



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)

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

Weitere Informationen findest du unter: www.doofebuecher.de

Inhaltsverzeichnis

Liebes Mindset - ich komme!	15
Das menschliche Gehirn	33
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
Wusstest du, dass... ..	63
Spiegelneuronen	75
Exkurs: Empathie, Mitgefühl und Mitleid	76
Exkurs: Psychopath	78
Wo findet man die Spiegelneuronen?	80

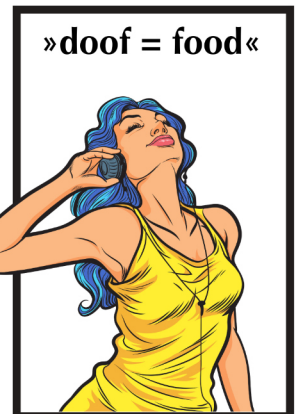
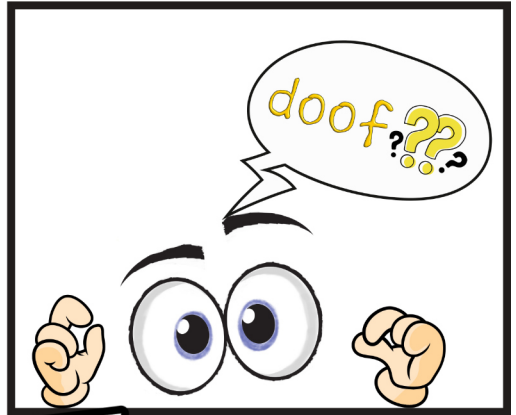
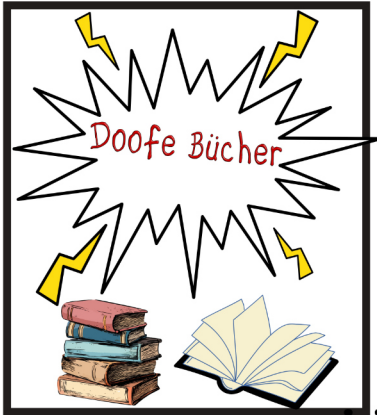
Sprache spiegeln	81
Bewegung spiegeln	82
Unser Mindset	83
Das Unterbewusstsein - unsere ›innere Bibliothek‹	85
Innere Monologe	87
Fremdsuggestionen	90
Das unterschätzte Unterbewusstsein	93
Persönliches Unterbewusstsein	94
Kollektives Unterbewusstsein	95
Das Bewusstsein - unser Chef?	96
Beteiligte Gehirnareale	98
Aufmerksamkeit	100
Unaufmerksamkeitsblindheit	100
Unaufmerksamkeitstaubheit	100
Ruhezustandsmodus	101
Anti-Fehler-Programme	102
Suchtverhalten	104
Was sind Gedanken?	111
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
Was sind Emotionen?	131
Was läuft im Körper ab?	133
Freude und Glück	135

Selbstwertgefühl	136
Zufriedenheit	141
Angst.....	141
Wut.....	142
Das Phänomen mit der Angst	145
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
Was macht Stress mit uns?	159
Wie vermeide ich Stress	164
Gesetze des Lebens	169
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 Glücklichein	183
Gesetz der Schöpfung	185
Gesetz der Gewohnheit	187

Gewohnheitstiere	187
Wie entstehen Gewohnheiten?	191
Das Lebensrad	192
Alte Gewohnheiten abstellen	193
Änderungen in deiner Umgebung	194
Gesetz der Anziehung	197
Du bist der Magier	198
Entstehung des Gesetzes	204
Du musst auch positiv handeln	206
Verlust eines Lebewesens	206
Unsere Wahrnehmung formt unsere Welt	209
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
Zeitreise mit leichtem Gepäck	223
Gedächtnis des Menschen	223
Ultrakurzzeitgedächtnis	224
Kurzzeitgedächtnis	225
Episodisches Gedächtnis	225
Semantisches Gedächtnis	226
Prozedurales Gedächtnis	226
Erinnerungen verändern	226
Moneyfestation	229

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

Appell	291
Gute Kommunikation	293
Kannst du wirklich dein Placebo sein?	295
Fazit	299



»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.«

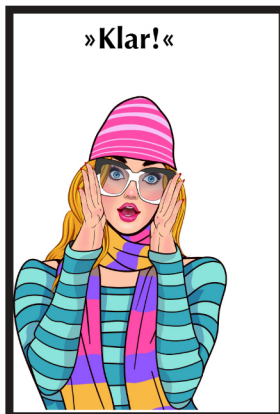


»Aber bitte nur
einmal!«



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





Liebes Mindset - ich komme!

Unserere 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.

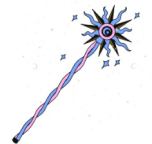
Sie füllen Müll oben rein und erwarten, dass Gold unten raus kommt. Dabei würden sie niemals auf die Idee kommen, schlechtes Motoröl in ihr Auto zu kippen oder Kaffee in ihr Wasserglas, wenn sie Wasser trinken wollen.

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?«

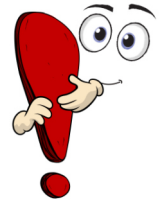
Dann quält er sich hoch, schaltet das Radio an und hört aus dem Äther: »Guuuten Morgen! Noch fünf Tage bis zum Wochenende. Haaalten Sie durch!«



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 siechte 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.«