

VERSCHLUSSSACHE GEDANKENKRAFT

VERSCHLUSSSACHE GEDANKENKRAFT

**WARUM NIEMAND VON DER MACHT DER
EIGENEN GEDANKEN WISSEN DARF**



KARLHEINZ GREIM-FÜRSTENBERG

©Karlheinz Greim-Fürstenberg 2025

Korrektorat: Ulrike Cochius
Grafiken: Depositphotos
Coverdesign: Evocative
Verlagslabel: Expertition

ISBN Hardcover: 978-3-910236-20-2
ISBN E-Book: 978-3-910236-21-9

Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet. Dies stellt keinerlei Wertung dar. In der Anrede sind alle Geschlechter selbstverständlich gleichermaßen gemeint.

Dieses Buch dient zu Informations- und Unterhaltungszwecken. Es stellt keine medizinische Beratung dar und ist nicht zur Selbstdiagnose oder Ersatz für ärztliche Behandlungen gedacht. Der Autor befürwortet keine bestimmten Anwendungen, Ärzte, Medikamente, Produkte oder Verfahren.

Autor und Herausgeber sind in keiner Weise verantwortlich oder haftbar, weder direkt noch indirekt, für irgendwelche Folgen, die sich aus der Verwendung dieses Buches ergeben. Allen Lesern wird deshalb empfohlen, sich von qualifizierten Fachleuten beraten zu lassen, bevor sie auf der Grundlage der in diesem Buch enthaltenen Informationen Maßnahmen ergreifen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Verlag verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Verlags, zu erreichen unter: Expertition, An der Alster 6, 20099 Hamburg, Germany.

Sämtliche Informationen beruhen auf der persönlichen und fachlichen Erfahrung des Autors. Es werden in diesem Buch keine Heilversprechen gegeben.



ÜBER DEN AUTOR

Der renommierte Neurowissenschaftler und Psychoonkologe Karlheinz Greim-Fürstenberg wurde als einer der 500 wichtigsten Köpfe der Erfolgswelt in Deutschland, Österreich und der Schweiz anerkannt. Er wurde außerdem als „Bester Buchautor“ des Jahres 2023 ausgezeichnet.

In den letzten 25 Jahren konnte er seine beachtliche Expertise an über hunderttausend Menschen durch persönliche Beratungen, Vorträge, Bücher und Kongresse weitergeben. Dabei zeigte er seinen Teilnehmern, wie sie durch Einsatz verschiedener Faktoren und Anwendungen das Wichtigste in ihrem Leben schützen können:

IHRE GESUNDHEIT

Als Spezialist auf seinem Gebiet hat er in den letzten Jahren bahnbrechende Forschungsergebnisse erzielt und zahlreiche innovative Therapieansätze entwickelt, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Patienten wesentlich verbessern können. Aber auch für Prävention bzw. Gesundheitserhaltung entwickelte er ganzheitliche Verfahren, um glücklich, gesund und fit im Alter anzukommen.

Mit seinem letzten Buch „Geheimakte Selbstheilung“, aber auch durch Gemeinschaftsproduktionen mit anderen Schriftstellern, wurde der Bestsellerautor durch Presse und Fernsehen im deutschsprachigen Raum bekannt.

2024 wurde Karlheinz Greim-Fürstenberg als Berater der Vereinten Nationen akkreditiert.

INHALT

Über den Autor.....	5
70.000 Gedanken jeden Tag	13
Einflussreiche Gedanken	17
Alles nur negativ?.....	20
Gedanken und Heilung.....	25
Gedanken, Glaube, Heilung	29
Was sind Gedanken?.....	33
Gedanken und die volle Konzentration darauf	34
Gedanken verändern Realität	36
Der Wert der eigenen Gedanken	41
Die Macht unserer Gedanken	44
Gedanken genau betrachtet	49
Gedanken kommen und gehen	51
Wo entstehen Gedanken eigentlich?	53
3 verschiedene Denkweisen unseres Gehirns	54
Sind Gedanken Materie?.....	55
Metakognition nutzen	56
Was gab es zuerst, Sprache oder Gedanken?.....	58
Hatten unsere Vorfahren ein höheres Bewusstsein?	59
Die Geschichte des Denkens	61
Wie Gedanken Gefühle beeinflussen	63
Gedanken sind Waffen	67

Der Nachteil, wenn man mit seinen Gedanken falsch liegt.....	69
Dieses Denken geht auf Dauer nicht gut	71
Energie folgt den Gedanken.....	72
Gesundheitserhaltung, Gesundheitswiederherstellung und Energie	74
Gedanken und Manipulation.....	78
MK-ULTRA – hochgeheimes Programm zur	
Bewusstseinskontrolle	83
Das Buch „Projekt Mind Control“ von Stephen Kinzer	86
Unsere Gedanken sind nicht das Limit.....	87
Die Herren Einstein und Jobs haben es gezeigt	90
Ihr denkt nicht nach, ihr seid nur logisch.....	93
Gedanken, Medizin und die Zukunft	96
Gedanken funktionieren mit Strom	100
Strom im Kopf?	101
Wellen über Wellen:	109
Studien zu Gedanken	114
Das Geschenk des Glaubens.....	116
Wie funktioniert Glaube?	116
Meine Erfahrung mit Glauben und Gedanken.....	118
In jedem von uns liegt ein tiefes Wissen	120
Energie und Zeit fließen dorthin, wo Ihre Aufmerksamkeit ist.....	124
Gedanken erzeugen Flow	127
Warum ist der Flow-Zustand für uns Menschen so wichtig?.....	130
Was ist das Gegenteil von Flow?.....	133
Werden Sie zum FlowFinder!.....	133
Gedanken und das Hier und Jetzt	134
Resilienz durch Gedanken	138
Denken Sie sich doch jung.....	144

Können Sie Ihren Gedanken vertrauen?	149
Intuition nutzen	152
Wofür brauchen wir die Intuition?	156
Gedanken und die eigene Gesundheit.....	157
Der Lebenscode	162
Placebo und die Macht der Gedanken.....	163
Kennen Sie Ihre Werte?	168
Personalisierte Werte sind wichtig	169
Sie haben die Wahl!	170
Wie Musik unsere Gedanken verändert	175
Aktuelle Studie zeigt, wie Musik sich mit Gedanken verbindet.....	175
Musiktherapie in der Schulmedizin	178
Wie können Sie Musik sofort zu Ihrem Vorteil nutzen?.....	181
Solfeggio-Frequenzen und Gedanken	183
Sechs bzw. neun klassische Solfeggio-Frequenzen.....	187
Welche Wirkung haben Solfeggio-Frequenzen auf den Menschen?.....	188
Der Kraftstoff unserer Gedanken	190
Wie kann ich mein Gehirn unterstützen?	195
Schlaf ist überlebensnotwendig	200
Was genau passiert im Schlaf?	203
Die unglaubliche Gedankenkraft.....	206
Übermenschliche Fähigkeiten.....	209
Ein Wort zur Telepathie.....	210
Quantenphysik und die Macht der Gedanken	212
Wie gelingt bewusste Gedankensteuerung?.....	214
Geist und Körper im Team.....	220
Wie genau funktioniert die Psychoneuroimmunologie?.....	223
Die Vorstellungskraft.....	225

Affirmationen – Wenn ein Satz das Leben verändert	230
Warum wirken Affirmationen so gut?	232
Was genau sind Affirmationen?	233
Wir haben alles und meinen noch immer, dass etwas fehlt	236
Telepathie und Telekinese	240
Gedankenlesen mit KI	245
Gedankenauswertung mit dem EEG & MRT.....	246
Denken Sie doch mal an nichts!	249
Kennen Sie Mind-Wandering?	251
Stille im Kopf.....	252
Warum denken die meisten Menschen so viel?	253
Grübeln – Wie Sie es schaffen, das Gedankenkarussell anzuhalten	256
Die ViKo-Methode – Eine emotionsfokussierte Anwendung	256
Gute Gedanken – Schlechte Gedanken	258
Mit den eigenen Gedanken auf ein höheres Bewusstsein	262
Verhaltenshinweise, um das eigene Bewusstsein zu erweitern.....	265
Der letzte Gedanke.....	268
Anhang: Stressorenliste.....	272
Anhang: Werteliste	275
Anleitung zur Ermittlung Ihrer persönlichen Werte	276
Anhang: Quellen von Energie und Kraft	279

Bevor es losgeht ...

Das Buch zu lesen
kostet Sie ca. 4-5 Stunden

Alle Erfahrungen und Empfehlungen
aus diesem Buch selbst zu machen,
kostet Sie ein ganzes Leben



Und deshalb:

Wenn Sie das Buch gelesen haben, geht Ihnen nicht nur ein Lichtlein auf, sondern ein ganzer Leuchtturm. Möchten Sie Ihr Leben verändern, geht das nur über Ihre Gedanken. Das ist bei allen Menschen gleich und war schon immer so. Egal, ob Sie erfolgreich, ein besserer Partner oder wieder gesund werden möchten, alles beginnt in Ihrem Kopf. Mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und der Expertise des Autors kann Ihr neues Leben ab sofort beginnen.

Fangen Sie einfach an!



70.000 GEDANKEN JEDEN TAG

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jeder Mensch denkt täglich die unglaubliche Menge von 70.000 Gedanken, die ihm rund um die Uhr, auch nachts, durch den Kopf jagen. Der eine denkt ein paar mehr, der andere ein paar weniger. Noch vor einigen Jahrzehnten waren es noch nicht so viele. Um genau zu sein, nur die Hälfte. Wir denken von Jahr zu Jahr eine immer größere Menge. Als Neurowissenschaftler kann ich Ihnen versprechen, dass diese Menge an Gedanken nicht einfach so an Ihnen vorübergeht. Wir verarbeiten heute in zwei Tagen genauso viele Informationen wie ein Mensch vor 50 Jahren in seinem ganzen Leben. Das ist definitiv zu viel!

Je mehr Sie denken, umso mehr Stressreaktionen entstehen in Ihrem Gehirn. Je öfter Sie dieser Situation ausgeliefert sind, desto mehr schädliches und krankmachendes Cortisol setzt Ihr Körper frei. Alles Weitere kennen Sie vermutlich. Gedanken hinterlassen Spuren, sowohl negativ als auch positiv. Vorweg kann ich Ihnen gerne bestätigen, dass Sie selbst in dieser Sache die Richtung bestimmen. Sie sind Ihren Gedanken nicht hilflos ausgeliefert. Doch leider hat sich die Verteilung

unserer Gedanken evolutionsbedingt zum Nachteil der Menschheit entwickelt.

Und so sieht die Aufteilung Ihrer täglichen 70.000 +/- Gedanken aus:

70 % Ihrer Gedanken (ca. 49.000) sind sozusagen **neutral** bzw. beziehen sich auf nicht unbedingt überlebensrelevante Entscheidungen. Ziehen Sie heute braune Schuhe oder schwarze an? Essen Sie in der Kantine das Jägerschnitzel oder den italienischen Chefsalat? Diese Gedanken könnte man eigentlich als relativ bedeutungslos bezeichnen, wenn sie nicht trotzdem Wirkung in Ihrem Unterbewusstsein zeigen würden.

27 % Ihrer Gedanken (ca. 18.900) sind **negativ** und haben sich aufgrund der menschlichen Entwicklungsprozesse der letzten Millionen Jahre sowie Angsteinwirkungen durch Kriege, Viren, Altersarmut und Co., verursacht durch die Machthaber und Regierungen dieser Welt, bedauerlicherweise zu dieser Menge entwickelt.

3 % Ihrer Gedanken (ca. 2.100) sind **positiv**. Sie haben richtig gelesen. Wirklich nur drei Prozent von 70.000 Gedanken jeden Tag.

Seit Anbeginn Ihrer Lebenszeit stehen also drei Prozent positiver Gedanken siebenundzwanzig Prozent negativer Gedanken gegenüber. Sie müssen jetzt nicht unbedingt einen Master in Psychologie haben, um zu verstehen, dass hier etwas schief läuft. Vielleicht haben Sie die Auswirkungen dieser Zahlen und Gedanken bereits selbst schon an sich bemerkt. Im letzten Lebensdrittel, also ungefähr ab dem Alter zwischen 50 und 55 Jahren, werden die schädlichen Auswirkungen

von neunmal mehr pessimistischen Gedanken deutlicher erkennbar. Jetzt findet zwangsläufig eine Wesensveränderung statt, ohne, dass Sie großartig etwas davon bemerken.

Übrigens, das ist auch das Alter, in dem die meisten von uns krank werden – ich meine so richtig krank. Was ein Zufall aber auch.

Dieses Buch erklärt, welchen Einfluss Ihre Gedanken tatsächlich haben und wie Sie diese zu Ihrem Vorteil verändern und nutzen können.

Dass unsere Gedankenkraft außergewöhnlich stark ist, weiß man seit sehr langer Zeit schon und zudem ist es auch wissenschaftlich bestätigt. Deshalb lautet die Kardinalfrage an Sie, deren Beantwortung ich mich in den folgenden Kapiteln widmen werde:

Haben Sie die Macht über Ihre Gedanken



***Es ist die Wahrheit, die ich suche, und die Wahrheit hat noch
nie jemandem geschadet.***

***Was uns aber schadet, ist, in Selbsttäuschung und Unwissenheit
zu verharren.***

Marcus Aurelius

Römischer Kaiser von 161 bis 180 n. Chr.





EINFLUSSREICHE GEDANKEN

Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss auf unser Leben. Sie formen nicht nur unsere Wahrnehmung der Welt, sondern auch unsere Emotionen und Handlungen. Tatsächlich sind sie das Fundament für alles, was wir in unserem Leben erreichen wollen und bereits erreicht haben. Gedanken werden hauptsächlich durch unser Umfeld und die eigenen Werte beeinflusst.

Wenn wir positiv denken, neigen wir dazu, optimistisch zu sein und Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht anzunehmen. Wir sehen Chancen statt Hindernisse und glauben an unsere Fähigkeit, diese Chancen zu nutzen. Positive Gedanken motivieren uns dazu, hartnäckig zu bleiben und Rückschläge als Lektionen auf dem Weg zum Erfolg anzusehen.

Auf der anderen Seite können negative Gedanken ein erdrückendes Gefühl von Pessimismus erzeugen. Wenn wir ständig über Sorgen, Ängste, Viren, Kündigung oder Kriege nachdenken, fühlen wir uns oft hilflos und überfordert. Negative Gedanken können unseren Selbstwert

mindern und es schwieriger machen, positive Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Auch Heilung gelingt hier nur schwer.

Doch woher kommen diese Gedanken? Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht? Indem wir bewusst wählen, welche Art von Denkmustern wir kultivieren möchten – ob positiv oder negativ –, können wir die Kontrolle über unser eigenes Glück und unseren Erfolg festigen oder auch zurückgewinnen.

Ein weiterer entscheidender Aspekt des Einflusses unserer Gedanken betrifft die Entscheidungsfindung im Alltag. Unsere Denkmuster beeinflussen direkt die Art von Entscheidungen, die wir treffen – sei es in Bezug auf Karriere oder zwischenmenschliche Beziehungen. Wenn wir beispielsweise von Zweifeln, Ängsten und Unsicherheiten geplagt sind, neigen wir dazu, uns eher für den sicheren und vermeintlich bequemeren Weg zu entscheiden. Aus Angst vor Misserfolg oder Versagen verpassen wir so die Chancen, die uns jeden Tag begegnen.

Auf der anderen Seite ermutigt uns eine positive Denkweise dazu, auch mutige Entscheidungen zu treffen und neue Wege einzuschlagen. Wir entwickeln die Fähigkeit, Risiken einzugehen und unsere Komfortzone zu verlassen. Indem wir unseren Gedanken den Raum geben, die Möglichkeit des Erfolgs zuzulassen, anstatt negativen Annahmen nachzuhängen, öffnen wir uns für ein Leben voller Potenzial und Wachstum. Wir fühlen uns dann jeden Tag ein bisschen besser.

Nicht nur unser individuelles Leben wird von unseren Gedanken beeinflusst – auch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen profitieren davon. Wenn wir positiv denken und freundlich gegenüber anderen

Menschen eingestellt sind, strahlen wir eine positive Energie aus. Das führt oft dazu, dass andere sich in unserer Gegenwart wohl fühlen und gerne Zeit mit uns verbringen möchten.

Negative Gedanken hingegen können das Gegenteil bewirken: Sie schaffen Distanz zwischen uns und anderen Menschen. Sie machen es schwer, Vertrauen aufzubauen oder echte Verbundenheit herzustellen. Das Wichtigste aber: Gedanken sind so viel mehr als „nur“ etwas, was in unserem Kopf passiert. Denn negative Gedanken können auch krankmachen.

Insgesamt ist der Einfluss unserer Gedanken auf unser Leben unbestreitbar groß. Durch bewusste Kontrolle über unsere Denkmuster haben wir die Macht, negative Spiralen zu durchbrechen und ein glückliches sowie erfolgreiches Leben anzustreben. Mehr dazu, wie Ihnen das gelingen kann, erläutere ich Ihnen in den folgenden Kapiteln. Doch warum denken wir überhaupt negativ? Wäre es nicht besser, nur positiv zu denken?

ALLES NUR NEGATIV?



Negative Gedanken sind wie ein schwarzes Loch, das uns langsam, aber sicher in sich hineinzieht und unsere Energie aufsaugt, bis wir irgendwann darin vollkommen verschwunden sind. Negative Gedanken rauben uns nicht nur die Freude am täglichen Leben, sondern auch unsere Motivation und den Antrieb für unser restliches Leben. Statt positiv in den Tag zu starten, fühlen wir uns oft müde und ausgelaugt, wenn wir zu vielen negativen Gedanken nachhängen.

Es ist erstaunlich, wie sehr negative Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen können. Schon eine einzige pessimistische oder selbstkritische Idee kann einen Dominoeffekt in unserem Gehirn auslösen und dazu führen, dass wir immer mehr negative Gedanken entwickeln. So entsteht schnell eine Abwärtsspirale der Negativität, aus der wir uns kaum noch befreien können. Doch schaffen wir das nicht, drohen schlimme Krankheiten.

Die Auswirkungen dieser negativen Gedankenspirale sind vielfältig. Nicht nur körperlich macht sie sich bemerkbar – Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Magenprobleme können die Folge sein – sondern