



YEP! - Newsletter

Nr. 64 - Januar 2016

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

Liebe YEP!-Leserinnen und -Leser

HAPPY NEW YEAR!

*„Ob Du glaubst, du schaffst es
oder ob du glaubst, du schaffst
es nicht: Du hast in jedem Fall
Recht.“*

Dieser tief-schürfende Satz — in
den meisten Fällen Henry Ford
in den Mund gelegt — ist heute
so wahr wie Anno dazumal: ein



Satz, der direkt einem Hypnose-Einmaleins entstammen könnte.

Denn auch in der Hypnose sieht man immer wieder, dass man
schafft, was man für möglich hält, während negative, bremsende
Glaubenssätze wie Sand im Getriebe wirken.

Nun, da wären wir mit dem heutigen Tag — dem ersten des Jahres — beim Thema. Gestern noch haben sich Milliarden von Menschen gute Vorsätze gefasst, von denen vermutlich nicht einmal zehn Prozent eingehalten werden. Wie jedes Jahr. Denn das nächste neue Jahr gibt einem ja bald wieder eine Chance ...

Die Situation ist also seltsam: einmal im Jahr konzentrieren wir uns auf gute, positive Vorsätze, während die meisten von uns das *ganze* Jahr über ein ganzes Repertoire an hinderlichen, negativistischen Glaubenssätzen mit sich herumschleppen. Während positive Affirmationen mühsam aus Selbsthilfebüchern zusammengeklaut werden müssen, gehören negative zu unserer Grundausstattung. Hmm!

Die *Huffington Post* hat die 63 häufigsten „toxic beliefs“ (giftigen Glaubenssätze) zusammengestellt, und jedermann wird sich wohl in dem einen oder anderen wiederfinden. Hier vorerst einmal die Englische Version, zur Kenntnisnahme und Löschung von der eigenen zerebralen Hard-Disk:

[Toxic Beliefs](#)



Bevor wir uns also zum Neuen Jahr routinemässig ganz viele gute Vorsätze aufs Butterbrot streichen, nur, um diese dann wieder reumütig auf das nächste Jahr zu verschieben, täten

wir gut daran, zuerst mal in unserem Selbstbehinderungszentrum für Ordnung zu sorgen!

Also los — checken Sie hier zuerst mal diese Liste von negativen Glaubenssätzen (hier unten auf Deutsch) und prüfen Sie, ob Sie vielleicht einige davon chirurgisch oder hypnotisch entfernen sollten:

[Negative Glaubenssätze](#) (und wie man sie auflöst).

Ein wunderbares Neues Jahr Ihnen allen, mit ganz viel Flow und Zen und Freude!

Herzlich,

Yves Patak

Wake up call

Manchmal gehen mir die unzähligen Hinweise auf das Negative im Leben auf den Keks:

Gutmenschen, die einem in missionarischem Eifer aufzeigen, wo man was, wie und warum besser machen könnte.

Doch gewisse Fingerzeige haben etwas an sich. Sind bestechend. Zuweilen schafft es ein Satz, ein Kommentar oder ein Film, den Augenöffner-Effekt zu triggern. Wie zum Beispiel dieser Kurzfilm hier, dessen brutal lebensnahe Metaphern ins Schwarze treffen:

[Wake up call](#)



Säbelzähntiger

Eine der häufigsten Fragen, die ich mir in meinem beruflichen Alltag oft stelle: warum ist der Mensch so sehr auf das Negative gepolt? Stellen Sie sich eine neuartige Zeitschrift vor, die nur über Positives berichten würde:



- *Alle Kinder im Schulhaus Little Rock waren heute den ganzen Tag masernfrei und gesund!*
- *In den letzten zwei Monaten ist kein Atomkrieg ausgebrochen!*
- *Im Südtirol sind die Bergwiesen saftig und grün!*
- *In Beijing war die Luft während der letzten drei Tage erstaunlich sauber!*

Wie lange würde so eine Zeitschrift wohl überleben? Einen Tag? Eine Stunde?

Eine These musste her, und folgende Erklärung erscheint mir die wahrscheinlichste. Wir gehen mal kurz in der Zeit zurück, in die Steinzeit. Eine Familie von Höhlenbewohnern sitzt in ihrer Höhle ums Feuer. Schläfrige Siesta-Stimmung. Plötzlich rennt Urgkh, der Jäger, in die Höhle und schreit: „Hey, alle mal raus, wunderschöner Sonnenuntergang!“ Alle starren ihn verständnislos an, grunzen, kratzen sich in den Achselhöhlen — und starren wieder ins Feuer.

Klappe zu, zweite Szene: Urgkh stürmt in die Höhe und brüllt:

„Säbelzähntiger!“ — und alle rennen schreiend davon.

Die These spricht für sich: genetisch war es für uns seit Urzeiten wichtiger, Negatives, sprich, Gefährliches zu erkennen, als Schönes zu genießen. Bei Gefahr geht es um Leben und Tod, alles andere ist Luxus.

Doch heute leben wir in ganz anderen Zeiten. In einer Zeit, in der wir uns auch dem Positiven widmen und erkennen können, was für eine (Lebens-)Kraft darin liegt. Und dies müssen wir unseren lieben Genen täglich und mit viel Aufwand begreiflich machen. Also, seid nachsichtig mit ihnen — aber zeigt ihnen klipp und klar, dass ein neuer Zeitgeist herrscht!



Hörner aufgesetzt

Fremdgegangen wird ständig, und in der Neujahrsnacht vielleicht noch öfter als sonst. Nix Neues.

Aber wissen Sie, woher der Ausdruck "einem Mann Hörner aufsetzen" eigentlich kommt? Hier die Geschichte:

Einen kastrierten Hahn nennt man Kapaun. Es gab den Brauch, einem Kapaun die abgeschnittenen Sporen in den Kamm zu setzen, wo sie dann weiter wachsen. (Wie der Mensch auf solche Ideen kommt, weiss der Geier ...)

An den "Hörnern" konnte man den kastrierten Hahn erkennen. Dieser Kapaun hatte Ähnlichkeit mit einem Reh und wurde "Hahnreh" genannt, was später wohl zu "Hahnrei" wurde, dem antiquierten Ausdruck für einen von der Frau betrogenen Mann. Eine Frau, die ihren Mann betrügt, behandelt diesen wie einen Kastraten. Daher die Redensart "jemandem Hörner aufsetzen".

Noch Fragen...?



Wert

In einer Klasse hält ein Lehrer einen 100 Dollar-Schein in die Luft und fragt : "Wer will ihn haben?"



Natürlich erheben alle Schüler die Hand.

Dann zerknittert der Lehrer den Schein und fragt

"Wollt ihr den immer noch?"

Wieder heben alle die Hände.

Der Lehrer wirft den zerknüllten Schein auf den Boden, trampelt darauf und fragt:

"Wollt ihr ihn denn jetzt immer noch?" Und wieder heben alle Schüler die Hände.

Dann sagt der Lehrer: "Ihr habt heute eine wichtige Lektion gelernt! Egal was ich mit diesem 100 Dollar-Schein tue, ihr wollt ihn trotzdem haben, weil sein Wert sich nicht verändert. Er ist immer 100 Dollar wert.

Ihr werdet in Eurem Leben mehrmals verzweifelt sein und von manchen Menschen weggestoßen, verarscht oder sogar gehasst werden, und ihr werdet das Gefühl haben, nichts mehr wert zu sein. Doch seid euch eines bewusst - egal welche Qualen ihr erleben müsst, wieviele Menschen euch auch wegstoßen mögen — für Menschen, die euch lieben, werdet ihr nie weniger wert sein!

Auch wenn ihr keinen Reichtum besitzt, nichts mehr habt, verliert ihr niemals an Wert.“



Worte

Unter den Milliarden von Videos auf Youtube findet man alles, von Müll bis Perlen. Anbei wieder einmal eine Perle, eine herzbewegende Szene, die gleichzeitig die Macht der Worte unterstreicht.

[Blind Man](#)

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) = und Email-Adresse des Opfers einfügen.
[hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung 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

Wer seinen Glaubenssätzen treu bleibt, geht mit ihnen unter.

Alfred Selcher

Sei nicht der Frosch im Brunnen. Der Frosch kennt nichts Grösseres
als den Brunnen, in dem er sitzt. So sind alle Frömmeler; ihnen
gelten nur ihre eigenen Glaubenssätze

Shri Ramakrishna

Glaube an deine eigenen Gedanken.

Ralph Waldo Emerson