



*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

**NIMM DEIN UNTERBEWUSSTES AN DIE HAND ..  
und führe es zu Gesundheit, Energie und Lebensfreude**



**Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg**

© 2023 Arnold H. Lanz

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-90745-428.03.202301.04.2023

Hardcover 978-3-347-90748-528.03.202301.04.2023

e-Book 978-3-347-90755-328.03.202301.04.2023

Grossschrift 978-3-347-90761-428.03.202301-04.2023

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Umschlags-Bild von Daniela Dimitrova auf Pixabay

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort .....	15
1. Achte auf deine Gedanken .....	17
Deine Gedanken werden dein Leben .....	17
Wir leben in Freiheit. Wirklich? .....	19
Influenzer bringen Unfreiheit.....	21
Idole bringen Frust.....	22
Respekt.....	24
Marken sind ein erbärmlicher Ersatz.....	25
Die Geschichte wird vom Sieger geschrieben .....	26
Achte auf deine Gedanken, denn ... ..	27
2. Die Gedanken sind frei .....	29
Die Gedanken sind frei.....	29
In eigener Sache .....	30
Wiederkäuer und Papageien.....	32
Mein eigenes Leben.....	34
«On demand» statt «push» .....	35
3. Halte dich von negativen Menschen fern .....	37
Albert Einstein .....	37
Unternehmens- Unkultur.....	39
100% verdreht .....	41
Journalisten schüren Negatives .....	42
Das Negativ - Naturgesetz.....	43

Bonus - Malus .....	45
Kann man negative Menschen retten? .....	46
Negatives erkennen .....	48
4. Die eigene Gedankenwelt.....	51
4.1 Erkenne unbewusste Fehlleistungen .....	51
Automatismus .....	51
Bewusste, aktive Gedanken .....	53
Kreativität.....	55
Probleme bewältigen.....	57
Gedankenleere und Meditation .....	57
Gedankenfieber, Fanatismus, Gehirnblockade .....	59
Aktuelle Gehirnwäsche .....	61
Fanatisches Eigentor .....	62
Berufsblindheit .....	64
Ausgeliefert .....	66
Unverarbeiteter Müll .....	67
Verinnerlichte Programme: Hans .....	68
Verinnerlichte Programme: Maria .....	71
4.2 Nutze die Wahrheit: Wie negativ so positiv .....	73
Das Unterbewusste, dein Freund und Helfer .....	73
Positives Denken .....	74
Aura bildet den Körper .....	76
Nutze deine Blaupausen .....	78
5. Glaubensgrundsätze.....	81

5.1	Erkenne und optimiere deine Glaubensgrundsätze .....	81
	Glaubensgrundsätze bestimmen dein Leben .....	81
	Festgesetzt wird zum Programm.....	83
	Grundsätze überdenken .....	85
	<i>Ich kann nicht</i> .....	86
	<i>Ich kann nicht</i> , weil .....	88
	« <i>Ich kann nicht</i> » auflösen: 1. Erkenntnis .....	89
	« <i>Ich kann nicht</i> » auflösen: 2. Warum? .....	91
	Was kannst du gegen Angst tun? .....	92
	Steter Tropfen höhlt den Stein.....	93
	« <i>Ich kann nicht</i> » gesund werden .....	95
	Die junge Henriette .....	96
	Ich habe mich selbst nicht gern.....	97
	Eigenliebe .....	100
	Tattoo, Piercing .....	102
	Monika und ihre dicken Beine .....	103
	« <i>Ich kann</i> » .....	105
5.2	Nein, diese Suppe ess ich nicht.....	107
	Cornelias Fischproblem.....	107
	Nahrung ist individuell .....	109
	Individuell falsche Nahrung mach krank.....	110
	Ja, diese Suppe liebe ich .....	112
	Weltanschauung verändern.....	114
	Lisa, die Spitzensportlerin .....	116

6. Bist du wirklich du? .....	119
Helen kann nichts dafür .....	119
Ich kann nichts dafür .....	121
Fehler sind dazu da, daraus zu lernen .....	121
Was habe ich falsch gemacht? .....	123
Bist du wirklich du? .....	124
7. Gedanken als Energie erkennen .....	127
7.1 Wenn mancher Mann wüsste ... ..	127
Wenn mancher Mann wüsste .....	127
Demut, Sanftmut, Langmut.....	130
Asoziale Elemente .....	131
Gedankenkontrolle .....	133
7.2 Tue Gutes und scheue niemanden .....	135
Pflicht ist: Tue Gutes .....	135
Doch wo bleibt die Belohnung? .....	136
Milgram beweist Bösartigkeit .....	137
Gutes tun bringt keine Freiheit .....	138
Die eigenen Gedanken kontrollieren.....	140
7.3 Es kann der Frömmste nicht im Frieden leben .....	141
... wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt. ....	141
Geisteshaltung.....	143
Im Wirtschaftsleben .....	145
In der Politik .....	146
Liebe.....	148



7.4 Warum gelingt mir positives Denken nicht? .....	149
«Warum» ist eine gute Frage.....	149
Die Dämonen vertreiben .....	151
8. Wo die Nacht am schwärzesten ist .....	153
Warum heisst der Schwarzwald Schwarzwald? .....	153
Wende dich der Sonne zu .....	154
Aktivbild, Kernaussage.....	155
9. Blockaden, soweit das Auge reicht .....	157
Die moderne Medizin hat den Kampf aufgenommen.....	157
Verkehrsberuhigung .....	158
Kampf der Gedanken .....	159
Verdrängung.....	160
Verdrängen oder kämpfen.....	161
Die Leber pflegen.....	163
10. Sag nicht Ja, wenn du Nein empfindest .....	165
Staubsauger.....	165
Ist es heute besser? .....	165
Rote Warnleuchte.....	167
Das gute Gewissen.....	168
11. Warum bist du nicht dankbar? .....	171
Alltagslast .....	171
«Ich habe».....	173
Dankbarkeit.....	175
Es ist keine Arbeit zu mies.....	176

«Mir geht es gut» .....	177
12. Mein seelischer Verbandskasten .....	181
Mein seelischer Verbandskasten .....	181
Den Sumpf austrocknen.....	183
Analogien zur physischen Wunde .....	184
«Mir geht es gut» .....	186
13. Die Psyche ist ein Stehaufmännchen .....	189
Die Psyche ist ein Stehaufmännchen.....	189
Psychische Probleme therapieren .....	190
Ein bisschen psycho sind viele.....	192
Wer sich in Gefahr begibt .....	193
Mens sana in corpore sano .....	194
Der «Ich bin» Marsch.....	195
Das Schwere wird aufgelöst.....	197
Abklatschen .....	198
«Ich bin» gegen ««Ich habe» ».....	198
Ja, aber .....	200
Daueraufgabe: Training .....	200
Tibetische Gebetsmühlen .....	201
14. Löse deine Traumatas auf .....	203
Traumatas .....	203
Angst, Scheu, Misstrauen, übergrosse Vorsicht, Depression . .....	204
Nein, die Zeit heilt nicht alle Wunden .....	205

Liebeskummer .....	206
Das Unterbewusste von Traumatas befreien .....	208
Mein persönliches Psycho Training .....	209
Psycho Training 1a: Eigene prägende Gedanken .....	211
Eigene prägende Gedanken .....	211
Peter wurde ein Opfer seiner Gedankenwelt. ....	211
Psycho Training 2a: Gedanken in eigener Sache .....	213
Die Gedanken sind frei.....	213
Quantifiziere deine Gedankenarbeit: .....	214
Psycho Training 3a: Kritik-Modus / Negatives erkennen ....	215
Kritik-Modus erkennen .....	215
Meine heutigen Gesprächs- und Gedanken-Themen: .....	217
Psycho Training 4a: Eingepflanzte Programme überwinden .....	219
Eingepflanzte Programme.....	219
Das Neue einpflanzen, meditieren .....	221
Muster einer Umschulung: Unbewusste Fehlleistungen umkehren, das Unterbewusste umprogrammieren / umschulen. ....	222
Psycho Training 5a: « <i>Ich kann nicht</i> » in « <i>Ich liebe es</i> » umwandeln.....	225
Eingepflanzte Programme.....	225
Psycho Training 5b: « <i>Ich liebe</i> » Blumenkohl.....	227
« <i>Ich liebe es</i> » .....	227
Psycho Training 6a: Fehler erkennen.....	229

Fehler erkennen .....	229
Menschlichkeit .....	231
Psycho Training 7b: Die Energie-Meditation.....	233
Deine persönliche Energie-Quelle.....	233
Baue Dein Leben.....	234
Ausführung der Energie-Meditation .....	235
So gelingt es sicher .....	238
Mach eine Gewohnheit daraus .....	238
Erkenne das Potential.....	240
Ganzheitlichkeit nicht vergessen.....	240
Psycho-Training 8a: Aktivbild .....	243
Aktivbild Anleitung .....	243
Muster eines Aktivbildes.....	245
Aktivbild, Grundwahrheit.....	246
Aktivbild, Anwendung.....	246
Aktivbild Wirkung .....	248
Psycho Training 9a: Blocken auflösen.....	249
Mach mal Pause, Schritt 1.....	249
Aufschieben, nicht verdrängen: Schritt 2 .....	250
Informationen sammeln: Schritt 3 .....	251
Lösung suchen: Schritt 4 .....	252
Psycho Training 9b: Leberwickel.....	253
Psycho Training 10a: Aktiviere dein gutes Gewissen.....	255
Pakt mit dem Unterbewussten .....	255

Meditations-Muster gutes Gewissen .....	256
Psycho Training 11a: Die « <i>Ich habe</i> » » Liste .....	257
« <i>Ich habe</i> » » .....	257
Psycho Training 12a: « <i>Mir geht es gut</i> » .....	261
Keine Wahl .....	261
« <i>Mir geht es gut</i> » .....	262
Das Unterbewusste nickt dazu .....	264
Eine kleines Lächeln und Freude sind nicht mehr weit .....	264
Die Listen <i>Mir geht es gut</i> und « <i>Ich habe</i> » verbinden.....	264
Psycho Training 13a: Der « <i>Ich bin</i> » <i>Marsch</i> .....	266
Der « <i>Ich bin</i> » <i>Marsch</i> .....	266
Abklatschen .....	268
Übung 14 a: « <i>ich darf</i> » .....	269
Mr. X, Mr. Gesundheit und Regeneration .....	271
TOP 10 Ernährung .....	272
Top 10 Gesundheit .....	273
Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis .....	274
TOP 10 Liebe .....	276
Sex Ü60 .....	277
Humor ist, wenn man lacht .....	278
Fitness und Entspannung mit den Fünf „Tibetern“ .....	279

*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

## **Vorwort**

Wie frustrierend, wenn nach ellenlangen Untersuchungen und Abklärungen keine Diagnose gestellt wird. Oft hört man dann: Es ist psychisch.

Da steht man dann da mit einer angeblich angeschlagenen Psyche und man weiss nicht so recht, ob man jetzt weinen oder lachen soll.

Und dann wird man richtiggehend überflutet von widersprüchlichen Gefühlen. Niedergeschlagenheit wechselt ab mit Wut, Furcht wächst sich zu Todesangst aus und führt in depressive Stimmungen.

War die Krankheit bislang nicht wirklich hoch dramatisch, wird sie jetzt zu einem echten oft sogar lebensbedrohenden Problem. Allein schon deshalb, weil man jeden Lebensmut verloren hat und sich nur noch in Sorgen und Angst dreht. Die Angst auf Vorrat beherrscht das Denken, den Alltag, das Leben. Die Psyche leidet.

Dabei ist die Psyche eigentlich ein Stehaufmännchen, bereit jederzeit wieder den Kopf zu heben und sich am Leben zu freuen. Oder anders ausgedrückt: Die Psyche ist in Tat und Wahrheit dein bester Freund und Helfer, ein Retter in Not, die sichere Bank, wenn etwas schief gelaufen ist.

Ja, einverstanden, die Psyche benötigt Aufbau und Pflege. Sie muss wachsen können, sie muss sich entwickeln können, um

## *Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

wirklich gross, zuverlässig, kräftig, gesundheitsstrotzend dazustehen.

Nimm also dein Unterbewusstes, deine Psyche an die Hand, baue sie auf, stärke sie – und wachse mit ihr. Wachse zu einer schlagkräftigen Einheit – einer Einheit von Seele, Geist und Körper.



## **1. Achte auf deine Gedanken**

### **Deine Gedanken werden dein Leben**

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein Leben. Das kennst du vermutlich aus dem Talmud, hast es irgendwann gelesen oder gehört – und wieder vergessen. Denn es klang irgendwie unreal, unerreichbar.

Komm, sehen wir uns die Sache etwas genauer an. Ich verspreche dir, es lohnt sich. Also hier ist zunächst einmal das ganze Zitat aus dem Talmud.

«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden dein Charakter.  
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.»  
*Talmud*

Ja, ich weiss, es klingt unrealistisch, denn das, was der Talmud hier sagt, heisst: «Achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Schicksal, sie werden dein Leben.»

Ja, ich höre dein Seufzen: Wenn es doch so einfach wäre. Ein guter Gedanke und schwupps alle Sorgen sind weg, nur noch

eitel Sonnenschein und Glück. Etwas Esoterik, etwas positives Denken – und schon bist du der Lenker deines Schicksals. Und dann kommt das Leben und erteilt dir Enttäuschungen. In dieser Situation tönt die deutsche Redewendung «Du bist deines Glückes Schmied» irgendwie höhnisch.

Bitte gib nicht vorschnell auf. Darf ich dich mitnehmen auf eine Zeitreise?

Im Mittelalter wurden die Menschen von der Kirche und der Obrigkeit gelehrt, dass das Schicksal eines jeden Menschen unveränderbar von Gottes weisem Ratschluss vorausbestimmt wurde.

Ein Prinz war von Gott bestimmt zu einem Leben als Herrscher, einem Leben in Fülle und Pracht.

Ein Mitglied der Zunft erhielt seinen Platz dank göttlicher Fügung, und er tat ein gottgefälliges Werk, indem er als guter Handwerker arbeitete. Er war Zünfter und als solcher konnte er nie zum König aufsteigen, sank aber auch nie zum Knecht oder Söldner herab.

Ein Söldner dagegen durfte sich von Gott geliebt fühlen, wenn er in den Krieg ziehen konnte und er tat ein gottgefälliges Werk, wenn er sich dem Feind entgegenwarf, wenn er Menschen tötete.

Eine Wäscherin, die Hände blutig und rissig von der heißen Seifenlauge, war von Gott vorausbestimmt, dem Zunftherrn oder dem Prinzen die Wäsche zu waschen. Dass sie dafür kaum genügend Geld für das tägliche Brot erhielt, nahm sie als ihr Schicksal an. So hatte es Gott bestimmt, so war ihr Leben.

Alle, der König, der Zünfter, der Söldner, die Wäscherin, sie alle gingen am Sonntag in die Kirche und der Priester verkündete immer und immer wieder Gottes weisen Ratschluss, seine Weltordnung, seine Allmacht und Güte.

Sie alle wagten nie zu denken, dass sie ihr Leben selbst gestalten könnten. Etwas anders zu denken kam ihnen gar nicht in den Sinn. Die gottgefügte Ordnung wurde ihnen ununterbrochen von Priestern und Herrschern eingebläut.

Verlassen wir das Mittelalter. Heute leben wir in einer aufgeklärten Welt. Unser Leben heute ist frei, zumindest in der sogenannten zivilisierten Welt. Da kann jeder sein Leben weitestgehend selbst gestalten. Je nach Einsatz, Wille, Intelligenz gestalten wir unseren eigenen Platz im Leben.

Wir leben in Freiheit.

### **Wir leben in Freiheit. Wirklich?**

Hast du dich jemals gefragt, wer denn diese deine Freiheit gestaltet, definiert? Ich meine, wie weit geht sie denn? Und wenn da jemand ist, der diese Freiheit, diesen Raum der Freiheit definiert, wie frei bist du dann wirklich?

Ja, ok, sagst du dir, es gibt Gesetze, die sind notwendig für ein friedliches Zusammenleben. Ja, stimmt, doch wie engmaschig sind diese Gesetze und wie viele davon sind wirklich – bei neutraler Betrachtung – notwendig?

Man könnte es vielleicht so zusammenfassen: Wir haben heute deutlich mehr Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten als die Menschen im Mittelalter, aber wir sind weit von grenzenloser Freiheit entfernt. Unserer Freiheit sind sehr wohl Grenzen gesetzt.

Und Viele von uns setzen sich diese Grenzen selbst.

Sie nutzen nicht einmal den Freiraum, der uns heute gegeben ist. Für die Mehrheit der Menschen ist das eigene Los immer noch Schicksal. Sie steuern und gestalten ihr Leben nicht wirklich selbst, sie denken, es hänge vom Schicksal ab.

Wikipedia definiert Schicksal so:

«Schicksal ist der Ablauf von Ereignissen  
im Leben eines Menschen,  
die als von höheren Mächten vorherbestimmt (geschickt)  
oder von Zufällen bewirkt empfunden werden,  
mithin also der Entscheidungsfreiheit  
des Menschen entzogen sind.»

Tönt immer noch irgendwie nach Mittelalter, nicht wahr? Man könnte sogar sagen: Der Glaube daran, dass «mein Leben von höheren Mächten bestimmt wird» ist State of the Art, Stand der Technik, unser heutiges Wissen.

Stell dir die Frage: Wie definiere ich persönlich «Schicksal»? Viele glauben auch heute: Es sind nicht meine Gedanken, die mein Leben gestalten und bestimmen. Ich bin ein Spielball von höheren Mächten. Ich versuche zwar, ich bemühe mich, ich rackere mich ab, aber urplötzlich schlägt es wieder zu und paff, da ist er, der nächste Schicksalsschlag.