



YEP! - Newsletter

Nr. 10 - Juli 2011

Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak

Liebe Leserinnen und Leser!

Es ist Juli, und wir schwitzen fröhlich vor uns hin. Der heisseste Sommermonat schenkt uns damit eine spirituelle Gratis-Übung, denn schwitzen können wir nur im Jetzt, dem bewiesenermassen gesündesten aller Momente auf der Zeitachse.

Das Thema Schweiß wiederum bringt uns stracks zum Bibelzitat im „Sündenfall“ (1. Mose 3, 19). Nachdem Adam und Eva in den leuchtend roten Eden-Apfel gebissen hatten, folgte sogleich die

Sanktion: „Verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Im Scheweisse deines Angesichts sollst du dein Brot essen.“

Dicker Tobak, könnte man da sagen. Schwitzen ist also keine Begleiterscheinung beglückender Aktivitäten wie Sport oder körperlicher Arbeit, sondern eine Strafe?

Traurig, aber wahr: ganz an der Basis geht es in unserem Leben - und dies nicht nur bei religiösen Eiferern - offenbar immer wieder um die Schuldfrage. Sobald der Alltag nicht nach unseren Vorstellungen läuft, richten wir den Zeigefinger auf die Nachbarn, das Schicksal, den Dow Jones Index, die Eltern oder den nächstbesten Sündenbock.

Die oben erwähnte „spirituelle Sommer-Übung“ könnte somit etwa so aussehen:

während Sie „im Scheweisse Ihres Angesichts“ Ihren Alltag bewältigen, erinnern Sie sich



bewusst daran, dass sobald jeder von uns *100% Selbstverantwortung* für sein Leben übernimmt, die Schuldfrage verpufft wie Schäfchenwolken am Juli-Himmel. So sehr unser Ego darauf bestehen mag, es geht *nicht* um Schuld oder Unschuld, sondern um Bewusstheit und Selbstverantwortung. Und wie immer beginnt dies alles in unserem Kopf, in unserem Hirn, weshalb es sich lohnt, sich ab und zu mit diesem oft verkannten Organ zu befassen. Im nächsten Artikel geht's gleich los!

Ihnen allen einen wunderbaren, sonnigen Sommer!

Herzlichst,

Yves Patak

Die Sprache des Gehirns



Der renommierte Hirnforscher Prof. Gerald Hüther schrieb das Buch „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“. Der Buchtitel belegt, dass die meisten von uns nicht wissen, wie man mit unserem Gehirn umgehen sollte. Vor allem wir westlichen Menschen nehmen an, dass man gewisse Dinge - wie atmen, gehen, denken - „einfach von alleine kann“. Dem ist nicht so. Zum Beispiel wissen die meisten nicht einmal, welche „Sprache“ unser Gehirn spricht. Kein Wunder, dass so vieles in unserem Leben nicht so funktioniert, wie es könnte.

Deshalb noch einmal ganz langsam zum Mitdenken: Vereinfacht gesehen ist die linke Gehirnhälfte verantwortlich für Sprachen, Lesen, Rechnen, Logik, Regeln, Gesetze, Analyse, Detail, Zeitempfinden. Die linke Gehirnhälfte ist also für alles zuständig, was im allgemeinen Verständnis als *Denken* bezeichnet wird. Sie denkt in Sprache, in Begriffen, sie denkt logisch, analytisch - und sie denkt pausenlos, was ziemlich nervig sein kann.

Die rechte Gehirnhälfte hingegen kümmert sich um Intuition, Gefühl, Kreativität, Spontaneität, Synthese, Kunst, Tanz, Musik, ganzheitliche Zusammenhänge. Sie wird zum Beispiel durch *Metaphern* aktiviert, durch die beim Zuhörer eigene, dazu passende Bilder, Symbole, Melodien, Gerüche, ja, ganze Welten entstehen können. Die rechte Hirnhälfte ist auch das Portal zu unserem Unterbewusstsein, das unzählige „unsichtbare

Programme“ beherbergt. Wenn wir diese Programme für uns mass-schneiden und nutzen wollen, müssen wir lernen, die richtige Sprache mit dieser Hirnhälfte zu sprechen. Einen der besten Schlüssel zum gewaltigen Potential der rechten Hirnhemisphäre schenkt uns die Hypnosetherapie. Wer den Zugang zu seinem Gehirn der Werbeindustrie und anderen Manipulatoren überlässt, streut sich selbst Sand ins Getriebe. Wissen ist Macht, und ich ermutige jeden meiner Klienten, sich etwas mit dem Wunderwerk des eigenen Gehirns auseinanderzusetzen. Gerne berate ich Interessierte dazu, wie man das brachliegende Potential unseres Gehirns mit wenig Aufwand ankurbeln kann.

Der Hammer

Die folgende Geschichte des unvergesslichen Paul Watzlawick illustriert auf beeindruckende Weise, was für schreckliche „innere Filme“ sich in unsren Köpfen zuweilen abspulen. Im unaufhaltbaren Denk-Wahn unseres (linken) Gehirns kann es schon vorkommen, dass wir völlig vergessen, dass der Same unserer Gedanken eine reine Fantasie war. Doch die inneren Geschichten haben mehr Realitätscharakter, als wir ahnen - im Guten wie im Bösen. Anbei ein typisches, alltägliches Beispiel aus der letzteren Kategorie:



Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".

(aus P. Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein.)

Die positive Haltung - ein Memo

Wie gewinnt man eine positive innere Haltung? Hier eine kleine Zusammenfassung, ein Memo jener Dinge, die Sie schon tausend mal gelesen aber noch nicht (genug) praktiziert haben. Drucken Sie diesen Text aus und kleben Sie ihn an den Kühlschrank oder Badezimmerspiegel (ja, ja, grosse Wahrheiten sind oft simpel oder schwülstig, manchmal sogar beides):

- Umgebe dich mit positiven Dingen und Menschen
- Höre und lese positive Bücher, CDs, Kassetten
- Sag alles auf positive, konstruktive Art (Verneinungen vermeiden)
- Glaube, dass du es erreichen kannst
- Hör nicht auf andere Leute (die nur sagen, dass du verrückt bist)
- Beginne *jetzt* und arbeite täglich daran
- Sei aktiv positiv statt reaktiv negativ

Eine positive innere Haltung ist ein Segen, den man sich selber gibt. Kleinkinder sind super-happy. Warum? Weil ihnen noch niemand gesagt hat, dass sie etwas nicht können und dürfen.

Wenn Sie Menschen kennen, die ständig nur das Haar in der Suppe finden, die chronischen Nörgler und Miesepeter, dann streichen Sie diese Menschen bewusst aus Ihrem Bekanntenkreis. Sie würden ja auch nicht freiwillig unter einer Hochspannungsleitung wohnen, oder?

Auch das Hören und Lesen von (schlechten) Nachrichten sollte - ich erinnere an meine früheren Newsletter - möglichst bald der Vergangenheit angehören, wenn Sie keinen wirklich triftigen Grund finden, es trotzdem zu tun. Ach ja: Einfach „informiert sein zu wollen“ oder „mitreden können“ sind, nota bene, *keine* stichhaltigen Gründe!

Die drei Schiffbrüchigen

Drei Schiffbrüchige erreichten einen Strand. Um zu übernachten, sammelten sie Laub um darauf zu schlafen. Einer der drei sammelte viele, viele Stunden lang, bis sein Laubhaufen fünfmal höher war als der seiner Kameraden. Doch in der Nacht konnte er kaum schlafen: immer wieder fiel er beinahe von seinem hohen Haufen hinunter, und der Wind trug immer mehr Laub hinweg, so dass der Mann es stets wieder zusammensammeln musste.



Am nächsten Morgen waren die ersten beiden Männer ausgeruht und frisch, während der dritte kein Auge zugetan hatte und völlig erschöpft war. Doch alle drei zogen sie weiter, während hinter ihnen der Wind das Laub verwehte.

Kümmere dich um das Wesentliche – suche nicht nach mehr, als du wirklich brauchst.

YEP!-Newsletter gratis abonnieren:

° Ich möchte den YEP!-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#).

° Ich möchte den YEP!-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse des Opfers einfügen.

° Für Kommentare: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den YEP!-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).



Verantwortlich für den Inhalt des YEP!-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak

Bäumliweg 5

8157 Dielsdorf

ypatak@bluewin.ch

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum

Sobald ein Optimist ein Licht erblickt, das es gar nicht gibt, findet sich ein Pessimist, der es wieder ausbläst.

(Anonym)

Als Gott den Menschen erschuf, war er bereits müde - das erklärt manches.

(Marc Twain)

Vielleicht ist es den Affen gar nicht recht, dass wir mit ihnen verwandt sind.

(Anonym)