

## Das Gehirnareal, das all deine Wünsche oder all deine Befürchtungen wahr werden lässt !!



### Das Retikuläre Aktivierungssystem

Sein Sitz ist im Stammhirn, unserem Überlebenszentrum. Hier befindet sich der Kampf-Flucht und Totstellreflex.

### Es kontrolliert und reguliert die Ausscheidung der Neurotransmitter:

**Adrenalin, Noradrenalin:** das sind Stresshormone, die den Körper auf Kampf und Flucht vorbereiten.

**Serotonin:** das Glückshormon, für die Wahrnehmung, Sensorik, den Schlaf, die Temperatur, das körperliche und psychische Schmerzempfinden, die Schmerzverarbeitung, das Sexualverhalten, den Hormonstatus, die Stimmung.

Wenn genug Serotonin vorhanden ist, dämpft es die Angst, die Wut und die Aggression.

### Wozu dient es dir:

Es ist deine beste Hilfe, dein schnellster Arbeiter/in, der Chef deines Unterbewusstseins, der Teil in dir, der 24 Stunden versucht, deine Gedanken zur Wahrheit werden zu lassen.

Es hat die Möglichkeit, wenn es stimuliert wird, den Organismus von einem "wachen Ruhezustand" in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit zu versetzt. In Folge dessen steigt die Wachheit.

Das Retikuläre Aktivierungssystem, kurz RAS genannt, bestimmt was in dein Bewusstsein oder in dein Unterbewusstsein geht, oder was sofort wieder gelöscht wird. Das ist wichtig, denn in jeder Minute nimmst du 2 Milliarden Infos aus deinem Umfeld wahr, das RAS entscheidet, was dir bewusst werden soll, und es reduziert es auf ein Maß von 2000 Infos, die das Bewusstsein aufnehmen kann.

Es ist eine Hilfe der Natur, denn sonst wären wir innerhalb kürzester Zeit total überfüllt mit Infos und hätten einen Gehirnkollaps ( Smiley).

Das RAS wählt aus all den Infos 800 mal schneller aus, als dein Bewusstsein es je könnte, das heißt, es ist immer schneller als dein bewusstes Denken. Du kannst es nicht überlisten um schneller zu sein.

Bei jeder Info die herein kommt, sucht das RAS im Erinnerungsspeicher ( deinem Unterbewusstsein ) nach dazu passenden Infos. Es findet vergangene Erfahrungen, Glaubenssätze, Verletzungen, Muster, Prägungen, Vermeider usw., und auf Grund dieser wählt es, was in dein Bewusstsein kommt und was nicht.

Wenn du einen Selbstwertkonflikt in dir trägst, zum Beispiel: " Ich bin viel zu dick", wird das RAS alle dazu passenden Infos finden. Wenn du dann zum Beispiel einen Raum betrittst und du bemerkst, wie dich die Menschen ansehen, dann sucht dein RAS nach einem Zeichen (vielleicht jemand, der gerade schief lächelt) und signalisiert dir, dass du ausgelacht wirst. Auch wenn derjenige gar nicht dich meint mit dem Lächeln, sondern nur schnell von seinem Gegenüber weg gesehen hat.

Ein negativ geprägtes RAS wird immer nach den Dingen im Außen suchen, die deine Muster, Prägungen, Ängste, Zweifel, Sorgen und so weiter, bestätigen.

Das RAS sorgt dafür, dass wir die Wirklichkeit nur mit 0,0001% wahrnehmen können und nur eine verzerrte, begrenzte Kopie der Wirklichkeit erkennen. Und dann auch nur den Teil davon, der aus unseren Prägungen, Mustern, Verhaltensweisen und Vermeidern heraus möglich ist.

### Das heißt:

Wenn das RAS positiv programmiert ist, wird es 24 Stunden lang danach streben deine Wünsche zu erfüllen.

Ist es negativ programmiert, wird es auch dafür sorgen, aber leider nicht zu deinem Glück.

### Wie aber verändere ich mein RAS, damit es meine Wünsche erfüllt

1. Das RAS reagiert auf Informationen die als **lebenswichtig** angesehen werden.
2. Es springt auf **neue Infos** an, z.B. eine neue Liebe, eine tolle Arbeit usw.
3. Es reagiert darauf, wenn das Leben mit **staunenden Augen** betrachtet wird.
4. Es braucht **Wiederholungen**.
5. Es arbeitet für dich, wenn dein Bewusstsein **lebendig und wach** seine Ziele und Wünsche und Visionen zeichnet.

Das heißt: Wenn du in deinem Leben etwas verändern willst, dann geht das nur mit der Hilfe deines RAS und somit deines Unterbewusstseins. Das RAS ist sozusagen der Chef deines Unterbewusstseins. Es entscheidet ob es für deine Wünsche oder für deine negativen Gedanken arbeitet, je nachdem wie du dich fokussierst.

### **Wie programmiere ich aber jetzt mein RAS um?**

1. Es ist wichtig zu erkennen worauf richte ich meinen Focus

Wir denken im Schnitt täglich ca. 50.000 Gedanken, wie viele dieser Gedanken sind positiv und wie viele sind negativ ausgerichtet?

Aus wie vielen deiner Erfahrungen sind mittlerweile Paradigmen geworden, von denen du nicht mehr weißt, dass du sie nur erlernt hast. Dass sie nicht der Wahrheit entsprechen (z.B.: Das kann ich nicht) sondern nur Muster sind, die dir angelernet wurden.

Aber Achtung: Auch viele Wünsche haben einen negativen Hintergrund, zum Beispiel : „Ich möchte gerne eine neue Liebe kennen lernen“, aber im Hintergrund ist die Angst davor, wieder verletzt zu werden . Dann wird sich dein RAS nach dem Hintergrund ausrichten und es wird immer wieder zu den Verletzungen kommen, die du vermeiden möchtest.

Wenn ein Bereich deines Lebens nicht funktioniert, dann ist der Focus verkehrt ausgerichtet, nämlich auf das was fehlt, die Angst, den Zweifel usw. und dein RAS wird immer darauf achten es zu bestätigen.

Das wird dann zu einem Lebensprinzip. Dein RAS stellt sich darauf ein und löscht alle anderen Dinge aus deinem Bewusstsein. Dadurch kommt es zu Missdeutungen, du siehst immer wieder dein Muster, deine Glaubenssätze oder deine Vermeider bestätigt.

Selbstmitleid und Selbstanklage sind auch zwei solche Strategien. Damit fütterst du dein RAS und es wird sich im Außen immer wieder bestätigen.

### **Konstruktiv ist:**

1. Annehmen was ist (werde dir deines Focus klar) schaue dir genau an, worauf du deinen Focus richtest, wie du dich dabei fühlst aber verurteile dich nicht sondern erkenne es an. Am besten kannst du es anerkennen, wenn du es neugierig betrachtest, zum Beispiel kannst du sagen:

AHA.... heute bin ich traurig

AHA.... gerade habe ich Angst usw.

So erkennst du an was ist, ohne dein RAS wieder zu negativer Arbeit zu motivieren.

### **Dann richte deinen Focus sanft aus:**

Dein Gehirn ist spezialisiert darauf Fragen zu beantworten, so kannst du es sanft auf das ausrichten, was für dich wichtig und gut ist.

Du musst nur die richtigen Fragen stellen, um deinen Focus vom Leid wieder dorthin zu bringen, wo du es hin haben willst.

**Negative Fragen:** „Warum passiert mir das schon wieder?“ Es lädt dein RAS ein zu suchen und dann die passende (aber leider nicht heilende und nicht gut tuende) Antwort zu finden.....

**Positive Fragen:** „Was würde mich in dieser Situation jetzt stärken, mir helfen?“ Diese Frage lädt dein RAS ein, im Außen und Innen nach nährenden, stärkenden, hilfreichen Dingen zu suchen.

Und glaube mir das RAS findet immer, aber du kannst es für dich hilfreich einsetzen um einen Weg zu einem glücklichen, freudvollen Leben zu finden, wenn du es gewinnbringend nutzt.

**Zusammengefasst:**

Setze dir ein Ziel, eine Vision!

Lenke deinen Focus darauf, visualisiere dein Ziel, deine Vision sehr bunt und lebendig, nimm alle deine Gefühle mit hinein um deinem RAS einen Ansporn zu geben, dieses Ziel oder deine Vision für dich zu erfüllen.

Nimm deinen Focus wahr, erkenne deine negativen Wunscherfüller und sei wie ein neugieriger Forscher.....erkenne sie mit „AHA so ist das“.....

Dann lenke deinen Focus mit positiven Fragen wieder zu dem, was du dir eigentlich wünschst und schau was du dafür tun kannst.

Wenn das RAS negativ programmiert ist, aktiviert es Adrenalin und Noradrenalin und legt damit die Großhirnrinde lahm, das heißt du bist nicht mehr Lösungsorientiert und siehst auch die Realität nicht mehr.

Zu viel Adrenalin und Noradrenalin - heißt dann auch zu wenig Serotonin.

Und nicht vergessen, dein RAS braucht Wiederholungen, also sei nicht zu ungeduldig!!

Ich wünsche dir viel Spaß

Liebe Grüße

Brigitte

[www.raum-fuer-innere-entfaltung.at](http://www.raum-fuer-innere-entfaltung.at)