

Michelle Haintz

Quanten-Bewusstheit

Ganzheitliche Entscheidungen und kreative
Problemlösungen mit der 2-Punkte-Methode



Bewusste Lebensgestaltung mit der
Kraft der Quantenwelle

ACABUS | Thema

Michelle Haintz

**Quanten-Bewusstsein. Ganzheitliche Entscheidungen und
kreative Problemlösungen mit der 2-Punkte-Methode**
Bewusste Lebensgestaltung mit der Kraft der Quantenwelle

Buch: ISBN 978-3-86282-031-3

BuchVP: 19,90 EUR

252 Seiten

Paperback

14,8 x 21 cm

Erscheinungstermin: Januar 2012

Das Buch

Dieses Buch ist der zweite Band in einer Serie, die sich unter dem Titel Quanten-Bewusstheit mit verschiedenen alltagstauglichen Anwendungsmöglichkeiten der 2-Punkte-Methode befasst. Es stellt eine Ergänzung zum ersten Buch, Quanten-Bewusstheit – Selbstbefreiung durch die Kraft der Welle, dar und beinhaltet einige neue Anwendungsgebiete der 2-Punkte-Methode, die es ermöglichen, Entscheidungen sicherer zu treffen, Probleme leichter zu lösen und die eigenen Ziele präziser, wirksamer und effizienter zu erreichen.

Das Ziel der Autorin ist es dabei, zum „Spiel mit der Quanten-Welle“ anzuregen und an die zahlreichen Einsatzmöglichkeiten des Two-Pointings zu erinnern, um die Leser in ihrer Persönlichkeits-Entwicklung zu fördern und diese freudvoller zu gestalten.

Das Buch stellt eine Reise durch das faszinierende Gehirn des Menschen dar und zeigt wirksame und dennoch leicht anwendbare Methoden zur Potenzial-Entfaltung auf.

Ein Muss für jeden, der die hinderliche Selbstsabotage überwinden und SICH SELBST LEBEN möchte!

Die Autorin



Michelle Haintz studierte Philosophie, Psychologie und Theaterwissenschaften, besuchte danach die Wiener Kunstschule sowie eine Schauspielschule und promovierte 1984 schließlich in Medizin an der Universität Wien. Sie arbeitete unter anderem als technische Zeichnerin, Regieassistentin, Restauratorin und Sekundarärztin in einem psychiatrischen Krankenhaus, bevor sie sich 1986 von der Schulmedizin abwandte. Seitdem ist sie als freischaffende Künstlerin und Seminarleiterin aktiv und veröffentlichte bereits mehrere Bücher zu dem Thema Lebenshilfe.

Bei ACABUS erschienen sind beispielsweise Lebensfreude als Produktivitätsfaktor, Kreative Stress-Lösung sowie der erste Teil der Serie Quanten-Bewusstheit, Selbstbefreiung durch die Kraft der Welle.

Leseprobe

Aus Entscheidungen...

...machen im Grunde unser ganzes Leben aus, denn in Wahrheit ist unser gesamter Alltag eine ununterbrochene Aufeinanderfolge von Entscheidungen.

Sogar jetzt stehen Sie, lieber Leser, liebe Leserin, vor der Entscheidung, ob Sie weiter in diesem Buch lesen oder stattdessen aufstehen, um sich etwas zum Essen zu holen oder einen Schluck zu trinken, ob Sie lieber einen Waldlauf machen, einkaufen oder auch ins Kino gehen; ob Sie stattdessen mit Ihren Kindern - sofern Sie welche haben - spielen oder lieber doch ein Bad nehmen; ob Sie sich ein Hörbuch anhören oder etwas ganz anderes tun möchten...

Den größten Teil unserer alltäglichen Entscheidungen treffen wir allerdings mehr oder weniger automatisch, ohne je bewusst darüber nachzudenken und ohne gezielt die verschiedenen möglichen Varianten abzuwägen. Bewusstseinsforscher gehen heute davon aus, dass wir bis zu 90 % unserer Zeit auf 'Autopilot' geschaltet haben, also völlig unbewusst und automatisch durch unseren Alltag gehen.

Gewohnheiten spielen dabei eine wichtige Rolle. Wir folgen uralten Verhaltensmustern, Überzeugungen und Konventionen, die wir allerdings mehrheitlich von unserer Umgebung übernommen haben - von unseren Eltern und anderen 'Erziehungs-Berechtigten' (ob sie tatsächlich auch dazu befähigt waren, sei dahin gestellt), von Medien, der Gesellschaft...

Und auch ein gewisses Trägheitsmoment wirkt hier mit herein, dem wir alle mehr oder weniger unterliegen. Denn wenn wir uns für eine Möglichkeit entschieden und diesen Weg erst einmal eingeschlagen haben, dann besteht meist die Tendenz, auch dabei zu bleiben - sogar wenn uns dieser Weg Schmerzen bereitet oder uns auf andere Art und Weise nicht besonders angenehm ist.

Im Warteraum eines deutschen Arzt-Kollegen hängt ein Schild mit dem provokanten Satz:

'Wer immer im alten Trott bleibt, ist ein Trottel.'

Wenn auch ziemlich pointiert formuliert, so hat dieser Gedanke doch etwas für sich! In einer Zeit, in der uns immer mehr Flexibilität abverlangt wird, ist es ja wirklich nicht sehr klug, in alten Fahrwässern gefangen zu sein. Aber das 'Gewohnheitstier' ist wohl in uns allen mehr oder weniger wirksam und allzu oft lebenbestimmend!

Andererseits sagt die Tatsache, dass ein Mensch immer im alten Trott bleibt, auch etwas darüber aus, in welchem Modus er sich auf mentaler Ebene bewegt - mehr dazu erzähle ich Ihnen im Zusammenhang mit der Hirn-Physiologie.

Sie kennen sicher den Begriff 'Gewohnheitstier'. Haben Sie auch Ihren

Stammplatz beim Esstisch? Sind Sie Stammgast in Ihrem Stammlokal? Kaufen Sie gern als Stammkunde in Ihren Stammgeschäften ein? Frequentieren Sie einen Stammtisch? Bei all dem hat Ihr Stammhirn ein Wörtchen mitzureden...

Das Altbekannte - und das muss auch gar nicht unbedingt angenehm sein - ist uns allemal lieber als das unbekannte, möglicherweise angenehmere, Neue.

So hat man beispielsweise in einer Klinik Patienten gefragt, ob sie bereit wären, mit anderen Patienten ihre Krankheit zu tauschen. Keiner von ihnen wäre bereit gewesen, auf diesen Tausch einzugehen, wäre er tatsächlich möglich gewesen, sogar wenn es galt, zu einer objektiv leichteren Krankheit zu wechseln!

Diese Abneigung gegen Neues beruht darauf, dass wir zu einem allzu großen Teil unserer Zeit unter Stress und damit unter der Kontrolle unseres Stammhirns stehen - eines uralten Hirnareals, das wir mit unserem Vorfahren, dem Höhlenmenschen, ebenso gemeinsam haben wie mit Reptilien, daher sprechen manche auch vom 'Reptiliengehirn'. Dieser Teil des Gehirns empfindet alles Neue prinzipiell als Bedrohung und erklärt sich daher niemals freiwillig dazu bereit, es auszuprobieren, wenn es die Wahl hat.

Bewusste Entscheidungen zu treffen - und dieses dann noch für etwas Neues, Unbekanntes - ist uns also nur mit Hilfe unserer entwicklungsgeschichtlich jüngeren und höher entwickelten Hirnareale möglich, unserer Großhirnrinde, die wir auch als 'Homo sapiens sapiens Gehirn' bezeichnen. Allerdings ist das unter Stress (durch selektive Minderdurchblutung) ausgeschaltet und steht uns daher meist gerade dann, wenn wir es am dringendsten bräuchten, nicht ausreichend zur Verfügung.

Ein wichtiges Thema auf dem Weg zu leichteren und erfolgreicherer Entscheidungen ist also die Wieder-in-Besitznahme unseres gesamten menschlichen Potenzials - vor allem auf Hirnebene!

Dazu wird es wesentlich sein, uns aus unserem Stress zu befreien, indem wir zum Beispiel unsere selektive Wahrnehmung von bisherigen Misserfolgen weg lenken und stattdessen bewusst dorthin schauen, wo unsere inneren Ressourcen liegen, um diese künftig bewusster in unsere Entscheidungs-Prozesse mit einzubeziehen. Vor allem unsere Zufriedenheit ist dabei ein ungemein wertvoller Zustand, der in unserer Zeit und in unserem Kulturkreis leider nicht mehr salonfähig scheint - ZuFRIEDENheit!