



Fit fürs Mindset

Ich widme dieses Buch allen,  
die durch ihre positive Einstellung anderen ein Vorbild sind  
und ihrem Umfeld das Leben so versüßen.

Lilly Fröhlich

Gedankendoof®

Fit fürs Mindset

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte  
bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>  
abrufbar.

Lektorat: Sandra Fiedler

Autorenfoto: Dominik Pfau ([www.dominikpfau.de](http://www.dominikpfau.de))

Illustrationen: Nicole Schwalbe

Umschlaggestaltung: Nicole Schwalbe

Satz und Layout: Nicole Schwalbe

Druck und Distribution: tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg  
5, 22926 Ahrensburg

Alle Rechte vorbehalten. Elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche  
Zugänglichmachung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung.

3. Auflage

© 2024 Lilly Fröhlich

Softcover ISBN 978-3-384-05361-9

Hardcover ISBN 978-3-384-06188-1

Ich produziere perfekte unperfekte Bücher. Wenn du einen  
Fehler entdeckst, ärgere dich bitte nicht. Werde zum  
Fehlerentdecker und sende mir deine Anregungen an  
[autorin@lilly-froehlich.de](mailto:autorin@lilly-froehlich.de)

Weitere Informationen findest du unter: [www.doofebuecher.de](http://www.doofebuecher.de)

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Liebes Mindset - ich komme!</b> .....                      | <b>15</b> |
| <b>Das menschliche Gehirn</b> .....                           | <b>33</b> |
| Neurotransmitter .....  | 34        |
| Dopamin .....   | 34        |
| Serotonin .....   | 37        |
| Noradrenalin .....  | 38        |
| Cortisol .....  | 39        |
| Adrenalin .....   | 41        |
| Osteocalcin .....   | 42        |
| Mr Links und Mrs Rechts .....                                 | 43        |
| Aufbau der Magierwerkstatt .....                              | 46        |
| Präfrontaler Kortex - Bewusstseins-Hochsicherheitstrakt ..... | 48        |
| Limbisches System - Zentrum der Emotionen .....               | 50        |
| Orbitofrontaler Kortex - der Baby-Checker .....               | 52        |
| Gehirnstamm - Survival-Area .....                             | 54        |
| Amygdala - die Angstzentrale .....                            | 55        |
| Hippocampus - die Erinnerungszentrale .....                   | 57        |
| Thalamus - Schaltzentrale für Sinneseindrücke .....           | 57        |
| Inselrinde - der Horror des Alters .....                      | 57        |
| Ein paar Daten zur Magierwerkstatt .....                      | 58        |
| Stammzellen vom Kind in der Mama .....                        | 60        |
| <b>Wusstest du, dass...</b> .....                             | <b>63</b> |
| <b>Spiegelneuronen</b> .....                                  | <b>75</b> |
| Exkurs: Empathie, Mitgefühl und Mitleid .....                 | 76        |
| Exkurs: Psychopath .....                                      | 78        |
| Wo findet man die Spiegelneuronen? .....                      | 80        |

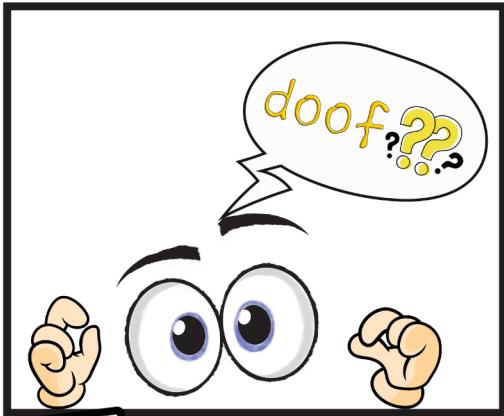
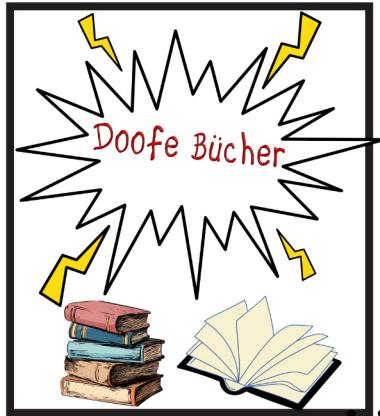
|   |            |
|---|------------|
| Sprache spiegeln .....                                  | 81         |
| Bewegung spiegeln .....                                 | 82         |
| <b>Unser Mindset .....</b>                              | <b>83</b>  |
| Das Unterbewusstsein - unsere ›innere Bibliothek‹ ..... | 85         |
| Innere Monologe .....                                   | 87         |
| Fremdsuggestionen .....                                 | 90         |
| Das unterschätzte Unterbewusstsein .....                | 93         |
| Persönliches Unterbewusstsein .....                     | 94         |
| Kollektives Unterbewusstsein .....                      | 95         |
| Das Bewusstsein - unser Chef? .....                     | 96         |
| Beteiligte Gehirnareale .....                           | 98         |
| Aufmerksamkeit .....                                    | 100        |
| Unaufmerksamkeitsblindheit .....                        | 100        |
| Unaufmerksamkeitstaubheit .....                         | 100        |
| Ruhezustandmodus .....                                  | 101        |
| Anti-Fehler-Programme .....                             | 102        |
| Suchtverhalten .....                                    | 104        |
| <b>Was sind Gedanken? .....</b>                         | <b>111</b> |
| Was passiert im Körper, wenn wir denken? .....          | 113        |
| Gefährliche Gedanken .....                              | 114        |
| Der Flaschengeist .....                                 | 117        |
| Glaubenssätze .....                                     | 119        |
| Vom Dichter zum Denker? .....                           | 123        |
| Zuschauer .....   | 124        |
| Träumer .....   | 124        |
| Gewinner .....  | 125        |
| <b>Was sind Emotionen? .....</b>                        | <b>131</b> |
| Was läuft im Körper ab? .....                           | 133        |
| Freude und Glück .....                                  | 135        |

|   |            |
|---|------------|
| Selbstwertgefühl .....                        | 136        |
| Zufriedenheit .....                           | 141        |
| Angst .....                                   | 141        |
| Wut .....                                     | 142        |
| <b>Das Phänomen mit der Angst .....</b>       | <b>145</b> |
| Vier Grundängste .....                        | 147        |
| Schizoider Charakter .....                    | 147        |
| Depressiver Charakter .....                   | 148        |
| Zwanghafter Charakter .....                   | 148        |
| Hysterischer Charakter .....                  | 149        |
| Horrorfilme - Booster für unsere Seele? ..... | 150        |
| Bingungsängste .....                          | 152        |
| Katze .....                                   | 154        |
| Büffel .....                                  | 154        |
| Klammeraffe .....                             | 155        |
| Bären .....                                   | 156        |
| <b>Was macht Stress mit uns? .....</b>        | <b>159</b> |
| Wie vermeide ich Stress .....                 | 164        |
| <b>Gesetze des Lebens .....</b>               | <b>169</b> |
| Krisen im Leben .....                         | 170        |
| Verdaue die Kündigung .....                   | 171        |
| Gesetz des Antriebs .....                     | 174        |
| Gesetz von Ursache und Wirkung .....          | 175        |
| Gesetz der Konzentration .....                | 177        |
| Gesetz des Glaubens .....                     | 179        |
| Placebo .....                                 | 181        |
| 7 Schritte zum Glücklichsein .....            | 183        |
| Gesetz der Schöpfung .....                    | 185        |
| <b>Gesetz der Gewohnheit .....</b>            | <b>187</b> |

|   |            |
|---|------------|
| Gewohnheitstiere .....                            | 187        |
| Wie entstehen Gewohnheiten? .....                 | 191        |
| Das Lebensrad .....                               | 192        |
| Alte Gewohnheiten abstellen .....                 | 193        |
| Änderungen in deiner Umgebung .....               | 194        |
| <b>Gesetz der Anziehung .....</b>                 | <b>197</b> |
| Du bist der Magier .....                          | 198        |
| Entstehung des Gesetzes .....                     | 204        |
| Du musst auch positiv handeln .....               | 206        |
| Verlust eines Lebewesens .....                    | 206        |
| <b>Unsere Wahrnehmung formt unsere Welt .....</b> | <b>209</b> |
| Kann man Überzeugungen ändern? .....              | 211        |
| Abstecher in die Quantenphysik .....              | 214        |
| Unser Filter .....                                | 217        |
| Tilgung .....                                     | 217        |
| Verzerrung .....                                  | 218        |
| Generalisierung .....                             | 218        |
| Anker setzen .....                                | 218        |
| Negative Anker überschreiben .....                | 220        |
| Der magische Kreis .....                          | 221        |
| <b>Zeitreise mit leichtem Gepäck .....</b>        | <b>223</b> |
| Gedächtnis des Menschen .....                     | 223        |
| Ultrakurzzeitgedächtnis .....                     | 224        |
| Kurzzeitgedächtnis .....                          | 225        |
| Episodisches Gedächtnis .....                     | 225        |
| Semantisches Gedächtnis .....                     | 226        |
| Prozedurales Gedächtnis .....                     | 226        |
| Erinnerungen verändern .....                      | 226        |
| Moneyfestation .....                              | 229        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Miste deine Gedanken aus .....</b>              | <b>233</b> |
| Welche Werte sind dir wichtig? .....               | 233        |
| Baue dein Selbstwertgefühl auf .....               | 234        |
| Hinterfrage Zipperlein .....                       | 239        |
| Erkältungen .....                                  | 240        |
| Demenz .....                                       | 244        |
| Burnout .....                                      | 247        |
| <b>Denke dich glücklich! .....</b>                 | <b>249</b> |
| Spiegel-Übung .....                                | 253        |
| Liebe dich selbst .....                            | 257        |
| Ängste loswerden .....                             | 258        |
| Meditation .....                                   | 261        |
| Schüttel-Qi Gong .....                             | 261        |
| Autosuggestion .....                               | 262        |
| Dankbarkeit .....                                  | 264        |
| <b>Zeit für Magier-Krafttraining .....</b>         | <b>267</b> |
| Stadt, Land, Fluss .....                           | 267        |
| ABC-Listen .....                                   | 268        |
| Wärmt deinen Magier auf! .....                     | 268        |
| <b>Hypnose und Meridiane - alles Humbug? .....</b> | <b>277</b> |
| Hypnose .....                                      | 277        |
| Meridiane .....                                    | 278        |
| <b>Kommunikation - der verbale Gedanke .....</b>   | <b>285</b> |
| Kommunikation zwischen Mann und Frau .....         | 285        |
| Kommunikationsquadrat .....                        | 290        |
| Wie funktioniert nun was? .....                    | 290        |
| Sachebene .....                                    | 290        |
| Selbstkundgabe .....                               | 291        |
| Beziehungsebene .....                              | 291        |

|  |            |
|--|------------|
| Appell .....                                       | 291        |
| Gute Kommunikation .....                           | 293        |
| <b>Kannst du wirklich dein Placebo sein? .....</b> | <b>295</b> |
| <b>Fazit .....</b>                                 | <b>299</b> |



»Doofe Bücher  
sind  
Food fürs Brain!«



»Hoffentlich sieht niemand, dass  
ich was falsch gemacht habe!«



»Lieber pfiffig und  
DIE doofen Bücher  
lesen!«



»Genau! Fehler  
sind gut.«



»Aber bitte nur  
einmal!«



»Und dann sparst  
du Geld mit den  
doofen Büchern!«



»Eins noch!«



»Was?«



»In den doofen  
Büchern wird  
nicht gegendert und  
wir sind per ›Du!«



»Sind trotzdem alle  
angesprochen?«



»Klar!«



»Alle Personen  
jeden Geschlechts!«





# Liebes Mindset – ich komme!

**U**nsere Seele ist ein Magier, der zwischen unseren Ohren in seiner Magierwerkstatt namens **»Gehirn«** sitzt und dort für Wunder sorgt - oder für Misserfolg, Krankheit und schlechte Laune.

Einige Menschen haben das schon vor über 100 Jahren erkannt und behandelten das gesamte **Team des Magiers**, das Bewusstsein und das Unterbewusstsein, welches sich im Kopf bis hin zum Darm angesiedelt hat, mit Wertschätzung, und führten ein glückliches Leben.

Andere wiederum, denen diese Magie unbekannt ist - oder die nicht **»an so einen Firlefanz glauben«** - behandeln ihren **Magier** mitsamt Team schlechter als ihr Auto.

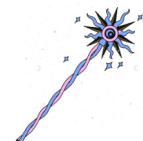
Sie füllen Müll oben rein und erwarten, dass Gold unten raus kommt. Dabei würden sie niemals auf die Idee kommen, schlechtes Motoröl in ihr Auto zu kippen oder Kaffee in ihr Wasserglas, wenn sie Wasser trinken wollen.

Aber beim Gehirn tun sie das.

Sie füllen es mit (negativen, belastenden) Nachrichtensendungen, mit Daily Soaps, schlechtem Essen, Alkohol und vielleicht sogar (illegalen) Drogen.

Der **Magier** in unserem Kopf schwingt seinen Zauberstab unablässig und egal, was wir uns denken, es wird erfüllt.

Wie bei einem Genie, dem Flaschengeist, der zwinkert und sagt: »Dein Wunsch ist mir Befehl!«



Denkst du, du kannst etwas nicht, erfüllt dein **Magier** diesen Wunsch. Denkst du, du kannst alles schaffen, erfüllt dein **Magier** auch diesen Wunsch.

Krass, oder?

Wenn wir aber ein bisschen tiefer einsteigen in die Materie, wirst du feststellen, dass dein **>Magier<** noch einen **>Bibliothekar<** angestellt hat, eine Art Wächter, der deine **>innere Bibliothek<** - dein Unterbewusstsein - beaufsichtigt und schneller ist als die lahmen Mitarbeiter deines Bewusstseins.

**»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.«**

(Charles Reade, 1814 - 1884)

Einige Menschen quälen sich morgens aus dem Bett, kriegen kein Lächeln zustande. Sie schleichen bereits mit einer Mörderladung an Negativität ins Bad, weil sie zB Frühschicht haben, ein langer Arbeitstag im Büro vor ihnen liegt oder Ärger mit irgendwelchen Kunden auf sie wartet. Sie beklagen sich den ganzen Tag, dass sie **>scheiß Frühschicht<** haben, **>einen blöden Chef<** oder **>dumme Kunden<** und kommen nicht in die Gänge.

## Liebes Mindset – ich komme!

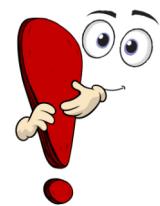
Vielleicht sind da auch ein paar andere kleine Läuse, die ihnen ›über die Leber gelaufen‹ oder ›an die Nieren gegangen‹ sind? Einige blicken sich im Spiegel an und stöhnen innerlich, ›wie sie schon wieder‹ aussehen.

Hier ist eine Falte, da ein graues Haar und dort ein paar Fettzellen zu viel, vielleicht ist die Nase nicht perfekt oder das linke Auge hängt tiefer.

Wir haben pro Tag ungefähr 60.000 bis 80.000 Gedanken, und etwa **80 Prozent** davon sind **negativ!**

80 Prozent!

Damn it - verdammt, würde der Engländer sagen. Und wie gesagt, bei vielen geht das Fluchen bereits morgens los.



Der Wecker klingelt, der Betroffene ist vielleicht noch müde und denkt: »Oh neeee, muss das Mistding jetzt klingeln? Schon wieder ein Arbeitstag? Kein Wochenende?«

Dann quält er sich hoch, schaltet das Radio an und hört aus dem Äther: »Guuuten Morgen! Noch fünf Tage bis zum Wochenende. Haaalten Sie durch!«



Ääääääääh, echt jetzt?

»*Halten Sie durch?*«

Ist das Leben wirklich ein ›Durchhalten‹ von Wochenende zu Wochenende, von Urlaub zu Urlaub?

Hier habe ich eine schlechte Nachricht für dich: Du machst den falschen Job.

Ich muss mich bremsen, nicht zu viel zu arbeiten.

Bei mir heißt es sonntagabends: »Geil, morgen kann ich wieder richtig in die Tasten hauen!«

Ich kenne auch Exemplare, die sagen: »Lass mich morgens in Ruhe! Ich bin nicht ansprechbar. Ich bin ein Morgenmuffel.«

Von montags bis freitags, jede Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr soll man also *›durchhalten‹*?

Warten auf freie Tage - und damit auf den Tod?

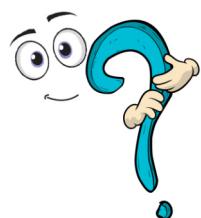
Oder darauf, dass einem das Glück über den Gehsteig purzelt?

Oder in den Lottotopf?

Nee!

Was für eine Zeitverschwendung!

Der Mensch lebt im Durchschnitt 27.375 Tage - wenn er Glück hat. Das sind 75 Geburtstage, 75 mal Weihnachten und 75 (herrliche) Sommer.



Aber an wie viele Tage können wir uns wirklich erinnern?

Die meisten Tage ziehen an uns vorbei, unauffällig.

Einige wünschen wir, nie erlebt zu haben.

Andere haben wir einfach vergessen.

In unserem Arbeitstrott und den täglichen Pflichten übersehen wir oft, dass unser Leben aus einer Reihe vergessener Tage besteht.

Und dann gibt es wiederum die Tage, die wir festhalten möchten, weil sie so schön sind, dass sie uns mit größter Freude und Glück erfüllen.

Bei einigen ist der Urlaub zB ein geballter Haufen herausragender Tage und sie fiebern das ganze Jahr darauf hin. Jahr für Jahr.

Viele haben eine gar nicht so seltene Gabe: Sie verschieben alles auf später.

## Liebes Mindset - ich komme!

Pläne verschieben sie auf *später*.

Reisen - *später*.

Die Liebe finden - *später*.

Hobbys nachgehen - *später*.

Die Rente genießen - *später*.

Mal so richtig die Seele baumeln lassen - *später*.

Und manchen wird erst am Ende ihres Lebens bewusst, dass sie ihr Leben ständig auf *später* verschoben haben und es nun zu spät ist für *später*.

Anderen - ganz wenigen, aber doch zunehmend mehr Menschen - wird es rechtzeitig bewusst, dass sie ihr Leben leben sollten, als gäbe es kein Morgen.  
Aber das ist bisher nur ein Bruchteil.

»Das Leben sollte keine Reise zum Grab sein, die mit dem Vorsatz angetreten wird, in einem schönen und gut erhaltenen Körper anzukommen. Im Gegenteil, man sollte mit blockierten Rädern in einer Rauchwolke ins Ziel schleudern, vollkommen verbraucht, total am Ende und laut ausrufen: >Wow! Was für ein Trip!«



(Hunter S. Thompson)

Es gibt Menschen, die zählen 40 Jahre lang die Tage, bis sie in Rente gehen.

Weil...>dann wollen sie ihr Leben genießen, die Welt anschauen und die Seele baumeln lassen<.

Und wenn sie dann endlich das Rentenalter erreicht haben, haben sie plötzlich hier ein Zipperlein und da ein Zipperlein, einige erleben die Rente nicht einmal - in Deutschland ungefähr jeder 7. - und andere wiederum werden so krank, dass sie weder die Rente, noch ihr Rentenalter genießen können.



Den ersten Denkanstoß hatte mir meine geliebte Oma versetzt, die mit nur 66 Jahren gestorben ist.

Sie hat die Tage gezählt, bis sie endlich in Rente gehen konnte. Denn weil ihr Ehemann ihr in jungen Jahren verboten hatte, arbeiten zu gehen, hatte sie keine Ausbildung machen können. Bis in die 70er Jahre war es den Frauen in

Westdeutschland nämlich nur erlaubt, einen Beruf zu ergreifen, wenn der Ehemann dies genehmigte.

Also hatte sie später in einer Psychiatrie gearbeitet und sich tagtäglich dort gequält. Kaum war sie in Rente, bekam sie Krebs und siechste die letzten Jahre dahin.

Den zweiten Denkanstoß bekam ich von einem Kunden, der mit 62 Jahren starb und seinen **riesigen Rucksack voll mit Träumen und Visionen**, die er alle auf »später« verschoben hatte, stehen lassen musste. Weil er keine Zeit mehr hatte, wollte er, dass ich mit ihm zumindest einen Traum erfüllte und ein Buch mit ihm schrieb.

Als ich an seinem Sterbebett saß, meinte er: »Lilly, ich wünschte, ich hätte mein Leben anders gelebt. Ich wünschte, ich hätte meine Träume erfüllt und nicht auf später verschoben. Schau mich an! Ich liege im Bett und warte auf den Tod. Und ich gräme mich, weil ich nicht einmal mehr das Bett verlassen kann, um auch nur einen Traum noch zu erfüllen.«