



## Musik entspannt... ...aber „nur wenn man bereit ist“

So ein Untersuchungsergebnis der Universität Marburg, über das die Rheinpfalz am Sonntag (09. August 2015) kurz berichtet. Wahrscheinlich ist ihre Reaktion „es kommt doch wohl auf die Musik an!“. Natürlich kann sich nicht jeder Mensch bei einer Sinfonie von Mozart und auch nicht jeder bei einem Beatle Song entspannen. Soweit bin ich Ihrer Meinung.

Doch hinter dieser Aussage, verbirgt sich sehr viel mehr. Und das, was sich dahinter verbirgt, ist sensationell wichtig für jeden Menschen, der zufrieden und gesund alt werden möchte.

---

„Positive Gedanken - ganz allgemein – haben eine mächtige Wirkung auf das Verhalten, **aber nur - wenn sie mit der jeweiligen unterbewussten Programmierung übereinstimmen!**“

---

Und genau das gilt es zu verstehen!

Es sind unsere Gedanken und Überzeugungen, die unser Lebensschicksal bestimmen und nicht unsere Gene. In unserem Gehirn gibt es eine Art Autopiloten, der all die Gedanken und Einstellungen verwaltet, die wir sehr oft benötigen. Diese automatisierten Gedanken sind unbewusst und befinden sich in unserer „limbischen Dunkelkammer“. Um sie uns bewusst zu machen, benötigen wir eine Art psychologische Taschenlampe. Damit können wir die Stolpersteine besser erkennen. Erst mit einer zweiten bewussten Handlung können wir unsere „Altgedanken“ konstruktiv umformen – ganz nach unseren individuellen Wünschen. Hauptsache unsere Einstellungen sind auf „Wachstum“ gerichtet – also POSITIV, denn unsere Zellen verstehen nur zwei Botschaften: Wachstum bedeutet „Alles in Ordnung“ und damit können sie ungehindert für unsere Gesundheit arbeiten.

Jetzt erst macht unser Gehirn das, was wir wirklich möchten! Jetzt erst sind wir zu einem großen Teil unseres Glückes Schmied!

Ihre Dr. Christel Frey

### Impressum:

IFF No Stress Institut  
Dr. Christel Frey

Organisations- und Personalentwicklung  
Psychotherapeutische Privatpraxis  
Ruchheimer Str. 15  
67136 Fußgönheim

Fon: +49 6237 97 93 65-66  
Mobil: +49 151 241 84 86 7  
Fax: +49 6237 97 93 67

E-Mail: [info@christel-frey.de](mailto:info@christel-frey.de)  
Web: [christel-frey.de](http://christel-frey.de)