

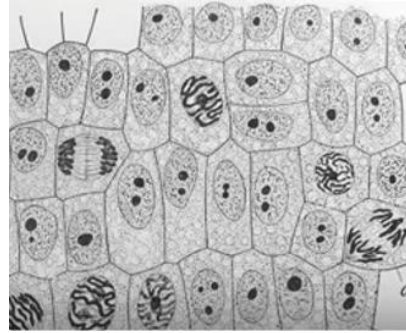
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Macht des Unterbewusstseins und das Potenzial des Bewusstseins

Das Klonen von Stammzellen gibt es schon seit 1967 und wurde durch **Bruce Lipton, Zellbiologe** durch Vorträge sehr verbreitet. Während er selbst Forschung auf diesem Gebiet betrieb, unterrichtete er Studenten nach damaliger Lehrmeinung und lehrte nach der alten Lehrmeinung, wie Zellen funktionieren. Das Thema war genetischer Determinismus, das heißt: Gene kontrollieren das Zellwachstum, die Charakterzüge und das Verhalten. Seine Forschung mit Stammzellen hingegen lieferte ihm vollkommen andere Informationen mit bahnbrechenden Ergebnissen. Er isolierte eine Stammzelle in eine Petrischale und die Zelle teilte sich alle 10 bis 12 Stunden. Nach einigen Wochen hatte er tausende Zellen und was wesentlich war, all diese Zellen waren genetisch identisch. Das Experiment setzte sich fort, indem einige dieser Zellen in eine andere Petrischale in einen anderen Nährboden gegeben wurden. Der **Nährboden** für eine Zelle ist mit dem Umfeld in dem wir Menschen leben, vergleichbar:

- unsere Luft
- Wasser
- Nahrung
- soziale Kontakte
- Kultur
- Wohnung

Er nahm die Zellen aus der ursprünglichen Schale, gab sie auf einen anderen **Nährboden** und sie entwickelten sich dort zu Muskelzellen. Dann nahm er weitere identische Zellen und gab sie auf einen anderen **Nährboden** und dort entwickelten sie sich zu Knochenzellen. Dieser Vorgang wiederholte sich nochmals mit einem anderen **Nährboden** und dort entwickelten sich die Zellen zu Fettzellen. Das Ergebnis war also, dass **genetisch identische** Zellen sich abhängig von Umwelteinflüssen/Nährboden zu Muskel-Knochen- und Fettzellen entwickelten. Die Frage, die sich stellt: „**Was bestimmt das Schicksal dieser Zellen?**“ Die Antwort darauf ist:

„Das Schicksal wird durch ihre Umwelt bestimmt!“

Der **Nährboden** stellte den einzigen Unterschied dar, denn die Zellen waren alle genetisch identisch. Der Lehrauftrag gegen diese Erkenntnis ist:

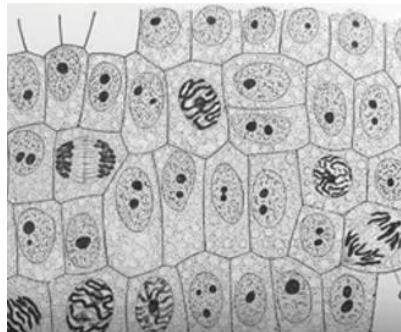
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Gene bestimmen das Leben – die Ergebnisse der Forschung waren jedoch, dass die Zellentwicklung nicht von Genen, sondern von ihrem Umfeld abhängt.

Wenn wir gesunde Zellen aus einem gesunden Umfeld in ein ungesundes Umfeld geben, dann ist die Beobachtung, dass die Zellen sehr schnell krank werden. Ein Arzt für Zellen fragt sich in dieser Situation: „Welche Medizin kann ich geben, damit die Zellen wieder gesund werden?“

Die Lösung liegt nicht in irgendeiner Medizin, sondern die Zellen werden einfach aus dem ungesunden Umfeld genommen und in ein gesundes Umfeld gegeben, da sie so von alleine wieder gesund werden.

Diese Ergebnisse entsprachen nicht der gängigen Lehrmeinung und wurden deshalb auch nicht anerkannt. Nach diesen Erkenntnissen hat Bruce Lipton seine Position als Biologieprofessor an der Uni aufgegeben:

Dass Gene **allein** das Zellwachstum bestimmen, war vollkommen falsch und er konnte diese Lehrmeinung nicht mehr vertreten. Die Wissenschaft, die dadurch bekannter wurde, ist die Epigenetik. Die Vorsilbe „EPI“ bedeutet: **über**. Die oberste Hautschicht heißt **Epidermis**. Wenn von Epigenetik gesprochen wird, ist eine Form von Kontrolle gemeint, die über den Genen liegt. Warum ist es so bahnbrechend, dass Epigenetik die neue Wissenschaft ist?

Wenn genetische Kontrolle gelehrt wird, werden wir zu Opfern unserer Gene gemacht!

Wir können uns unsere Gene jedoch nicht aussuchen. Gene kontrollieren alles und wir können sie nicht verändern. Somit wurden wir Menschen zum **Opfer von Vererbung**.

Die neue Wissenschaft der Epigenetik hingegen lehrt uns, dass wir durch eine Veränderung unserer Reaktion auf die Umwelt auch das Schicksal unserer Zellen verändern können. Dadurch werden wir zum **„eigenen Herr im Haus“** und wir haben selbst die Möglichkeit, die eigene Wahrnehmung der Umwelt zu verändern und somit selbst die eigenen Gene zu kontrollieren.

Fazit: „Wenn wir aus einer unglücklichen Familie kommen und dadurch „unglückliche Gene haben“, können wir die oben genannten wissenschaftlichen Ergebnisse in unser eigenes Leben einbringen und unser Umfeld ändern.

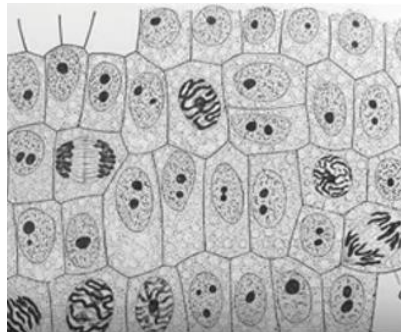
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wenn wir durch unsere alten Überzeugungen programmiert sind, die aus unserer Kindheit stammen, sehen wir die genetische Kontrolle als Tatsache an. Wir sind in der Lage, wirksame Veränderungen in unser Leben zu bringen, wenn wir durch bessere Überzeugungen das eigene Leben verändern können. Das bedeutet, bevor wir in diesen Veränderungsprozess gehen, kann es im eigenen Leben sogar sehr turbulent aussehen: Wir kommen von der Unordnung zur Ordnung, das ist an dieser Stelle ein wichtiger Hinweis. Über diese Erkenntnisse können wir nicht nur theoretisch sprechen, sondern wir müssen sie praktisch in unser eigenes Leben einbringen. Wir sollten nur das lehren, das sich als praktikabel und hilfreich erwiesen hat.

Ungenutztes Wissen ist totes Wissen

Durch veränderte Überzeugungen dauert es eine Weile, bis sich dann tiefgreifende positive Veränderungen im Leben einstellen.

Kleiner Exkurs:

- 1. Alle negativen Menschen und Situationen in unserem Leben geben uns einen Hinweis auf verdrängte Gefühle, die in Herkunftsfamilie entstanden sind.**
- 2. Zu beachten sind hierbei auch alle Energien, die wir in der Vergangenheit unbewusst in die Welt geschickt haben, denn die kehren irgendwann wieder zu uns zurück.**

Das bedeutet **jetzt** für uns, wir können uns mit den Problemen und negativen Gefühlen, die in unserer Herkunftsfamilie entstanden sind, konstruktiv beschäftigen. Es bringt uns keinen Nutzen, in Unfrieden ohne Reflektion unsere Herkunftsfamilie zu verurteilen und zu meiden, denn diese wird dann durch „andere Stellvertreter“ wieder in unserer Leben drängen, bis wir unseren negativen Gefühlen Aufmerksamkeit schenken und sie transformieren. Das ist ein Prozess, der so lange anhält, bis wir mit unserer Herkunftsfamilie und mit uns selbst „reinen Tisch“ gemacht haben, und wir nicht mehr „angetriggert“ werden. Wenn unsere Familienangehörigen mit uns nicht in Frieden kommen können, dürfen sie dafür selbst die Verantwortung übernehmen. Wir reichen die Hände zum Frieden, werden wir abgelehnt, dürfen wir wiederum mit dieser Situation Frieden schließen und uns ohne „Schuldgefühle“ auf unser eigenes Leben konzentrieren.

Durch die veränderte Wahrnehmung der Welt können wir unser eigenes Verhalten ändern und das hat Auswirkungen auf das Umfeld. Wir können eine Welt, die sich

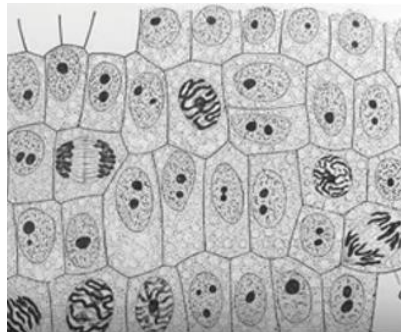
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



mehr in Richtung Selbstzerstörung entwickelt hat, in eine Welt verändern, die wir besser beherrschen können:

Die Erlösung ist mitten unter uns

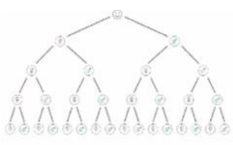
Die Forschungen zeigen, dass sich unsere Wahrnehmung auf die Welt, auf unsere Biologie und Chemie unserer Körperfunktionen auswirkt und das wiederum verändert unsere Zellen. Durch bessere Kontrolle unseres Verstandes können wir unsere Körperfunktionen verbessern. Die Herausforderung dabei ist, dass unser **Verstand** aus **zwei** Teilen besteht:

1. Den bewussten Verstand, durch den sich unsere Persönlichkeit ausdrückt, das ist der überwiegende Teil des Verstandes, der mit Gedanken die Vergangenheit reflektieren kann und die Zukunft abschätzen möchte und Probleme lösen kann.
2. Der zweite Teil unseres Verstandes ist unser Unterbewusstsein. Dieser Teil ist für unsere Gewohnheiten zuständig, er entlädt häufig wiederholte Verhaltensmuster.

Die meisten Menschen denken, dass sie ihr Leben allein mit dem bewussten Verstand erschaffen. Forschungsberichte aus den letzten Jahren haben gezeigt, dass maximal **5 Prozent** unseres Verhaltens auf dem bewussten Verstand basiert. **95 Prozent** unseres Lebens wird von unbewussten Programmen bestimmt. Jetzt wird es Zeit, dass wir uns diese Programme bewusst machen.

Woher kommen die unbewussten Programme?

In den ersten 6 Lebensjahren befindet sich unser Gehirn in einer Art hypnotischen Dauerzustand. Die EEG-Wellen eines Kindes erreichen den Thetawellenbereich, der 4-8 Hertz entspricht und der gleich einer hypnotischen Trance. In diesen 6 Jahren sind wir also wie eine Fernsehkamera, die alle Beobachtungen im Umfeld aufzeichnet und dadurch werden unsere unbewussten Programme geformt. Wir übernehmen also die fundamentalen Einstellungen und Glaubenssätze des Umfeldes, speziell, die der Eltern und die der Familie.



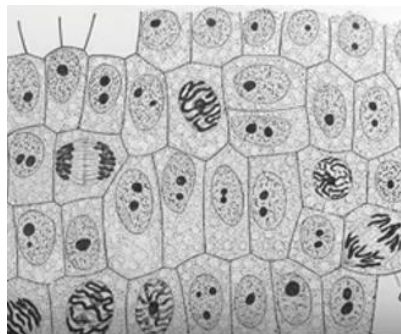
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Jesuiten wussten das und sagten deshalb: „**Gib mir ein Kind für die ersten 6 bis 7 Lebensjahre und es wird für den Rest seines Lebens dem Jesuitenorden angehören!**“

Den Jesuiten war klar, dass die ersten 6 Jahre die Zeit zur Programmierung des Verstandes sind und das, was wir in dieser Zeit lernen, bleibt für den Rest des Lebens erhalten.

Wenn wir diese Informationen haben, sind wir in der Lage, eigene Verhaltensmuster zu verändern. Wir brauchen uns nicht von den alten Programmen steuern lassen und können unser Leben bewusster in Eigenregie leben. Die Umsetzung ist eine Herausforderung, denn das eigene Denken zu ändern ist alles andere als leicht, denn unsere Gedanken stehen in der Regel nicht unter unserer Kontrolle und das Gehirn arbeitet **zu 95 Prozent** auf unbewussten Programmen.

Wir müssen wissen, wie unser Unterbewusstsein lernt. Der Verstand kann etwas lernen, indem er ein Buch liest. Wenn wir danach unser eigenes Leben betrachten, hat sich noch nichts verändert, denn unser Unterbewusstsein basiert auf Gewohnheiten. Das Unterbewusstsein lernt nur Dinge, die wir regelmäßig wiederholen. Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg. Psychologen haben festgestellt, dass 70 Prozent aller Gedanken, die durch unseren Kopf kreisen, negativ und **redundant** (als Information nicht notwendig) sind. Die Aufgabe besteht jetzt darin, sich diese Gedanken bewusst zu machen. Wenn wir Gedanken in uns hören wie: „Ach, das wird doch sowieso nichts, das geht eh schief“, dann können wir diesen Gedankengang bewusst stoppen und sagen: „Halt, ich werde diese Überzeugung prüfen und durch eine positive Überzeugung ersetzen!“ Wenn wir diesen Vorgang regelmäßig wiederholen, dann beginnt das Unterbewusstsein diese neuen Überzeugungen zu lernen. **Es geht dabei um permanentes Beobachten der eigenen Gedanken.**

Eine wichtige Regel: Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg

Viele Menschen fragen: „Warum stammen nur 5 Prozent der Gedanken aus dem Verstand und 95 Prozent der Gedanken aus dem Unterbewusstsein?“

Der bewusste Verstand ist zur Problemlösung da und denkt ständig über die Zukunft und die Vergangenheit nach. **Wer kontrolliert die eigenen Handlungen in diesem Moment?** Die Antwort ist, wenn wir nicht achtsam sind und gerade darüber nachdenken, was wir morgen erledigen müssen, **dann wird in diesem Moment die Handlung vom Unterbewusstsein kontrolliert und gesteuert.** Das bedeutet, wir

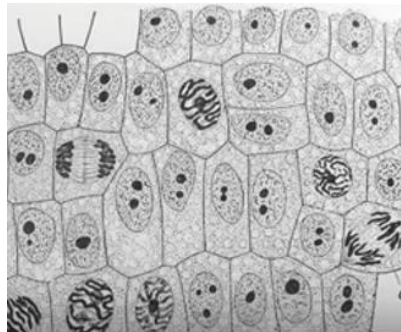
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



müssen gegenwärtig sein und mit unserer **Energie 100 Prozent im Hier und Jetzt sein**. Automatische Reaktionen sollten gestoppt werden, denn das sind alte Muster.

Beispiel: Wenn ein Mensch gestern sauer auf sich selbst war und sich bei diesem alten Gedankenmuster erwischte und heute erwischte er sich bei demselben Gedankenmuster, geben einige Menschen sehr schnell und frustriert auf. Hier geht es jedoch um eine Gewohnheit und die zu verändern, braucht **Wiederholung**. Zum Glück gibt es mittlerweile einige Möglichkeiten zur Heilung, mit denen wir unterbewusste Überzeugungen viel schneller umprogrammieren können. Trotzdem bedeutet das, harte Arbeit an uns selbst, denn wir müssen gegenwärtig sein und das ist bei der ganzen Informationsüberflutung und dem hektischen Leben, das wir führen, nicht so leicht. Der Verstand ist permanent mit dem Nachdenken über die akuten Probleme beschäftigt und das wiederum bedeutet, dass unser Unterbewusstsein die Kontrolle über unsere Handlungen übernimmt.

Dazu ein Beispiel:

Wenn wir einen einen Freund treffen und uns mit ihm unterhalten und wir bemerken in einem Nebensatz: „Du bist wie dein Vater!“, dann sollten wir vorher Abstand nehmen, denn unser Freund wird wütend und vehement bestreiten, dass das der Fall ist.

Es gibt **zwei Lehren** aus diesem Beispiel:

1. Alle anderen können die Ähnlichkeit zwischen Vater und Sohn erkennen, denn das Verhalten des Sohnes wurde in der Kindheit durch die Verhaltensweisen seines Vaters programmiert. Für alle anderen Menschen ist dieses Verhalten offensichtlich, jedoch der Sohn selbst kann es nicht wahrnehmen.
2. Die zweite wichtige Lehre ist, **wir sind alle wie dieser Sohn** und verfügen alle über diese unterbewussten Programme und sind blind dafür. Und nicht nur das, selbst wenn jemand uns direkt darauf hinweist, streiten wir das Verhalten ab. Wir nehmen unser eigenes Verhalten nicht wahr. Deshalb heißt es auch **„unterbewusst“**.

Wenn wir rein auf der **intellektuellen Ebene bleiben**, verändern sich unsere unterbewussten Programme nicht. Selbst wenn wir schon theoretisch alles wissen, kann unser Leben noch sehr durcheinander sein. Wir können anfangen, dieses neue Wissen anzuwenden, um unsere limitierenden und entmachtenden Überzeugungen,

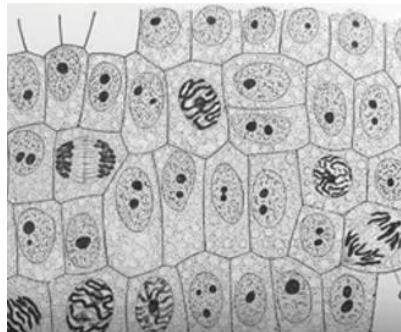
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



die wir von unseren Eltern und von unserem Umfeld erhalten haben, durch hilfreiche Überzeugungen zu ersetzen. Dadurch kann sich unser ganzes Leben verwandeln. Wir benötigen keine Medikamente, sondern heilen auf der körperlichen und geistigen Ebene. Die meisten krankhaften Symptome werden von Stress ausgelöst, wenn wir nicht in Harmonie mit uns selbst leben. Wenn wir die limitierenden Überzeugungen aus der Kindheit umprogrammieren, dann verwandelt sich das ganze Leben zum Positiven. Wenn wir Menschen sagen: „Hey, Sie erschaffen Ihre eigenen Lebensumstände selbst“, dann schauen sie sich verlegen um und sagen oft: „**ABER**, dafür will ich nicht die Verantwortung übernehmen!“

Wenn wir Menschen klar machen, dass sie sich aufgrund ihrer **unbewussten Glaubenssätze nicht darüber bewusst waren**, dass sie ihre eigenen Lebensumstände erzeugen, dann können sie vieles im Leben verändern. Es gibt Momente im Leben, in denen wir besonders bewusst leben. Zum Beispiel, wenn wir verliebt sind. In diesen Momenten sind wir voller Lebensenergie, gesund und vital. Das liegt daran, dass wir das Leben **begeistert** und **bewusst** erleben und wir sind in **Bewegung**. Für unser Date kleiden wir uns bewusster und achtsamer an und das dauert sogar 2 Stunden, während es im Normalfall 10 Minuten bedarf. Wenn wir uns mit der Liebe unseres Lebens treffen, sind wir **bewusster** und **aufmerksamer**.

Wo ist der Unterschied? Gestern wurden wir von den Gewohnheitsprogrammen eingekleidet und heute verliebt, kleiden wir uns bewusst und achtsam selbst ein. Wenn die Verliebten ihre Gewohnheiten beiseitelassen und vollkommen bewusst handeln, dann leben beide im Hier und Jetzt. Sie sind aufmerksam und gegenwärtig, in solchen Momenten erschaffen wir den Himmel auf Erden. Wenn sich dann das Alltagsleben zurückmeldet, landen wir oft wieder in unseren Gewohnheiten. In den bewussten Momenten stellen wir eine echte menschliche Verbundenheit her und das ist heutzutage sehr selten.

Warum ist das alles so wichtig? Es geht darum, dass wir erkennen, dass wir diesen wunderbaren Moment selbst erschaffen haben, und dass wir das jederzeit wiederholen können, wenn wir lernen, nicht in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Wir haben über 50 Billionen Zellen in uns und jede Zelle ist autark. Jede Zelle hat ihr eigenes Gedächtnis und ihr eigenes Immunsystem. 2,7 Milliarden Jahre gab es auf der Erde nur Einzeller. Damals gerieten die Einzeller an die Grenzen ihrer physikalischen Möglichkeit zur Weiterentwicklung, denn die Intelligenz der Zellen ist auf die Größe der Oberfläche der Zellmembran limitiert. Die Evolution schien dadurch an einen Endpunkt angekommen zu sein und dann schlossen sich die einzelnen

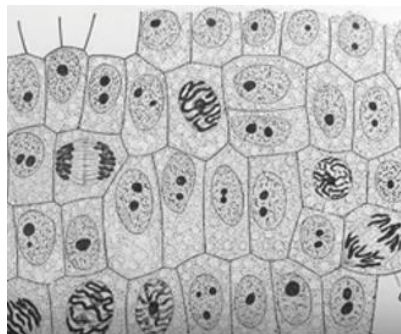
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Zellen zu Zellverbänden zusammen. Wenn Zellen sich zusammenschließen, können sie ihre Intelligenz miteinander teilen und deshalb erhöht sich das Bewusstsein der Zellen. 10 oder 1 Million oder eine Milliarde Zellen zusammen, verfügen über mehr Intelligenz als jede einzelne Zelle für sich alleine. Wenn wir uns Menschen betrachten, dann sind wir aus 50 Billionen Zellen zusammengesetzt und unser Körper stellt einen gigantischen Zellverbund dar. Das Interessante daran hat sich in der Forschung mit Stammzellen gezeigt:

Wenn wir eine Zelle aus dem Körper entnehmen, dann kann sie eine Weile alleine weiterleben, denn was der Körper im Großen darstellt, kann die Zelle auch für sich alleine.

Wir Menschen bestehen aus 50 Billionen Zellen, die harmonisch zusammenleben und unser Verstand stellt **die Regierung** des Körpers dar. Wenn eine Regierung harmonisch mit der Bevölkerung zusammenarbeitet, dann gedeiht die Bevölkerung, sie ist gesund, glücklich und wächst. Wenn die Regierung hingegen nicht harmonisch mit der Bevölkerung zusammenarbeitet, dann kann das dazu führen, dass diese Gesellschaft sich selbst zerstört. Was wir langsam beginnen zu verstehen, ist, dass **unser Verstand die Regierung unseres Körpers darstellt**. Wenn wir in Harmonie in unserem Umfeld und unserer Natur leben, dann versorgen wir unsere 50 Billionen Zellen mit positiven Informationen durch unsere positive Körperchemie.

Harmonie bedeutet also, den Körper mit guten Lebensmitteln zu versorgen, Stress in intensives Arbeiten zu verwandeln und in einem zufriedenen Umfeld zu leben. Es ist wie mit der Zellkultur, die von einem gesunden Umfeld in ein ungesundes Umfeld verfrachtet wird und die Zellen krank werden. Es bringt nichts, den Zellen dann Medikamente zu geben, sondern die Zellen müssen aus dem ungesunden Umfeld in ein gesundes Umfeld verlagert werden. Wir Menschen sind von Haut überzogene Petrischalen. Unter unserer Haut leben 50 Billionen Zellen und unser Blut bildet den Nährboden dieser Zellen. Wenn wir den Nährboden einer Petrischale verändern, verändern wir automatisch das Schicksal der Zellen. Bei unserem Körper ist das genauso:

- Durch unsere Gedanken beeinflussen wir unser Gehirn.
- Das Gehirn bestimmt die Körperchemie in unserem Blutkreislauf.
- Wenn wir negative Gedanken denken, weil wir gestresst sind oder wir Angst vor der Welt haben, dann verfügen wir über eine andere Körperchemie im Blutkreislauf als wenn wir verliebt sind.

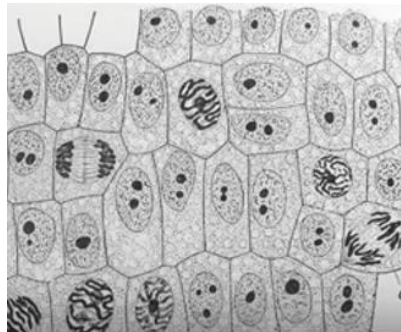
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



- Menschen fühlen sich anders, wenn sie „über beide Ohren verliebt sind“, als wenn sie total verängstigt sind.
- Wir fühlen uns vollkommen unterschiedlich, denn unsere Zellen schwimmen in einem Bad mit unterschiedlicher Körperchemie.
- Das Gefühl von Liebe führt zu einer Körperchemie, die zu Wachstum und Heilung anregt und das Immunsystem unterstützt.
- Wenn wir dagegen Gründe sehen, verängstigt zu sein, dann schütten wir Stresshormone aus, die den Wachstumsprozess und das Immunsystem stoppen, um Energie zu sparen.

Warum ist das so?

Wenn wir in einer Situation mit einer externen Gefahr flüchten, müssen alle Energien zur Flucht zur Verfügung stehen. Ein Mensch, der unter Stress steht, reserviert alle Körperenergie für eine Flucht- oder Angriffsreaktion. Das geschieht auf Kosten der Gesundheit des Immunsystems. **Umso mehr wir unter Stress stehen, umso schlechter ist unsere Körperchemie.** In unserem Evolutionsprozess war Stress oder Angst nicht der Normalzustand des Lebens. Der natürliche Normalzustand war „glücklich sein“ und in Harmonie mit dem Umfeld zu leben. Ab und an trafen wir einen Tiger und dann ging es darum, eine Stressreaktion auszulösen und schnell zu flüchten. Sobald wir dem Tiger entkommen sind, galt es wieder, gesund und glücklich zu leben.

Wie sieht das in unserer heutigen modernen Welt aus? Heute rennen wir 24 Stunden vor irgendwelchen Bedrohungen weg und das ist biologisch nicht aufrecht zu erhalten, denn **die Chemie einer Schutzreaktion steht im Kontrast zur Chemie von Wachstum.**

Hausaufgabe:

Lebensgesetz: Mikrokosmos = Makrokosmos. Übertragen Sie die Zellsituation auf große Zellverbände: Einzelperson/ Gruppen, Familien oder Teams und beantworten Sie sich folgende Fragen:

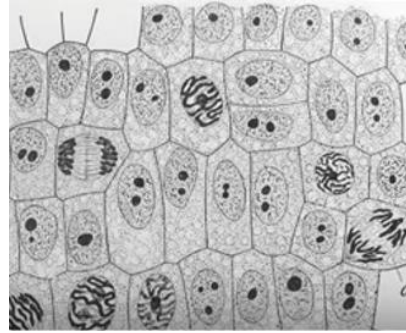
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wie viele Tiger laufen in Ihre Familie schon Jahrzehnte frei herum und ihre Körperchemie verändert sich chronisch negativ?

Wie viele Tiger treffen Sie in Ihrer Verwandtschaft oder Bekanntenkreis, die Ihre Körperchemie negativ beeinflussen?

Wie viele Tiger treffen Sie in dem Unternehmen, in dem Sie arbeiten, die Ihre Körperchemie permanent chemisch destruktiv verändern können?

Aus welchen Tieren setzen sich die politischen Vertreter in unserem Land zusammen oder sind sie alle Tiger, die uns in permanenten Stress versetzen können?

Wie sieht unser Umfeld aus?

In welcher Petrischale leben Sie?

Fazit: Das Umfeld darf sein wie es ist, wir haben jedoch selbst die Möglichkeit, uns in ein besseres Umfeld zu verfrachten: Machen! Ungenutztes Wissen ist totes Wissen.