



  
**Mindlevel**  
EMPOWERMENT COACHING  
DANIEL LEINZINGER

Hast Du Dein Leben wirklich unter Kontrolle?  
Ich zeige Dir wie Du Klarheit, Kraft und Stabilität bekommst.  
Und, wie Du Deinen Willen **richtig** einsetzt,  
um Dein Leben auf das nächste Level zu heben!

[www.mindlevel-coaching.de](http://www.mindlevel-coaching.de)

## Säule 1 - Wissen

---

### Das Eisbergmodell

In der ersten Säule geht es zunächst um Basiswissen aus der Psychologie. Hast du eventuell schon vom Eisbergmodell gehört?

„Wenn man mit dem Schiff auf dem Meer unterwegs ist und einen Eisberg vor sich hat, mag dieser von oben recht klein wirken im Vergleich zu dem gesamten Ausmaß, was sich unter der Oberfläche im Unsichtbaren befindet.“ Wir alle kennen den Spruch „das ist nur die Spitze des Eisbergs“. Es bedeutet, wir kennen nur einen kleinen Teil des großen Ganzen.

Im Kontext der Psychologie verdeutlicht es die Verteilung von bewussten und unbewussten Aspekten im menschlichen Bewusstsein.

Nach heutigen Erkenntnissen liegt diese Verteilung beim Menschen bei ca. 5% (bewusst) zu ca. 95% (unbewusst). Alles, was in deinem Bewusstsein direkt erscheint, also Gedanken und Emotionen, Bedürfnisse und Sinneswahrnehmungen, zählt zum bewussten Aspekt. Was in deinem Bewusstsein erscheint, ist aber nur das Endresultat von tiefsitzenden Prozessen, die im Unterbewusstsein ablaufen und nicht direkt zugänglich sind. Das sind die 95%.

### Das Unterbewusstsein

Der Begriff Unterbewusstsein ist sehr abstrakt, ihm ordnet man alle Prozesse zu, die dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich sind.

Das Unterbewusstsein steuert alle Prozesse, wie Schlaf, Verdauung, Atmung und Sexualität. Es ruft ständig eintrainierte Programme und erlernte Fähigkeiten ab, wie Bewegung (Motorik), Auto fahren, Musikinstrumente spielen usw. Ebenso soziale Fähigkeiten und Kompetenzen. (wie ich mit mir selbst und Anderen umgehe)

Und vor allem stellt es unseren emotionalen Erfahrungsspeicher dar. All unsere vergangenen Erlebnisse und damit verbundenen Emotionen liegen darin verborgen. Die meisten Emotionen die wir im Alltag erleben, an der Oberfläche ankommen, sind eben das Endresultat von Prozessen im Unterbewusstsein, die in der Vergangenheit trainiert wurden. Daraus entstehen Gedanken-, Emotions- und Handlungsmuster.

Seit frühester Kindheit entwickeln wir dieses System, von der ersten Sekunde unserer Existenz an. Natürlich baut das Training auf der genetischen Grundpersönlichkeit auf.

So funktioniert der Mensch. Das Unterbewusstsein hat permanent das Steuer in der Hand, ob wir wollen oder nicht. Das ist auch wichtig, denn automatisierte Prozesse sparen Energie und Zeit. Der Mensch ist ein komplexes Lebewesen und er braucht ein leistungsfähiges Gehirn, welches im Hintergrund arbeitet, damit wir uns auf bestimmte Dinge im aktuellen Moment konzentrieren können.

Das Gehirn und die neuronalen Netzwerke im gesamten Körper sind so hoch leistungsfähig und können bis zu 80.000 Informationen pro Sekunde aufnehmen. Es ist somit Tausende Male schneller als beispielsweise unser Verstand. Dieser Geschwindigkeitsvorsprung ist immens. Wir können uns



also auf Dauer gar nicht 100% bewusst steuern, denn die Prozesse im Unbewussten sind viel schneller, stärker und somit mächtiger.

## Erkenntnis

Gedanken, Emotionen und Handlungen sollten wir also als Symptome erkennen, die auf früher erlernte Ursachen hinweisen und **nicht als die einzig richtige Option**.

Das bloße logische Verstehen und unser Wille, reichen im Normalfall nicht aus, um alte Muster zu verändern. Denn unser Unterbewusstsein versteht nicht direkt Sprache oder Logik. Die Sprache des Unterbewusstseins sind Emotionen und Sinneswahrnehmungen, also Erfahrungen. Wiederholung und Intensität entscheidet darüber, wie stark sich die neuronalen Netzwerke im Gehirn ausbilden. (aus dieser Erkenntnis entstand die Psychologie)

## Der Wille

So kämpfen wir oft mit unserem Willen gegen alte Emotionen und Verhaltensweisen. Wir erkennen deren Sinnlosigkeit, aber können sie nicht wirklich verändern. Man hat uns Jahre lang eingeredet wir könnten unsere Emotionen steuern, uns „zusammenreißen“. Das stimmt nicht wirklich.

Denn setzen wir unseren Verstand/Wille falsch ein, so unterdrücken wir unsere Emotionen und gewisse Muster lösen sich nie auf. Ob wir unseren Willen einsetzen und umsetzen können, hängt also von den antrainierten Programmen ab. Nur erlernte Programme können wir willentlich abrufen.

### Beispiele:

- Wenn ich noch nie ein Musikinstrument gespielt habe, dann kann ich den größten Willen aufbringen ein gewisses Stück zu spielen, ich werde aber daran scheitern.
- Genauso ist es auch im Bezug auf Emotionen. Will ich beispielsweise an einem Tag besonders freundlich mit meinen Mitmenschen umgehen, so hängt es davon ab, ob ich auch einen Persönlichkeitsanteil entwickelt habe, mit welchem ich das authentisch umsetzen kann und welche Muster, andere Menschen in mir auslösen.

Erkennst du dich darin wieder?

Du willst freundlich sein aber ein gewisser Mensch und seine Eigenschaft/Art triggert dich. Sie löst ein ablehnendes Gefühl aus und schon ist dein guter Vorsatz, dein Wille gescheitert. Eventuell kannst du ein guter Schauspieler sein und dich verstellen, aber auf Dauer kann niemand authentisch etwas ausdrücken, was nicht wirklich aus dem tiefen Inneren kommt.

Das ist wichtig zu verstehen. Unser Wille und Verstand haben seinen Sinn. Sie sind wertvolle Aspekte unseres menschlichen Seins. Aber sie sind sehr beschränkt mächtig und wir sollten lernen sie bewusst einzusetzen.

