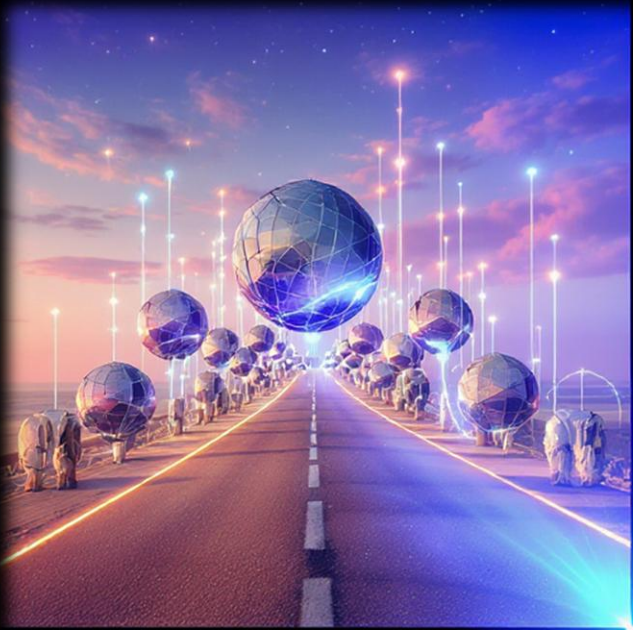


Echt jetzt?!

Warum deine Wahrnehmung nicht die Realität ist



Andreas Ulrich

Echt jetzt?!

Warum deine Wahrnehmung nicht die Realität ist

Andreas Ulrich

Lifeinion


© 2025 Andreas Ulrich Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, sei es durch Fotokopieren, Aufnahmen oder andere elektronische oder mechanische Verfahren, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Autors, mit Ausnahme kurzer Zitate, die in kritischen Rezensionen oder bestimmten anderen nichtkommerziellen Verwendungen im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes vorgesehen sind.

Für Genehmigungsanfragen wenden Sie sich bitte an den Autor unter
andreas.ulrich@lifeinion.com.

Erste Ausgabe: August 2025

Alle Namen, Charaktere, Orte und Ereignisse sind frei erfunden und werden fiktiv verwendet. Jede Ähnlichkeit mit tatsächlichen Ereignissen, Orten oder Personen, lebendig oder verstorben, ist rein zufällig.

Unabhängig veröffentlicht

Für weitere Informationen, Kurse, Seminare und persönliches Coaching besuchen Sie
www.lifeinion.ch.

Inhalt

Inhalt	5
Einleitung.....	7
Warum dieses Buch.....	8
Was dich erwartet	8
Kapitel 1 – Innere us. Äussere Realität	9
Willkommen im Filter-Modus	9
Der Gorilla im Raum	10
Die Brille, die du trägst	11
Gleiche Situation – verschiedene Realitäten	11
Dein erster Reality Check	12
Frage zum Reflektieren	12
Mini-Challenge	12
Kapitel 2 – Der Identitätsfaktor	13
Die verkehrte Reihenfolge	13
Die Wahrheit die alles umkehrt	13
Die Wissenschaft dahinter	13
Spitzensportler wissen es längst.....	14
Die Baum-Metapher	14
Gleiche Situation – verschiedene Realitäten	15
Dein zweiter Reality Check	15
Mini-Übung	15
Frage zum Reflektieren	15
Fazit des Kapitels	16
Kapitel 3 – Grenzen oder Möglichkeiten?.....	17
„Das geht nicht.“	17
Die Hummel, die fliegt.....	17
Neuroplastizität – Dein Gehirn ist formbar	17
Die Wiese in deinem Kopf	18

Gleiche Situation – verschiedene Realitäten	18
Sofort-Übung: Dein neuer Satz	18
Fragen zum Reflektieren	19
Fazit des Kapitels	19
Kapitel 4 – Dein Umfeld & die Medien	21
Die unsichtbaren Programmierer deiner Realität	21
Warum schlechte Nachrichten lauter sind	21
Die Macht deines Umfelds	21
Zwei Realitäten in derselben Stadt	22
Deine Gedanken-Diät.....	22
Challenge: Dein 7-Tage-Filter	23
Fragen zum Reflektieren	23
Fazit des Kapitels	23
Dein neuer Blick auf die Realität.....	25
Alles eine Frage der Brille.....	25
Dein Sofort-Start	25
Die Geschichte von den zwei Wölfen.....	26
Dein letzter Reality Check	26
Epilog – Ein Wort an dich.....	27
Für deine weitere Reise.....	28
Bücher für mehr Tiefe.....	28
Praktiken zum Ausprobieren	28
Mehr entdecken	28

Einleitung

Stell dir vor, du sitzt mit einem Freund im Kino. Nach dem Film fragt er begeistert: „Wow, hast du die Szene gesehen, als der Hauptdarsteller dieses verrückte Auto fährt?“

Du runzelst die Stirn. „Welches Auto?“

Ihr habt beide denselben Film gesehen, doch ihr habt komplett unterschiedliche Dinge wahrgenommen. Während er auf Action geachtet hat, warst du mehr in die Dialoge vertieft.

Gleiche Realität, zwei verschiedene Versionen.

Die meisten von uns gehen durchs Leben, als gäbe es da draussen eine einzige „objektive Realität“. Doch die Wahrheit ist: Das, was wir für Realität halten, ist zum grössten Teil **Kopfkino**.

Unser Gehirn filtert, bewertet und interpretiert ständig. Aus all den Millionen Informationen, die jede Sekunde auf uns einprasseln, macht es eine kleine, handliche Version – so, wie Netflix einen riesigen Blockbuster auf eine Miniatur-Vorschau reduziert.

Das bedeutet: Wir reagieren nicht auf die Realität an sich – sondern auf die **Version der Realität**, die unser Kopf uns liefert.

Und genau deshalb kommt es zu Streitgesprächen, Missverständnissen oder zu völlig unterschiedlichen Gefühlen in der gleichen Situation.

Wenn Realität so stark von unserer Wahrnehmung abhängt, dann müssen wir uns eine provokante Frage stellen:

Wie viel von dem, was du für unumstösslich real hältst, ist nur deine Sichtweise?

Oder anders gesagt:

- Was, wenn deine „Probleme“ in Wahrheit Filter sind?
- Was, wenn deine „Grenzen“ nur eine bestimmte Brille sind, die du gerade trägst?
- Was, wenn du deine Realität aktiv verschieben kannst – einfach, indem du deinen Fokus änderst?

Warum dieses Buch

Dieses Buch will dir zeigen, dass du deine Realität **prüfen**, **verschieben** und sogar **neu wählen** kannst.

Nicht durch Esoterik oder Schönreden – sondern durch ganz konkrete Prinzipien, die sowohl die Psychologie als auch die Neurowissenschaft bestätigen.

Wir werden gemeinsam vier grosse „Reality Checks“ machen:

1. Innere vs. äussere Realität – warum dein Fokus die Welt färbt
2. Der Identitätsfaktor – warum Identität zuerst kommt
3. Grenzen oder Möglichkeiten? – wie dein Gehirn neue Wege baut
4. Dein Umfeld & die Medien – wie Stimmen um dich herum deine Realität programmieren

Jeder Check gibt dir

- einen Impuls aus Wissenschaft & Praxis
- eine Story oder Metapher, die hängen bleibt
- eine kleine Übung, die sofort Wirkung hat

Was dich erwartet

Du wirst beim Lesen Momente haben, in denen du denkst:

„Echt jetzt?! Das kann doch nicht sein ...“

Und genau das ist der Punkt: Realität ist nicht immer das, was wir für selbstverständlich halten.

Am Ende dieses Buches wirst du eine Art **neue Brille** in der Hand halten – einen Reality Check, mit dem du bewusster entscheidest, wie du die Welt sehen willst.



Du kannst nicht immer die Welt ändern. Aber du kannst ändern, wie du sie siehst.

Und das verändert alles.

Kapitel 1 – Innere vs. Äussere Realität

Denk mal an die letzte Situation, in der du dich mit jemandem gestritten hast. Beide wart ihr überzeugt, die Wahrheit auf eurer Seite zu haben. Und wenn du ehrlich bist: Rückblickend hattet ihr vielleicht beide ein bisschen Recht – oder vielleicht wart ihr beide komplett daneben.

Das Spannende ist: Ihr habt dieselbe Situation erlebt, aber eure Wahrnehmung davon war komplett unterschiedlich.

Also: Was war „wirklich“?

Willkommen im Filter-Modus

Unser Gehirn ist keine neutrale GoPro, welche die Welt objektiv aufzeichnet. Es ist mehr wie ein Regisseur mit Lieblingsszenen. Von den Millionen Eindrücken, die jede Sekunde auf dich einprasseln, filtert dein Gehirn über 99 % weg. Nur ein winziger Bruchteil schafft es überhaupt in dein Bewusstsein.

Der Grund: **Überleben statt Überfluten.**

Würde dein Gehirn dir alles gleichzeitig zeigen – jedes Geräusch, jede Bewegung, jede Temperaturveränderung – du würdest in Sekunden verrückt werden. Deshalb gibt es im Kopf einen „Türsteher“: das sogenannte **retikuläre Aktivierungssystem (RAS)**.

Dieser Türsteher entscheidet, welche Reize reinkommen.

- Relevant → «Du bist drin.»
- Unwichtig → «Du bleibst draussen.»

Das ist der Grund, warum du in einem überfüllten Café plötzlich reagierst, wenn jemand deinen Namen ruft – aber die meisten anderen Geräusche vorher komplett ausgeblendet hast.

Der Gorilla im Raum

Ein Experiment, das diese Filterwirkung perfekt demonstriert, ist das berühmte „Invisible Gorilla“-Experiment (Simons & Chabris, 1999).

Die Aufgabe: Probanden sollten in einem Video zählen, wie oft Spieler einem Basketball hin- und her spielen. *Klingt easy.*

Doch mitten durchs Bild läuft ein Mensch im Gorillakostüm, bleibt sogar kurz stehen, schlägt sich auf die Brust – und verlässt dann wieder das Bild.

Das Verrückte: Rund die Hälfte der Zuschauer bemerkt den Gorilla überhaupt nicht!

Warum? Weil ihr Fokus auf den Pässen lag. Ihr Gehirn hat den Gorilla aussortiert.

Mit anderen Worten: Ein Gorilla kann dir direkt vor der Nase herumtanzen – und du nimmst ihn nicht wahr. *Echt jetzt?!*

Wenn schon ein Gorilla übersehen wird, stell dir mal vor, wie viel dir täglich entgeht.

Das, was du für „die Realität“ hältst, ist in Wahrheit nur das, worauf dein Fokus gerade zeigt.

Mach ein kleines Experiment:

1. Schau dich jetzt 10 Sekunden in deinem Raum um.
2. Zähle alles, was **rot** ist.
3. Fertig? Gut.
4. Nun beantworte spontan: Wie viele **blaue** Dinge hast du gesehen?

Vermutlich nicht viele. Dein Gehirn hat sie schlicht ausgeblendet.

Realität ist also weniger das, was da draussen ist – sondern das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest.

Die Brille, die du trägst

Stell dir vor, du setzt eine Sonnenbrille mit roten Gläsern auf. Alles wirkt leicht rötlich. Nimmst du die Brille ab und setzt eine mit blauen Gläsern auf, verändert sich die Welt sofort. Natürlich: Die Welt selbst ist nicht rot oder blau – **deine Brille entscheidet, wie du sie siehst.**

Genauso funktioniert dein Denken. Deine Überzeugungen, Erfahrungen, Stimmungen sind wie farbige Brillen.

- Wenn du gestresst bist, siehst du überall Probleme.
- Wenn du verliebt bist, siehst du überall Chancen.
- Wenn du misstrauisch bist, findest du überall Beweise für Betrug.

Und das Beste: Du kannst deine Brille wechseln.

Gleiche Situation – verschiedene Realitäten

Nehmen wir ein Beispiel: Zwei Kollegen erhalten im Meeting dasselbe Feedback vom Chef: „Das Projekt war gut, aber da gibt es noch Verbesserungspotenzial.“

- **Kollege A** hört nur: *„Ich bin nicht gut genug.“* Er geht frustriert nach Hause, denkt ans Aufgeben.
- **Kollege B** hört: *„Super, ich bin auf dem richtigen Weg – und jetzt weiss ich, wo ich noch besser werden kann.“* Er ist motiviert und legt direkt los.

Gleiche Worte, gleiche Situation – zwei komplett verschiedene Realitäten.

Dein erster Reality Check

- ✓ Die äussere Realität (Fakten, Umstände) ist nur die Bühne.
- ✓ Deine innere Realität (Fokus, Gedanken, Gefühle) entscheidet, welches Stück gespielt wird.

Frage zum Reflektieren

Welche Brille trage ich gerade? Färbt sie meine Welt dunkelgrau – oder farbig und offen?

Mini-Challenge

Wähle heute bewusst eine „andere Brille“. Wenn du dich über etwas ärgerst, stell dir die Frage:

- „Welche andere Sichtweise ist hier möglich?“
- „Was wäre, wenn diese Situation für mich ist – und nicht gegen mich?“

Du wirst staunen, wie sich deine Realität verschiebt.



Realität ist nicht das, was „da draussen“ ist, sondern das, worauf dein Geist den Fokus richtet – veränderst du deinen Fokus, verändert sich deine Realität.

Kapitel 2 – Der Identitätsfaktor

Die verkehrte Reihenfolge

Wenn du die meisten Menschen fragst, wie Erfolg, Erfüllung oder Glück funktionieren, bekommst du oft dieselbe Reihenfolge zu hören:

Haben → Tun → Sein

- „Wenn ich erstmal mehr Geld **habe**, kann ich mir ein schönes Leben leisten und dann glücklich **sein**.“
- „Wenn ich mehr Selbstvertrauen **habe**, kann ich mich trauen, den Vortrag zu halten, und dann erfolgreich **sein**.“
- „Wenn ich genug Zeit **habe**, kann ich Sport machen, und dann gesund **sein**.“

Kommt dir das bekannt vor?

Die Welt lebt nach dieser Logik – und doch funktioniert sie erstaunlich schlecht. Warum? Weil sie uns in eine ewige Warteschleife bringt. Wir warten auf das Haben, um zu tun – und kommen nie wirklich ins Sein.

Die Wahrheit die alles umkehrt

In Wirklichkeit läuft es andersherum:

Sein → Tun → Haben

- Zuerst das **Sein** (Identität, innere Haltung).
- Dann das **Tun** (Handlungen, Entscheidungen).
- Und daraus folgt das **Haben** (Ergebnisse, Erfolg, Erfüllung).

Klingt simpel? Ist es auch – und gleichzeitig radikal. Denn es stellt alles auf den Kopf, was wir gelernt haben.

Die Wissenschaft dahinter

Die Psychologie kennt dieses Prinzip schon lange. Carl Rogers, einer der einflussreichsten Psychologen des 20. Jahrhunderts, sprach von **Selbstkongruenz**: Menschen handeln im Einklang mit ihrem Selbstbild.

Das bedeutet: Dein Verhalten passt sich immer deinem inneren „Ich bin ...“-Gefühl an.

- Wenn du tief in dir glaubst: „*Ich bin unsportlich*“, dann wirst du kaum regelmässig trainieren – egal wie viele Fitnesspläne du dir vornimmst.
- Wenn du innerlich sagst: „*Ich bin zuverlässig*“, wirst du automatisch pünktlich und gewissenhaft handeln, ohne dich gross dazu zwingen zu müssen.

Auch die Verhaltensforschung bestätigt: Veränderungen halten länger, wenn sie an Identität statt nur an Verhalten geknüpft sind.

Beispiel:

- „Ich will mit dem Rauchen aufhören“ (Verhaltensebene).
- „Ich bin Nichtraucher“ (Identitätsebene).

Die zweite Formulierung ist deutlich mächtiger, weil sie das Fundament anspricht.

Spitzensportler wissen es längst

Schau dir erfolgreiche Sportler an. Sie trainieren nicht nur Technik, sie trainieren auch ihr Selbstbild.

Ein Läufer, der sich innerlich als „Champion“ sieht, zieht durch, auch wenn es draussen regnet, kalt ist oder er müde ist. Er tut es, weil es zu seinem Sein gehört.

Und auch im Business funktioniert es so: Unternehmer, die sich selbst als „Problemlöser“ sehen, suchen Chancen, wo andere nur Hindernisse sehen. Sie handeln aus ihrem Sein heraus.

Die Baum-Metapher

Stell dir einen Baum vor.

- Die **Wurzeln** stehen für dein Sein – deine Identität, dein Selbstbild, dein Glaubenssystem.
- Der **Stamm** ist dein Handeln – was du täglich tust.
- Die **Früchte** sind dein Haben – die Ergebnisse, die du erntest.

Wenn du dich nur auf die Früchte konzentrierst (z. B. mehr Geld, mehr Anerkennung, mehr Erfolg), aber die Wurzeln krank sind, wirst du immer enttäuscht sein.

→*Willst du andere Früchte, musst du zuerst die Wurzeln stärken.*

Gleiche Situation – verschiedene Realitäten

Zwei Menschen entscheiden, mit dem Joggen zu beginnen.

- **Person A** sagt: „Ich will versuchen, regelmässig zu laufen.“ (Tun-Ebene)
- **Person B** sagt: „Ich bin Läufer.“ (Sein-Ebene)

Nach ein paar Wochen kommt der erste kalte, regnerische Abend.

- **Person A** bleibt zu Hause. „Heute nicht. Ich versuche es ein andermal.“
- **Person B** zieht die Schuhe an. „Ich bin Läufer – und Läufer laufen auch im Regen.“

Der Unterschied? **Identität schlägt Motivation.**

Dein zweiter Reality Check

- ✓ Die wahre Reihenfolge lautet: *Sein* → *Tun* → *Haben*.
- ✓ Dein Sein formt dein Handeln
- ✓ Dein Handeln bestimmt deine Ergebnisse.

Mini-Übung

Formuliere einen Satz in Gegenwartsform: „Ich bin ...“

Beispiel:

- „Ich bin jemand, der Chancen erkennt.“
- „Ich bin der Gestalter meiner Zukunft.“

Schreibe es auf und wiederhole es laut. Nicht als Wunsch, sondern als Tatsache.

Frage zum Reflektieren

Wer müsste ich sein, um mein Ziel zu erreichen?

Fazit des Kapitels

- ✓ Hör auf zu warten, bis du hast.
- ✓ Warte nicht auf mehr Zeit, mehr Geld, mehr Mut.
- ✓ Definiere zuerst, wer du bist – und handle aus diesem Sein heraus.
- ✓ Denn die Früchte erscheinen nicht am Anfang, sondern am Ende.
- ✓ Der Anfang beginnt immer bei den Wurzeln.



*Identität kommt zuerst – wer du glaubst zu sein, bestimmt, was du tust,
und was du tust, schafft das, was du hast.*

Kapitel 3 – Grenzen oder Möglichkeiten?

„Das geht nicht.“

Hast du diesen Satz schon einmal gehört – oder selbst gesagt?

- „Das geht nicht.“
- „Das ist unmöglich.“
- „Das schaffe ich nie.“

Unsere Köpfe sind Weltmeister darin, Grenzen zu setzen. Wir erzählen uns Geschichten über das, was wir können – und über das, was angeblich nicht geht. Doch hier kommt die gute Nachricht: Die meisten dieser Grenzen sind nicht real. Sie sind **mentale Konstrukte**.

Die Hummel, die fliegt

Es gibt eine berühmte Geschichte (halb Mythos, halb Wissenschaft): Lange hiess es, nach den Gesetzen der Aerodynamik könne eine Hummel eigentlich nicht fliegen. Ihr Körper sei zu schwer und ihre Flügel zu klein.

Aber – niemand hat es der Hummel gesagt. Also fliegt sie einfach.

Ob die Geschichte wissenschaftlich exakt stimmt oder nicht, spielt fast keine Rolle. Sie ist ein starkes Bild: **Wie oft begrenzen wir uns, weil uns jemand gesagt hat, es ginge nicht?**

Neuroplastizität – Dein Gehirn ist formbar

Früher glaubte man, das Gehirn sei nach der Kindheit nicht mehr veränderbar. Heute weiss man – das ist völliger Unsinn. Die Neurowissenschaft spricht von **Neuroplastizität**: Dein Gehirn baut ständig neue Verbindungen.

Ein bekanntes Beispiel: Londoner Taxifahrer. Um die Lizenz zu bekommen, müssen sie ein unglaubliches Ortswissen beweisen. Studien zeigen: Ihr Hippocampus (zuständig für Raumgedächtnis) ist messbar grösser als bei Nicht-Taxifahrern. Das heisst, ihr Gehirn hat sich buchstäblich an die Anforderungen angepasst.

Fazit: *Deine Gewohnheiten, deine Gedanken, deine Möglichkeiten sind nicht fix. Du kannst neue Bahnen legen – jederzeit.*

Die Wiese in deinem Kopf

Stell dir dein Gehirn wie eine Wiese vor.

- Wenn du immer denselben Gedanken denkst („Ich bin nicht gut genug“), entsteht ein Trampelpfad. Du gehst ihn automatisch, weil er bequem ist.
- Versuchst du, einen neuen Gedanken zu denken („Ich bin fähig und bereit, Neues zu lernen“), musst du durchs hohe Gras stapfen. Anstrengend!

Doch je öfter du diesen neuen Weg gehst, desto klarer wird er – irgendwann ist er leichter zu gehen als der alte Pfad.

✓ *Gedanken sind Wege. Jeder Schritt verstärkt die Richtung.*

Gleiche Situation – verschiedene Realitäten

Stell dir vor, Anna und Max wollen beide ein Unternehmen gründen.

- **Anna** denkt: *„Ich bin nicht der Typ dafür. Mir fehlen die Skills.“* Sie bleibt in ihrem sicheren Job, unzufrieden, aber „realistisch“.
- **Max** denkt: *„Ich kann lernen, was ich brauche. Es gibt Möglichkeiten.“* Er startet klein, macht Fehler, lernt – und wächst.

Beide hatten dieselbe Ausgangslage. Der Unterschied? Max hat einen neuen Weg in seinem Kopf betreten.

Sofort-Übung: Dein neuer Satz

Nimm dir kurz Zeit und schreibe einen Satz in Gegenwartsform, der eine alte Grenze ersetzt.

- Aus: *„Ich kann das nicht.“*
- Wird: *„Ich lerne gerade, wie ich das schaffen kann.“*

Oder:

- Aus: *„Ich bin nicht kreativ.“*
- Wird: *„Ich entdecke meine Kreativität Schritt für Schritt.“*

Dieser Satz ist wie der erste Schritt durchs Gras. *Wiederhole ihn oft und du ebnest deinen neuen Weg.*

Fragen zum Reflektieren

- Welche „Grenze“ in meinem Kopf ist eigentlich nur ein alter Trampelpfad?
- Welcher neue Gedanke könnte mein erster Schritt in eine andere Richtung sein?
- Wo könnte ich wie die Hummel handeln – und einfach fliegen, obwohl es angeblich unmöglich ist?

Fazit des Kapitels

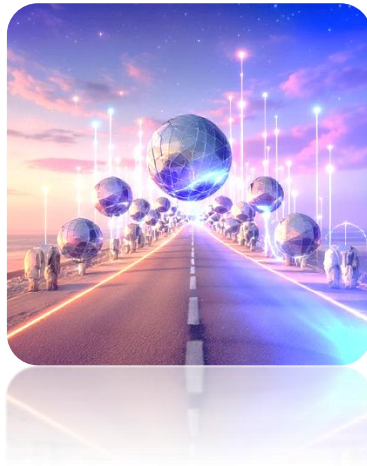
Die meisten Grenzen sind nicht real. Sie sind Muster, die du gelernt hast.

Dein Gehirn ist plastisch. Es formt sich nach dem, was du denkst, fühlst und tust.

✓ *Denk neue Gedanken. Geh neue Wege.*

✓ *Handle, als ob es möglich wäre → Du wirst staunen, was geschieht.*

Denn unmöglich ist oft nur ein anderes Wort für: „*Noch nicht ausprobiert.*“



Die meisten Grenzen sind nur alte Gedankenpfade – geh einen neuen Weg in deinem Kopf, und neue Möglichkeiten öffnen sich im Leben.

Kapitel 4 – Dein Umfeld & die Medien

Die unsichtbaren Programmierer deiner Realität

Es gibt einen Satz, den du vielleicht schon gehört hast:

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“ – Jim Rohn

Egal ob du das sofort glaubst oder nicht: Dein Umfeld wirkt auf dich ein – subtil, ständig, unaufhaltsam. Und genauso die Medien, die du konsumierst.

Die Menschen um dich herum, die Nachrichten, die Posts, die Stimmen, die du täglich hörst – sie schreiben still und heimlich an deinem Realitäts-Skript mit.

Warum schlechte Nachrichten lauter sind

Unser Gehirn hat einen eingebauten **Negativity Bias**.

Das bedeutet: Negative Informationen haben mehr Gewicht als positive.

- Ein Lob geht schnell vorbei, eine Kritik hallt nach.
- Eine schlechte Nachricht brennt sich ein, zehn gute verblassen.

Das war früher überlebenswichtig: Wer die Gefahr übersah, starb. Heute führt es dazu, dass wir uns auf Probleme fokussieren – selbst wenn Chancen direkt vor uns liegen.

Die Medien nutzen diesen Bias bewusst. Schlagzeilen mit Katastrophen, Skandalen und Krisen bekommen mehr Klicks als gute Nachrichten. Folge: Wir glauben irgendwann, die Welt sei gefährlicher und negativer, als sie tatsächlich ist.

Das nennt sich **Mean World Syndrome**: Menschen, die viel Nachrichten konsumieren, nehmen die Welt als viel bedrohlicher wahr, obwohl objektiv oft das Gegenteil der Fall ist.

Echt jetzt?! Deine „Realität“ kann also durch deine Nachrichten-App bestimmt werden.

Die Macht deines Umfelds

Und nicht nur Medien, auch dein persönliches Umfeld wirkt wie ein Filter. Wenn du dich mit Menschen umgibst, die ständig jammern, meckern und alles kleinreden – was wird passieren? Du wirst ihre Brille übernehmen.

Genauso im Positiven: Umgib dich mit Menschen, die in Möglichkeiten denken, die inspirieren, die mutig handeln – und du wirst automatisch ein Stück davon übernehmen.

Zwei Realitäten in derselben Stadt

Nehmen wir zwei Personen, beide leben in derselben Stadt.

- **Person A** schaut morgens und abends Nachrichten, diskutiert in der Mittagspause über Krisen, folgt auf Social Media Accounts, die ständig über Probleme reden. Ihr Weltbild: „Die Welt geht den Bach runter.“
- **Person B** liest Biografien von spannenden Persönlichkeiten, hört inspirierende Podcasts, trifft sich mit Menschen, die über Ideen reden. Ihr Weltbild: „Die Welt steckt voller Chancen.“

Beide leben in derselben Stadt. Aber sie leben in völlig unterschiedlichen Realitäten.

Deine Gedanken-Diät

So wie dein Körper das Ergebnis deiner Ernährung ist, so ist deine Wahrnehmung das Ergebnis deiner „mentalern Ernährung“.

- **Junkfood** (ständige Negativ-News, toxische Gespräche)
→ verzerrte, ängstliche Realität.
- **Gesunde Kost** (ermutigende Menschen, inspirierende Inhalte)
→ klarere, stärkere Realität.

Frage dich also: «*Welche Diät bekommt dein Kopf täglich?*»

Challenge: Dein 7-Tage-Filter

Wähle eine Quelle, die deine Realität negativ füttert, und setze sie für 7 Tage auf Pause.

- Keine Nachrichten-App öffnen.
- Kein Social Media-Feed scrollen.
- Kein Gesprächspartner, der ständig runterzieht.

Stattdessen, fülle den Raum mit etwas Erbauendem:

- Lies ein inspirierendes Buch.
- Höre einen Podcast, der aufbaut.
- Verbringe Zeit mit jemandem, der dich ermutigt.

Spüre nach einer Woche, wie sich deine Realität verändert.

Fragen zum Reflektieren

- Welche Stimmen nähren gerade meine Realität?
- Welche „mentale Diät“ habe ich mir in den letzten Wochen gegeben?
- Welche Stimme möchte ich ab jetzt bewusst lauter stellen – und welche leiser?

Fazit des Kapitels

Du bist kein neutrales Wesen. Deine Realität wird genährt – Tag für Tag, von Stimmen, Bildern, Worten, Menschen.

- ✓ *Sei dir bewusst: Was du konsumierst, konsumiert dich.*
- ✓ *Wähle deine Informationsquellen so bewusst, wie du deine Nahrung wählst.*
- ✓ *Und frage dich regelmässig: «Welche Stimmen verdienen es, meine Realität mitzugestalten?»*

Denn deine Realität wird nicht nur von dem geformt, was du siehst – sondern auch von dem, was du dir zeigen lässt.



Deine Umgebung und dein Medienkonsum programmieren deine Realität – wähle deine Inputs so bewusst, wie du deine Nahrung wählst.

Dein neuer Blick auf die Realität

Alles eine Frage der Brille

Du hast in diesem Buch vier Reality Checks kennengelernt. Jeder davon ist wie eine neue Brille, die dir zeigt: Realität ist nicht fest, sie ist formbar.

- **Reality Check 1:** Deine innere Realität bestimmt, was du von der Äusseren überhaupt wahrnimmst. Fokus ist wie ein Scheinwerfer – er leuchtet nur einen kleinen Ausschnitt aus, und der Rest bleibt im Dunkeln.
- **Reality Check 2:** Dein Sein kommt zuerst. Identität schlägt Motivation. Wenn du definierst, *wer* du bist, formt sich automatisch, *was* du tust – und das bringt dir, *was* du hast.
- **Reality Check 3:** Deine Grenzen sind formbar. Dein Gehirn ist plastisch, es kann neue Wege gehen. Alte Trampelpfade lassen sich verlassen, neue Strassen lassen sich bauen.
- **Reality Check 4:** Stimmen um dich herum schreiben mit an deinem Drehbuch. Dein Umfeld und die Medien sind wie eine „mentale Diät“. Was du täglich konsumierst, konsumiert dich.

Deine Realität ist kein Gefängnis. Sie ist ein Konstrukt. Und du kannst daran mitbauen.

Dein Sofort-Start

Jetzt ist der Moment, in dem du aus dem Lesen ins Tun kommst. Du brauchst dafür kein grosses Ritual, keine perfekte Vorbereitung – nur eine kleine bewusste Entscheidung.

- **Heute:** Formuliere einen neuen Satz in der Gegenwartsform: „Ich bin ...“ (z. B. „Ich bin jemand, der Chancen sieht.“). Wiederhole ihn. Schreib ihn auf. Sprich ihn laut.
- **Diese Woche:** Pausiere eine negative Quelle. Keine Nachrichten-App, kein Social Media-Scrollen, kein toxisches Gespräch. Ersetze es durch etwas, das dir Kraft gibt.
- **Ab jetzt:** Stelle dir jeden Morgen drei Reality-Check-Fragen:
 1. Wer will ich heute sein?
 2. Welche Realität wähle ich?
 3. Welche Stimmen höre ich?

Diese drei Fragen sind wie ein kleiner Reset-Knopf. Sie brauchen nur 2 Minuten – aber sie können deine Wahrnehmung für den ganzen Tag verändern.

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Zum Abschluss eine alte Geschichte, die es auf den Punkt bringt:

Ein Grossvater erzählt seinem Enkel: „In mir wohnen zwei Wölfe. Der eine ist ängstlich, voller Zweifel, Wut und Begrenzungen. Der andere ist mutig, voller Vertrauen, Freude und Möglichkeiten. Und diese beiden Wölfe kämpfen ständig miteinander.“

Der Enkel fragt: „Und welcher gewinnt?“

Der Grossvater lächelt: „Der, den ich füttere.“

Dein letzter Reality Check

Genauso ist es mit deiner Realität.

Die Stimmen, die du fütterst, bestimmen dein Erleben. Die Brille, die du aufsetzt, färbt deine Welt. Die Identität, die du annimmst, formt dein Handeln.

Die Frage ist nicht: „Wie ist die Realität?“

Die Frage ist: „Welche Realität will ich wählen?“



*Denn du kannst nicht immer die Welt ändern.
Aber du kannst ändern, wie du sie siehst.
Und das verändert alles.*

Epilog – Ein Wort an dich

Zuerst einmal: Danke.

Danke, dass du dir die Zeit, die Aufmerksamkeit und die Neugier genommen hast, dieses Buch zu lesen. In einer Welt voller Ablenkungen ist es keine Kleinigkeit, innezuhalten, nachzudenken und die eigene Wahrnehmung zu erkunden.

Wenn es eine Botschaft gibt, die ich dir mitgeben möchte, dann diese: **Du bist kein passiver Zuschauer der Realität – du bist ihr Mitgestalter.**

Jedes Mal, wenn du deinen Fokus veränderst, jedes Mal, wenn du eine neue Identität wählst, jedes Mal, wenn du den „richtigen Wolf“ fütterst, formst du die Welt, in der du lebst. Nicht irgendwann. Nicht erst, wenn alles perfekt ist. Sondern jetzt.

Darum: Lies nicht nur über diese Prinzipien – setze sie um. Probier die Brillen aus. Stell dir die Fragen. Mach die kleinen Schritte. Genau dort passiert die Veränderung.

Und falls du dich jemals fragst: *„Echt jetzt?! Kann es wirklich so einfach sein?“* – erinnere dich: Es beginnt immer mit der Linse, durch die du siehst.

Von hier an liegt das Drehbuch deiner Realität in deinen Händen. Schreib es gut.

Mit Dankbarkeit und Ermutigung,
Andreas Ulrich

Für deine weitere Reise

Dieses Buch sollte nie das letzte Wort über Realität sein – sondern eine Tür, die aufgeht. Wenn du Lust hast, weiter einzutauchen, findest du hier ein paar Empfehlungen:

Bücher für mehr Tiefe

- **„Schnelles Denken, langsames Denken“ von Daniel Kahneman** – Ein Klassiker über die Filter und Entscheidungswege unseres Geistes.
- **„Die 1%-Methode“ (Atomic Habits) von James Clear** – Praktische Strategien für identitätsbasierte Gewohnheiten.
- **„Mindset“ von Carol Dweck** – Über das feste vs. dynamische Selbstbild – und wie es Realität prägt.

Praktiken zum Ausprobieren

- **Tägliches Journaling:** 5 Minuten am Morgen mit der Frage: *Wer will ich heute sein?*
- **Medienfasten:** Ein Tag pro Woche ohne Nachrichten & Scrollen. Spüre, wie sich deine Stimmung verändert.
- **Reality-Check-Fragen:** Nutze die drei kurzen Impulse:
 1. Wer wähle ich zu sein?
 2. Welche Brille setze ich auf?
 3. Welche Stimmen füttere ich?

Mehr entdecken

Für Kurse, Seminare und persönliches Coaching besuche: www.lifeinion.ch

Oder melde dich direkt: andreas.ulrich@lifeinion.com