



Julia Sahn

## **Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst**

*Befreie dich von emotionalem Essen und lebe mit Leichtigkeit*

Ungekürzte Lesung von Sonngard Dressler

482 Minuten, 124 Tracks

ISBN 978-3-8449-3177-8

### **Inhaltsverzeichnis:**

Track 002: Über dieses Buch

Track 005: Einführung – Der Weg ist das Ziel

#### **Teil 1: Verstehen – Wer du bist**

Track 008: Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Track 008: Wie Gefühle entstehen

Track 012: Wie Gedanken entstehen

Track 014: Wie innere Überzeugungen entstehen

Track 016: Wie Bewertungen entstehen

Track 019: Wie ein einziger Gedanke das ganze Leben beeinflusst

Track 025: Wie innere Überzeugungen aufgedeckt werden können

Track 027: Ohne Bewusstsein keine Veränderung

Track 030: Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität

Track 045: Verstand vs. Intuition oder Bewusstsein vs. Unbewusstsein

Track 048: Komfortzone verlassen – Raus aus dem gemütlichen Elend

Track 052: Gefühle annehmen und verstehen

Track 055: Konstruktiver Umgang mit Gefühlen

Track 057: Wenn Gefühle sprechen könnten

Track 058: Angst

Track 062: Wut

Track 068: Selbstzweifel

Track 071: Verletzlichkeit/Sensibilität

Track 081: Selbsthass

Track 085: Stress

#### **Teil 2: Erkennen – Wer du bist**

Track 091: Übungen zu Kapitel 1: Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln

Track 096: Übungen zu Kapitel 2: Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität

Track 100: Übungen zu Kapitel 3: Komfortzone verlassen

### **Teil 3: Trainieren – Wer du sein möchtest**

Track 103: So unterstützt dich mentales Training bei der Gewohnheitsbildung

Track 104: Der Einfluss deiner Gedanken auf die Zellstruktur deines Gehirns

Track 105: Der Einfluss deiner Gedanken auf deine Biochemie

Track 107: Visualisierung

Track 110: Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein

Track 113: Rückfall-Übung

Track 114: Affirmationen für dein neues Ich

Track 117: Dankbarkeitspraxis

**Alle Gratisdownloads**, die im Hörbuch erwähnt werden findest du auf:

<https://shinecoaching.de/audiouebungen-deine-gefuehle-wiegen-mehr-als-du-denkst/>

Das Passwort lautet: LSSAÜ2

## Quellenangaben

1 118 James Olds und Peter Milner »Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain«, *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 47, Nr. 6 (1954), doi:10.1037/h0058775

## Literaturverzeichnis

Christopher N. Cascio, Matthew Brook O'Donnell, Francis J. Tinney, Matthew D. Lieberman, Shelley E. Taylor, Victor J. Strecher, Emily B. Falk, 2015, Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation, online verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4814782/>

Ethan Watters, 2006, DNA Is Not Destiny: The New Science of Epigenetics Discoveries in epigenetics are rewriting the rules of disease, heredity, and identity. *Science for the Curious Discover*, online verfügbar unter: <http://discovermagazine.com/2006/nov/cover>

Johnston, B.C., Kanters, S., Bandayrel, K., Wu, P., Naji, F., Siemieniuk, R.A., Ball, G.D.C., Busse, J.W., Thorlund, K., Guyatt, G., Jansen, J.P. & Mills, E.J. 2014, Comparison of Weight Loss Among Named Diet Programs in Overweight and Obese Adults A Meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*. 923-935.

Bartra O., McGuire J.T., Kable J.W., 2013, The valuation system: a coordinate-based meta-analysis of {BOLD} fMRI experiments examining neural correlates of subjective value. *NeuroImage*, 76, 412–27.

Benoit R.G., Gilbert S.J., Burgess P.W., 2011, A neural mechanism mediating the impact of episodic prospection on farsighted decisions, *The Journal of Neuroscience*, 31(18), 6771–9.

Cohen G.L., Garcia J., Purdie-Vaughns V., Apfel N., Brzustoski P., 2009, Recursive processes in selfaffirmation: intervening to close the minority achievement gap, *Science*, 324(5925), 400–3.

Livingstone, K. M., et al. 2017, FTO genotype and weight loss: systematic review and meta-analysis of 9563 individual participant data from eight randomised controlled trials. *BMJ*. online verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.i4707>

Melina Clausnitzer, Ph.D., Simon N. Dankel, Ph.D., Kyoung Han Kim, Ph.D., Gerald Quon, Ph.D., Wouter Meuleman, Ph.D., Christine Haugen, M.Sc., Viktoria Glunk, M.Sc., Isabel S. Sousa, M.Sc., Jacqueline L. Beaudry, Ph.D., Vijitha Puvindran, B.Sc., Nezar A. Abdennur, M.Sc.,

Jannel Liu, B.Sc., Per Arne Svensson, Ph.D., Yi Hsiang Hsu, Ph.D., Daniel J. Drucker, M.D., Gunnar Mellgren, M.D., Ph.D., Chi Chung Hui, Ph.D., Hans Hauner, M.D., and Manolis Kellis, Ph.D., 2015, FTO Obesity Variant Circuitry and Adipocyte Browning in Humans, *The new england journal of medicine*, online verfügbar unter: <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1502214>

Anthony Robbins, 2004, *Grenzenlose Energie das Power Prinzip*, Ullstein

Anthony Robbins, 2004, *Das Robbins Power Prinzip: Befreie die innere Kraft*, Ullstein

Richard Bandler, 2014, *Leitfaden zu persönlicher Veränderung*, Bookmark NLP

Charles Duhigg und Thorsten Schmidt, 2013, *Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun*, Piper

Roy Baumeister und John Tierney, 2014, *Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können*, Goldmann

David Servan-Schreiber, 2006, *Die neue Medizin der Emotionen*, Goldmann

Dr. Joe Dispenza, 2012, *Ein neues Ich, Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können*, Kaha

Dr. Joe Dispenza, 2014, *Du bist das Placebo – Bewusstsein wird Materie*, Kaha

Don Miguel Ruiz, 2012, *Die vier Versprechen: Ein Weg zur Freiheit und Würde*, Allegria

James Clear, 2018, *Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung*, Goldmann

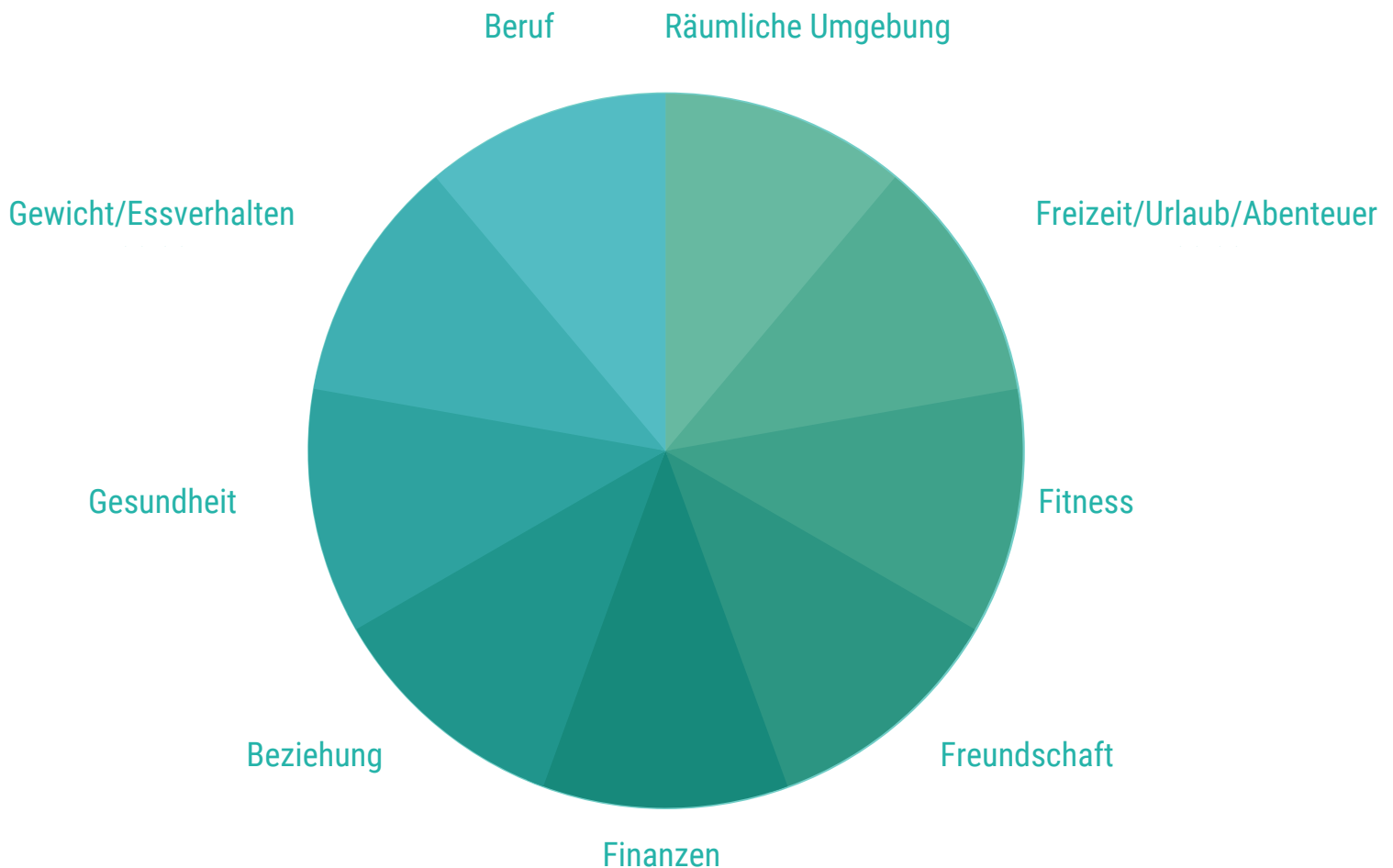
Brené Brown, 2012 *Verletzlichkeit macht stark – Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden*, Kailash



# Übung

1. Bitte bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 – 10: Wie wichtig ist dir der jeweilige Bereich momentan? Dabei bedeutet 1 überhaupt nicht wichtig und 10 sehr wichtig. (Siehe Seite 152.)

2. Wie weit sind deine Ansprüche, Bedürfnisse und Wünsche im jeweiligen Bereich bereits erfüllt? Fühle dich in jeden Bereich hinein und bewerte den Grad deiner Erfüllung auf einer Skala von 1–100 %. (Siehe Seite 152.)







# Übung

4. Welchen Bereich hast du am höchsten bewertet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schreibe im Detail auf, was du ganz aktiv getan hast, um in diesen Bereichen erfüllt und erfolgreich zu sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Achtung:** Wir Menschen neigen dazu, Misserfolge auf unsere fehlenden Fähigkeiten, Erfolge hingegen auf Zufälle oder glückliche äußere Umstände zurückzuführen. Das ist jedoch ein großer Trugschluss. Der Ursprung sowohl von Erfolg als auch von Misserfolg liegt immer in uns.





## Welche inneren Überzeugungen, Gedanken, Gefühle, Entscheidungen und Gewohnheiten haben dazu beigetragen, dass dieser Bereich erfüllt ist?

### Überzeugungen/Gedanken:

Was denkst du über dich und deine Fähigkeiten in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was denkst du über deinen Erfolg in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie denkst du über Rückschläge/Niederlagen in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---



Welche Erfahrungen in diesem Bereich haben zu diesen Gedanken geführt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Bedeutung hast du diesen Erfahrungen gegeben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gefühle:**

Auf welche Art und Weise haben diese Gedanken deine Gefühle beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Welche Gefühle sind aus diesen Gedanken oder Überzeugungen entstanden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Entscheidungen:**

Inwieweit haben diese Gefühle und Gedanken deine Entscheidungen beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gewohnheiten:**

Inwieweit sind aus diesen Entscheidungen Gewohnheiten entstanden die maßgeblich zum Erfolg in diesem Bereich beisteuern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Selbstbild:

Inwieweit haben diese Entscheidungen und Gewohnheiten dein Selbstbild geprägt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was denkst du aufgrund der Ergebnisse in diesem Bereich über dich selbst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schau dir nun gern noch einmal deine Antworten aus Teil 4 an und werde dir darüber bewusst, dass diese deine Erfolgsstrategien widerspiegeln.

Diese Gedanken, Gefühle, Entscheidungen, Gewohnheiten und das daraus entstandene Selbstbild sind der Grund für deinen Erfolg. Herzlichen Glückwunsch!

Du weißt also bereits, wie ein erfolgreiches Mindset funktioniert. Das Tolle ist, dass du diese Strategien auf alle Lebensbereiche übertragen kannst.





**5. Um Überforderung auszuschließen, solltest du dir nun den Lebensbereich aussuchen, in dem du das größte Bedürfnis nach Veränderung verspürst. Welchen Lebensbereich möchtest du ab heute verbessern?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 6. Nun schauen wir uns an, welche inneren Überzeugungen, Gefühle, Entscheidungen und Gewohnheiten zu den unbefriedigenden Ergebnissen in diesem Bereich führen.

Reflektiere anhand der folgenden Fragen, welche zugrundeliegende Überzeugung über dich selbst oder das Leben unbewusst deine Gefühle, Entscheidungen und Gewohnheiten in diesem Bereich beeinflusst.

### **Innere Überzeugungen/Gedanken:**

Was denkst du über dich und deine Fähigkeiten in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was denkst du über deinen Erfolg in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Was denkst du über den Erfolg von anderen Menschen in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie denkst du über Rückschläge/Niederlagen in diesem Bereich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Erfahrungen in diesem Bereich haben zu diesen Gedanken geführt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Welche Bedeutung hast du diesen Erfahrungen gegeben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gefühle:**

Auf welche Art und Weise haben diese Gedanken deine Gefühle beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Gefühle sind aus dieser Überzeugung oder diesen Überzeugungen entstanden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Entscheidungen:

Inwieweit haben diese Gefühle und Gedanken deine Entscheidungen beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

## Gewohnheiten:

Inwieweit sind aus diesen Entscheidungen Gewohnheiten entstanden, die deinem Glück im Wege stehen? Welche Gewohnheiten sind das?

---

---

---

---

---

---

---

## Selbstbild:

Inwieweit haben diese Entscheidungen und Gewohnheiten dein Selbstbild geprägt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## 7. Brainstorme nun, welche inneren Überzeugungen, Gefühle, Entscheidungen und Gewohnheiten zu den gewünschten Ergebnissen in diesem Bereich führen würden.

### Innere Überzeugungen/Gedanken:

Was müsstest du über dich und deine Fähigkeiten in diesem Bereich denken, um motiviert zu sein, eine Veränderung anzugehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche innere Grundüberzeugung müsstest du etablieren, um dir Erfolg in diesem Bereich zuzugestehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Was müsstest du über andere Menschen denken, die in diesem Bereich erfolgreich sind, um selbst auch erfolgreich zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie müsstest du über Rückschläge/Niederlagen denken, um in diesem Bereich langfristig erfolgreich zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Gefühle:**

Welche Gefühle würden aus diesen neuen Gedanken entstehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Entscheidungen:

Inwieweit würden diese Gefühle und Gedanken deine zukünftigen Entscheidungen positiv beeinflussen?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gewohnheiten:

Inwieweit würden aus diesen Entscheidungen Gewohnheiten entstehen, die dich deinem Glück näherbringen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Gewohnheiten wären das?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Selbstbild:

Inwieweit würden diese Entscheidungen und Gewohnheiten dein Selbstbild prägen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was würdest du aufgrund der neuen Ergebnisse in diesem Bereich über dich selbst denken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lese dir gern noch einmal deine Antworten aus Teil 7 durch und werde dir darüber bewusst, dass du hier gerade eine neue Erfolgsstrategie entwickelt hast.

Zum jetzigen Zeitpunkt bist du dir also nicht nur darüber bewusst, welche interne Strategie dich bisher davon abgehalten hat, deine Ziele in diesem Bereich zu erreichen, sondern auch, welche Strategie dich zukünftig zum Erfolg führen wird.





**8. Inwiefern definierst du dich selbst noch über dein bisheriges Verhalten?  
Konzentriere dich bei der Beantwortung der Fragen auf den Lebensbereich, für den du dich bei Frage 5 entschieden hast.**

Welche Gewohnheiten, bezogen auf den ausgewählten Bereich gehören zu dir wie die Nacht zum Tag? Über welche Gewohnheiten definierst du dich selbst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vervollständige den Satz in Bezug auf den von dir ausgewählten Bereich:  
Ich bin ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Beispiel: Gewicht/Essverhalten

Ich bin ...

... ein Vielfraß und brauche immer mindestens zwei Portionen, um satt zu werden.

... zuckersüchtig und kann bei Süßem nie widerstehen.

... ein/e Feinschmecker:in und Essen bestimmt über meine Lebensqualität.

... nicht dazu gemacht, schlank zu sein.

... dick und unattraktiv.

## Beispiel: Fitness

Ich bin ...

... unsportlich und faul.

... ein Couchpotato.

... lethargisch.

## Beispiel: Beziehung

Ich bin ...

... unselbstständig und deshalb abhängig von meinem Partner.

... nicht lebenswert.

... niemand, wenn ich nicht die Frau von XY oder der Mann von XY bin.





# Übung

## 9. Wer möchtest du in Zukunft sein?

Um ein neues Selbstbild zu kreieren, ist es zunächst einmal wichtig zu verstehen, wie du dich bisher definierst und einschätzt. »Wer bin ich?«

Mit dieser Frage befasste sich auch schon Sokrates, einer der größten Philosophen der Antike.

Beschreibe detailliert, was für ein Mensch du, bezogen auf den ausgewählten Lebensbereich, in Zukunft sein möchtest.

Werde kreativ und erschaffe nun die Version von dir, die du sein möchtest! Tauche hier tief in die Materie ein und schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Welche Version von dir würdest du erschaffen, wenn du dich 100 % selbst lieben würdest? Was wäre der höchstmögliche Gedanke, den du über dich in diesem Bereich denken könntest?



»Ich glaube daran, dass ...«

»Ich weiß über mich, dass ...«

»Ich weiß über das Leben, dass ...«

»Ich sage Nein zu ...«

»Ich sage Ja zu ...«

»Meine Vision ist ...«

»Werte, nach denen ich lebe, sind ... «

»Regeln, an die ich mich gern halten möchte, sind ...«

»Folgende selbstauferlegte Regeln, die mich einschränken und nicht weiterbringen, lasse ich hinter mir ...«

Arbeite so lange an deinem Text, bis du zu 100 % zufrieden mit dem Ergebnis bist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---













# Übung

12. Um die Person aus Frage 9 zu werden, solltest du zwei Dinge tun:

Zum einen solltest du anfangen ihre Denk- und Verhaltensgewohnheiten Stück für Stück zu übernehmen und zum anderen solltest du deine bisherigen widersprüchlichen Gewohnheiten Stück für Stück loslassen.

Dabei ist die Schritt für Schritt-Vorgehensweise der Schlüssel zum Erfolg.

Du musst nicht gleich von Anfang an alle konstruktiven Gewohnheiten übernehmen und alle destruktiven Gewohnheiten loslassen.

Das würde lediglich zu Überforderung und langfristig zum Scheitern führen. Vielmehr solltest du dich Schritt für Schritt, Tag für Tag, Gewohnheit für Gewohnheit verändern.



**Mit welchen neuen Gewohnheiten aus Frage 10 möchtest du beginnen?  
Mache es dir hier so einfach wie möglich und starte mit den  
Gewohnheiten, die für dich am leichtesten umsetzbar sind.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Welche deiner alten Gewohnheiten, die im Widerspruch zu deinem neuen Ich stehen, möchtest du als erstes loslassen? Mache es dir auch hier einfach und fange mit der Gewohnheit an, die du am wenigsten vermissen wirst.

---

---

---

---

---

---

---



**13. Diese auf deiner Identität basierenden neuen Gewohnheiten kannst du nun in deinem ganz persönlichen Lifestyle-Plan zusammenfassen.**

Handlung	Ab wann?	Wie oft?	Warum?	Ziel erreicht?



Handlung	Ab wann?	Wie oft?	Warum?	Ziel erreicht?





# Übung

14. Nun, da du weißt, wer du sein möchtest, und was du tun kannst, um diese Person zukünftig zu werden, solltest du dich ab sofort mit der Zielsetzung auseinandersetzen. Dabei ist es wichtig, dass du folgende Punkte berücksichtigst, damit dein Unterbewusstsein dein Ziel auch versteht:

Dein Ziel sollte positiv formuliert sein und keine Verneinungen enthalten.

Anstatt zu sagen »Ich werde nie wieder übergewichtig sein« und damit den Fokus auf das Übergewicht zu richten, solltest du beispielsweise den Satz folgendermaßen formulieren: »Ich werde den Rest meines Lebens schlank sein.«

Die positive Formulierung allein reicht jedoch noch nicht aus, das Ziel sollte außerdem präzise und messbar sein. Die zuvor erarbeiteten Schritte aus deinem Lifestyle-Plan (Frage 13) vermitteln dir einen guten Anhaltspunkt darüber, welcher zeitliche Rahmen für das Erreichen deines Zieles realistisch ist.

Denk immer daran, lieber in kleinen Schritten voranzuschreiten als Überforderung riskieren, die schlussendlich zum Scheitern führt.



**Entwerfe abschließend in ein paar kurzen prägnanten Sätzen einen motivierenden Zielsatz. Dieser Zielsatz sollte nicht nur dein Ziel enthalten, sondern auch, wer du in Zukunft sein möchtest, was du dafür tun wirst und woran du erkennst, dass du diese Person geworden bist.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Übung

## 14. Meditation: Gefühle zulassen

Nutze die Meditation »Gefühle fühlen«, um dich mit deinen Gefühlen zu verbinden.

Suche dir nun einen ruhigen, gemütlichen Ort und lass dich von mir in der anleiten dein neues Ich zu visualisieren.

Du findest sie als Gratis-MP3-Download auf meiner Website: <https://shinecoaching.d/audiouebungen-deine-gefuehle-wiegen-mehr-als-dudenkst/>

Nutze für den Download bitte das Passwort LSSAÜ2



**Welches Gefühl hast du während der Meditation wahrgenommen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

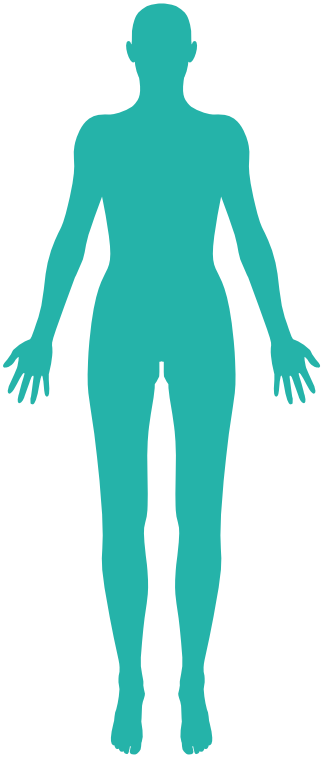
---

---

---



Wo hast du es in deinem Körper wahrgenommen?



Wie bist du bisher mit diesem Gefühl umgegangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hast du es vermieden? Wenn ja, wie? Was hast du bisher getan, um dieses Gefühl zu vermeiden?

---

---

---

---

---

---

---

---





Hast du es verdrängt? Wenn ja, wie? Was hast du bisher getan, um dieses Gefühl zu verdrängen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hast du es betäubt? Wenn ja, wie? Was hast du bisher getan, um dieses Gefühl zu betäuben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hast du dich bisher in diesem Gefühl gesuht? Wenn ja, wie?  
Woran erkennst du, dass du dich in dieses Gefühl mehr als nötig reingesteigert hast?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**15. Jetzt, wo du dir dieses Gefühl ins Bewusstsein gerufen hast, frage dich, was dieses Gefühl dir sagen möchte.**



**Was ist das Handlungsbedarfssignal dieses Gefühls?**

**Welche Veränderung in deinem Leben möchte das Gefühl in dir anregen?**

**Sei ganz ehrlich zu dir!**

**Gern kannst du dir auch noch einmal Inspiration aus Kapitel 3 holen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Welchen Zeitraum möchtest du dir schenken, um diese Veränderung anzugehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was ist der erste kleine Schritt, den du heute schon gehen kannst, um diesbezüglich ins Handeln zu kommen?

---

---

---

---

---

---

---

---

