiven Mann, die andere einer weiteren Bedrohung von Leib und Leben.

Submodalitäten

Die Art und Weise, wie die inneren Bilder abgelegt werden, groß oder klein, farbig oder schwarzweiß etc.

Meta-Programme

Programme, die von C.G. Jung definiert wurden, z.B.

Introversion/Extraversion

Sinneskanäle

Unterschiedliche Gewichtung der Sinneskanäle. Siehe auch Sinneskanal-Test.

Sprache

Die Psycho-Linguisten sagen: Unterschiedliche Sprachen, unterschiedliches Erleben. Wenn wir kein Wort für «langweilig» hätten, könnte es uns nie langweilig sein.

Glaubenssysteme

Ein Mensch, der in der christlichen Kultur aufgewachsen ist, erlebt die Wirklichkeit anders als z.B. ein Buddhist.