



5 WEGE

...um dein Unterbewusstsein clever zu nutzen

Dein Unterbewusstsein ist dein innerer Verbündeter – stärker, weiser und oft cleverer als du denkst. Mit ein paar einfachen Impulsen kannst du lernen, es gezielt zu nutzen und Lösungen leichter, nachhaltiger und *fröhlicher* zu finden. 😊

Lass uns eintauchen!



1. Höre auf die leisen Signale

Achte auf intuitive Impulse, Gefühle oder spontane Gedanken. Dein Unterbewusstsein kommuniziert oft subtil – ein kleiner Hinweis, ein Bauchgefühl oder ein plötzlich auftauchender Gedanke kann der Schlüssel zur Lösung sein.

Arbeite mit Emotionen, nicht gegen sie

Gefühle sind die stärkste Sprache des Unterbewusstseins. Jeder Gedanke, der mit einem intensiven Gefühl verbunden ist, prägt sich tiefer ein. Deshalb sind

emotionale Erfahrungen so einflussreich. Wenn du lernst, deine Gefühle nicht zu verdrängen, sondern bewusst zu nutzen – zum Beispiel Freude, Dankbarkeit oder auch die Kraft hinter deiner Wut – lenkst du dein Unterbewusstsein auf neue Bahnen.

👉 Vorteil: Statt von Gefühlen überwältigt zu werden, nutzt du ihre Energie als Treibstoff. Du wirst handlungsfähiger, klarer und authentischer – und dein Unterbewusstsein verknüpft Veränderung mit positiven Emotionen.

Tipp: Notiere deine spontanen Eingebungen. Oft entfalten sie beim Nachlesen ihre wahre Kraft.



2. Visualisiere dein Ziel

Das Unterbewusstsein reagiert stark auf Bilder und Emotionen. Stell dir dein gewünschtes Ergebnis klar vor – Wie fühlst du dich? Wie sieht es aus? Je lebendiger die Vorstellung, desto wirksamer die innere Programmierung.

Sprich die Sprache der Bilder

Das Unterbewusstsein liebt Bilder, Metaphern und Gefühle. Es denkt nicht in komplizierten Sätzen, sondern in Symbolen, Erinnerungen und Vorstellungen. Deshalb wirken Visualisierungen oft stärker als reine Gedanken. Wenn du dir lebhaft vorstellst, wie du eine Herausforderung meisterst, verknüpft dein Unterbewusstsein diese Erfahrung mit Sicherheit und Zuversicht.

👉 Vorteil: Je öfter du dir innere Erfolgsszenen malst, desto leichter wird dein Gehirn diese „Schablone“ im echten Leben wieder abrufen. Dein Unterbewusstsein glaubt, dass du diese Situation schon gemeistert hast – und gibt dir automatisch mehr Selbstvertrauen.

Tipp: Nimm dir täglich 2–3 Minuten, um dein Ziel bewusst zu sehen und zu spüren.



3. Nutze positive Affirmationen

Sätze wie „Ich finde immer die Lösungen, die gut für mich sind“ wirken am besten, wenn sie im Einklang mit deinen Werten und Gefühlen stehen. Sie stärken das Vertrauen in dich selbst und leiten das Unterbewusstsein sanft auf neue Wege.

Formuliere in Lösungen, nicht in Problemen

Das Unterbewusstsein ist wie ein Navigator: Es folgt dem, worauf du dich konzentrierst. Denkst du ständig an Probleme, liefert es dir passende Beweise dafür. Richtest du deinen Fokus stattdessen auf Lösungen, Möglichkeiten und Ziele, beginnt dein Unterbewusstsein automatisch, Wege dorthin aufzubauen.

👉 Vorteil: Dein Blickfeld öffnet sich, Chancen treten klarer hervor, und du wirst innerlich auf das ausgerichtet, was du wirklich willst – statt auf das, was du vermeiden möchtest.

Tipp: Wiederhole deine Affirmationen in ruhigen Momenten oder als kurze „Energie-Booster“ im Alltag.



4. Kleine Experimente starten

Probier Neues aus, auch wenn es zunächst ungewohnt erscheint. Dein Unterbewusstsein liebt Erfahrungen – es lernt durch's Tun. Jede kleine Veränderung, die bewusst gemacht wird, verknüpft neue, hilfreiche Muster im Inneren.

Nutze Wiederholung als Schlüssel

Alles, was wir oft genug hören, fühlen oder denken, wird im Unterbewusstsein zur Gewohnheit. So entstehen Glaubenssätze – egal, ob stärkend oder begrenzend.

Mit bewusster Wiederholung kannst du alte Programme überschreiben: durch Mantras, Affirmationen oder tägliche Rituale.

👉 Vorteil: Dein Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen “echt” und “vorgestellt”. Wenn du dir konsequent die stärkende Botschaft gibst “Neue Erfahrungen bringen mich weiter”, beginnt es, sie als Wahrheit zu speichern – und dein Verhalten richtet sich unbewusst danach aus.

Tipp: Setze dir kleine Challenges, z. B. Eine neue Gewohnheit pro Woche, und beobachte, wie dein Denken sich verändert.



5. Ruhe & Reflexion

Stress blockiert den Zugang zum Unterbewusstsein. Sanfte Entspannungstechniken, kurze Meditationen oder ein bewusstes Atmen öffnen die Tür zu tieferen Einsichten und kreativen Lösungen.

Vertraue auf die Macht der Entspannung

Im entspannten Zustand – wie in Tagträumen oder kurz vorm Einschlafen – ist der Zugang zum Unterbewusstsein am weitesten geöffnet. Stress dagegen verschließt diese Tür. Hypnose, Meditation oder einfache Atemübungen helfen dir, in diesen empfänglichen Zustand zu kommen.

👉 Vorteil: In Entspannungssituationen nimmt dein Unterbewusstsein neue Impulse leichter an. Es ist wie fruchtbarer Boden, in den du gezielt die Samen deiner neuen Gedanken und Bilder pflanzen kannst.

Tipp: Nimm dir täglich mindestens 15 Minuten nur für dich – dein Unterbewusstsein wird es dir danken.

Dein Unterbewusstsein

Dein Unterbewusstsein ist ein großartiger Verbündeter – je bewusster du mit ihm arbeitest, desto leichter findet es neue Lösungswege für dich.

Mit diesen fünf Wegen wird dein Unterbewusstsein vom unsichtbaren Blockierer zum geheimen Verbündeten. Es zeigt dir nicht nur, wo deine inneren Muster liegen, sondern unterstützt dich dabei, neue zu schaffen – solche, die dir Kraft, Klarheit und Leichtigkeit schenken.

Ich begleite jedes Jahr viele Menschen wie dich, in meinem **erINNERN-Shop**, um ihr Unterbewusstsein gezielt zu nutzen, Blockaden sanft zu lösen und nachhaltige Veränderungen im Alltag zu verankern. So kannst du die Kraft deines Inneren noch klarer und kraftvoller erleben. ✨



Gewinne dein Unterbewusstsein als stärksten Verbündeten zurück!

Jetzt starten: erinnern.shop

Ich freu mich auf dich!

Laura