

Liz Dean
Switchwords

Liz Dean

SWITCH WORDS

Wie du mit nur einem Wort
dein Leben veränderst

Aus dem Englischen übersetzt
von Anita Krätzer

Ansata

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel
»Switchwords« bei HarperCollins Publishers Ltd.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,
eine Haftung übernehmen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten
Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b
UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

Ansata Verlag

Ansata ist ein Verlag der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH.

ISBN 978-3-7787-7520-2

Sechste Auflage 2023

Copyright © 2015 by Liz Dean

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Ansata Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in the EU.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

www.ansata-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Zur Anwendung dieses Buches	7
Einleitung: Sesam, öffne dich!	9
Kapitel 1:	
Die Arbeit mit Switchwords.	
Die Wege zum Erfolg frei machen	25
Kapitel 2:	
Switchword-Techniken. Auf geht's	53
Kapitel 3:	
Nimm dir, was du willst. In allen Bereichen des Lebens	71
Sieben Möglichkeiten, Switchwords täglich anzuwenden	117
Kapitel 4:	
Finde deine persönlichen Switchwords. Für dich maßgeschneiderte Worte	125
Kapitel 5:	
Heilung durch Switchwords. Reiki, Energiekreise und heilende Schwingungszahlen.	137
Kapitel 6:	
Weitere Techniken. Switchwords, Klopfen und NLP	171

Anhang I: Der Ursprung der Switchwords	181
Anhang II: Verzeichnis der Switchwords.....	189
Weiterführende Literatur und Links.....	205
Dank	209
Register.....	211

Zur Anwendung dieses Buches

Hast du schon einmal etwas in deinem Leben schnell verändern wollen? Zum Beispiel mehr Geld verdienen, dein Erfolgspotenzial vergrößern, eine brillante Idee umsetzen, ein Buch schreiben, ein Unternehmen gründen, abnehmen, effizienter studieren, öffentliche Reden halten, die Führerscheinprüfung bestehen, emotionale Muster heilen oder einfach einen verlorenen Gegenstand wiederfinden?

Du kannst das mit einem einzigen Wort erreichen: mit einem Switchword. Du kannst bekommen, was dir am Herzen liegt, ohne meditieren, ein radikales Glaubenssystem übernehmen oder stundenlang online etwas lernen zu müssen. Switchwords sind individuell gewählte Worte, die dein Unbewusstes einschalten. Sie legen gewissermaßen auf einer tiefen Ebene einen Schalter bei deinen Überzeugungen und deinem Verhalten um. Sie bringen dich mit deinen Wünschen zusammen, sodass du anziehst, was du im Leben willst. Als würdest du einen Zauberstab schwingen, wirst du durch das Aussprechen, Denken oder Chanten dieser Worte vollkommen mit deinen ersehnten Zielen vereint und zu ihnen gebracht.

In der Einleitung und in Kapitel 1 werden die Prinzipien des Ganzen erläutert. Hier erfährst du, warum die Switchwords funktionieren und was sie bei dir bewirken können. Kapitel 2 widmet sich den einfachen Techniken und erklärt dir, wie du dein Wort aussprechen, denken und chanten kannst, wie du einen Switchword-Satz bildest und wie du über einen Fingermuskeltest herausfinden kannst, welche Worte für dich eine starke Kraft haben. Wenn du es sofort mit den Switchwords ausprobieren willst, dann

wirf einen Blick in Kapitel 3 und sieh dir die magischen Worte an, die jeden Bereich deines Lebens stärken können – angefangen mit deinen Beziehungen über den Aufbau deiner Karriere bis hin zu deiner Kreativität und deiner Gesundheit. Du findest dort auch einen Plan, der aufzeigt, wie du die Switchwords im Tagesverlauf einsetzen kannst, unabhängig davon, ob du auf dem Weg zur Arbeit bist oder einzuschlafen versuchst. Es gibt buchstäblich für alles ein geeignetes Wort.

Finde anschließend in Kapitel 4 deine persönlichen Switchwords oder vertiefe dich in Kapitel 5, um die passenden Worte für ein körperliches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden und für Heilung zu finden. Kapitel 6 eröffnet dir weitere Möglichkeiten für den Gebrauch von Switchwords, die mit Klopfen (auch als EFTs – Emotional Freedom Techniques, Techniken der Emotionalen Freiheit – bekannt) und Neuro-Linguistischem Programmieren (NLP) kombiniert werden können. Das Verzeichnis im Anhang listet eine Auswahl von Switchwords von A bis Z auf. Immer wenn du eine Anregung brauchst, um ein Switchword zu finden, kannst du die Seiten des Verzeichnisses anschauen und ein passendes Wort auswählen.

In diesem Buch werden zahlreiche Fallbeispiele angeführt, die schildern, wie Menschen aus allen Gesellschaftsschichten Switchwords eingesetzt haben, um finanziell zu profitieren, ihre Angschwelle zu senken, ihr Selbstvertrauen zu verbessern oder ihren Erfolg anzukurbeln. Zugleich gibt es dir Tipps und Übungen zum Ausprobieren an die Hand.

Dein Leben kann sich jetzt zum Positiven verändern – durch ein einziges Wort. Ich hoffe, dass dieses Buch für dich den Anfang einer Reise in das Reich der Switchwords ist und dass du das an Liebe, Geld, Erfolg, Selbstvertrauen und besserer Gesundheit erhältst, was du verdienst.

Einleitung: Sesam, öffne dich!

Ein Holzfäller namens Ali Baba stieß auf ein Dutzend Männer, die durch den Wald marschierten. Da er fürchtete, dass sie Räuber waren, stieg er auf einen Baum. Der Anführer der Männer rief: »Sesam, öffne dich!«, und in den Felsen öffnete sich ein Tor, durch das all die Männer hindurchgingen. Hinter ihnen schloss sich das Tor. Nach einiger Zeit tauchten die Männer, nun mit Waren beladen, wieder auf. »Sesam, schließe dich!«, rief der Hauptmann und schloss damit das Tor. Dann gingen er und seine Männer zurück in den Wald.

Auf seinem Baum dachte der Holzfäller über das nach, was er gesehen hatte. Er und seine Familie hatten nur wenig zu essen und kein Geld, trotz seines Bruders Cassim. Der war reich, aber geizig. Also ging Ali Baba, der sich an die Zaubерworte erinnerte, zum Tor in den Felsen und rief: »Sesam, öffne dich!« Als er durch das Tor ging, fand er ein Gewölbe vor, in dem glitzernde Schätze lagen: Goldmünzen, Unmengen von Perlen und Berge von kostbaren Juwelen. Er nahm alles an Gold mit sich, was er tragen konnte, rief: »Sesam, schließe dich!«, und schloss so das Tor.

Liz Dean, Nacherzählung von »Ali Baba und die vierzig Räuber«

»Sesam, öffne dich«, »Simsalabim«, »Abrakadabra« – und dein Wunsch wird dir erfüllt. Wäre es nicht wundervoll, wenn Worte dies wirklich bewirken könnten? Nun, es gibt welche, die so etwas

vermögen, und diese wunderbaren Worte nennt man »Switchwords«. Der Begriff setzt sich aus den englischen Wörtern *switch* für »schalten« und natürlich *word* für »Wort« zusammen. Switchwords sind mächtige Aussagen, die das Unbewusste anschalten und dir dabei helfen können, das zu verwirklichen, was du im Leben anstrebst. Switchwords bilden einen verbalen Code, den das Unbewusste versteht, und wirken sofort, indem sie dein Unbewusstes auf dein bewusstes Ziel ausrichten. Wenn wir bei uns sind, ausgerichtet und mitschwingend – vollständig »eingeschaltet« –, sind wir wirklich im Besitz unserer eigenen Kräfte und imstande anzuziehen, was wir im Leben wollen.

Diese mächtigen Worte sind wirkungsvoller als bewusste Affirmationen. Sie funktionieren ähnlich wie Mantras. Die Klangvibrationen der Switchwords, die häufig keine eigentlichen Bitten sind, beeinflussen die allgemeine Energie in unserem Umfeld, so dass wir uns nicht nur innerlich ausrichten, sondern auch auf ein wohlwollendes Universum, das unsere Wünsche erfüllen kann. Somit sind Switchwords eine Form der Manifestation, die auf dem Gesetz der Anziehung gründet: Gleiches zieht Gleiches an. Schick einen positiven, authentischen Wunsch ans Universum, und es ist durchaus möglich, dass er dir erfüllt wird – durch ein einziges Wort.

Jeden Tag verwenden wir ganz normale Begriffe, um Türen zu öffnen. So wie Ali Baba erfuhr, dass »Sesam, öffne dich« die magische Formulierung war, durch die sich die Höhle mit den Schätzen öffnete, waren das einfache »Bitte« und »Danke« die magischen Worte in unserer Kindheit. »Sag das Zauberwort«, wies man uns an, damit wir bekamen, was wir wollten – ob es sich nun um ein Weihnachtsgeschenk, ein Stück Kuchen oder die Erlaubnis handelte, mit einem bestimmten Spielzeug zu spielen. Eltern und andere Betreuungspersonen verwendeten diese Zauberworte

ständig als Test, weil sie wussten, dass wir sie brauchen würden, um als Erwachsene problemlos die Kommunikationspfade beschreiten zu können – bitte, um etwas zu bekommen, danke, wenn du etwas höflich entgegennehmen möchtest. Ebenso wie »Bitte« ist ein Switchword ein magisches »Bekommen«-Wort. Es bewirkt die Übereinstimmung von Unbewusstem und Universum, sodass wir verwirklichen können, was immer wir wollen – ohne Meditation, Schuldgefühle oder Gefeilsche.

Die Manifestationsmagie von Worten ist in der Übersetzung des Lieblingspruchs der Zauberer angelegt: »Abrakadabra« heißt, auf das aramäische *avrah k'davra* zurückgeführt, übersetzt in etwa: »Ich erschaffe, während ich spreche.« Man kann diese Formel auch von der hebräischen Aufforderung herleiten, einen Segen zu sprechen (*ha-bracha dab'ra*), und mit der Vorstellung verbinden, dass bei dem Aussprechen eines Segens ein Wunsch in Erfüllung geht. Der erste schriftliche Nachweis von »Abrakadabra« findet sich in dem medizinischen Lehrgedicht *De medicina praecepta*, das der römische Gelehrte Quintus Serenus Sammonicus im 2. Jahrhundert n. Chr. verfasste. Er empfahl das Wort als Schwindeschema gegen Fieber und Malaria in Form eines auf den Kopf gestellten Dreiecks: In die erste Zeile wird »Abrakadabra« geschrieben und dann Zeile für Zeile unter Streichung des jeweiligen Endbuchstabens wiederholt, bis in der untersten Zeile als Spitze des Dreiecks nur noch das »A« vom Wortanfang übrig bleibt. Als Amulett zur Heilung von Krankheiten getragen, symbolisiert die trichterartige Form des Wortes, dass die Krankheit nach unten aus dem Körper gezogen wird und sich in nichts auflöst. Wie durch einen Zauber verschwindet die Krankheit so.

Die magischen Worte, die wir mit Zauberkünstlern verbinden, werden wie die Switchwords verwendet, um etwas erscheinen oder verschwinden zu lassen, einen bestimmten Ort zu betreten

oder die Realität auf magische Weise zu verwandeln. Die Worte sind dabei die Passwörter zwischen dieser Welt und einem anderen Reich.

»Hokuspokus« hat seinen Ursprung in dem lateinischen Satz *Hoc est corpus meus* (»Dies ist mein Leib«), der beim Abendmahl mit der Vorstellung gesprochen wird, dass sich der Wein und das Brot in das Blut und den Leib Christi verwandeln, was auf die magische Verwandlung von Dingen von einer Gestalt in eine andere verweist. Ali Babas »Sesam, öffne dich« kann auch als »Himmel, öffne dich« verstanden werden. Switchwords sind, wie du sehen wirst, unsere magischen Schlüssel, die uns eine ganze Welt von Möglichkeiten eröffnen.

Die vier Switchwords, die du kennen musst

Dies sind die »Manifestations«-Switchwords, die dir das bringen, was du willst:

ZUSAMMEN – das Meister-Switchword für alles.

GÖTTLICH – bittet um ein Wunder.

GÖTTLICHE ORDNUNG – hilft dir, alles effizient zu tun, und stellt im Chaos die Ordnung wieder her.

BRINGEN – bringt dir alles, worum du bittest.

Was können Switchwords für mich tun?

Switchwords können dir in allen Bereichen deines Lebens nützen, angefangen von deiner Arbeit und kreativen Projekten über Beziehungen bis zu finanziellen Aspekten. Hier ist eine kleine Auswahl der nützlichen Wirkungen. Switchwords können

- dabei helfen, mit Schmerzen, Niedergeschlagenheit und stressbedingten Beschwerden umzugehen,
- beim Ablegen negativer Angewohnheiten unterstützen,
- den Schlaf und den inneren Frieden fördern,
- bei Problemlösungen helfen und die Kreativität beflügeln,
- Führungsqualitäten stärken,
- Geld herbeiholen,
- Liebe und Freundschaft anziehen,
- bereits bestehende Beziehungen vertiefen,
- Ausbildung und Studium unterstützen,
- Heilung fördern,
- mit bestehenden Therapien wie Reiki oder NLP verbunden werden.

Switchwords können zwar nicht für sich in Anspruch nehmen, Krankheiten zu heilen oder Schmerzen zu beseitigen. Aber die Arbeit mit diesen Worten hat bei manchen Menschen zu einer Linderung der Symptome geführt und ihnen geholfen, mit ihren Schmerzen und ihrer damit verbundenen Niedergeschlagenheit zuversichtlicher umzugehen und besser mit ihnen fertigzuwerden. Es gibt auch viele stärkende Switchwords, die die Führungsqualitäten verbessern, Mut geben und Ruhe und Zufriedenheit entstehen lassen. Wir können zwar nicht ständig glücklich sein, aber wir können steuern, wie wir mit schwierigen Gegebenheiten umgehen.

Die in diesem Buch immer wieder eingestreuten Fallbeispiele machen anschaulich, auf welche Weise Menschen mit unterschiedlichsten Erfahrungen jeweils Switchwords eingesetzt haben, um Negatives in Positives zu verwandeln und das zu bekommen, was sie im Leben brauchen.

Wie funktionieren Switchwords?

Switchwords wirken durch Schwingungen. Das Aussprechen, Denken oder Chanten dieser kraftvollen Worte verändert die Schwingungen unseres Körpers, sodass wir auf derselben Frequenz schwingen wie unser angestrebtes Ziel. »Worte können wie Röntgenstrahlen sein, wenn wir sie richtig einsetzen – sie durchdringen alles«, meinte Aldous Huxley. Wenn wir Switchwords aussprechen, sie denken, chanten oder singen, erzeugen wir eine wohlwollende Resonanz und ziehen das an, was wir uns wünschen. Gemäß dem Gesetz der Anziehung zieht Gleiches Gleiches an. Wenn unsere Gedanken, Worte, Handlungen und Überzeugungen so werden wie das, was wir wollen, ziehen wir es wie ein Magnet an. Das Gesetz der Anziehung wurde von einer philosophischen Bewegung vertreten, die Anfang des 20. Jahrhunderts entstand, und bildete die Grundlage für den internationalen Bestseller *The Secret. Das Geheimnis* von Rhonda Byrne.

Wenn Switchwords durch Gedanken, Sprechen, Chanten oder Singen geäußert werden, entsteht eine Schwingung. Die Klangheilerin Petra Galligan bezeichnet Switchwords als »Echo« – als einen Klang, der noch nachhallt, wenn der ursprüngliche Klang bereits aufgehört hat. Das Energiemuster, das durch die Klangschwingung erzeugt wurde, besteht weiter fort, und auf diese Weise kopiert sich das Switchword selbst.

Diese Vorstellung der Nachbildung durch Klang basiert auf der von Richard Dawkins entwickelten Memtheorie. Meme implizieren einen Prozess des Nachahmens. Sie sind durch Kommunikation ähnlich den Genen weitergegebene und vielfältigste kulturelle Bewusstseinsinhalte und werden über die Sinne von Gehirn zu Gehirn übertragen. Klangmeme wie Melodien oder Redensarten werden durch Aussprechen weitergegeben. Ein Mem kann wie

ein Virus als lebender Organismus betrachtet werden, der sich durch Vervielfältigung über den Sprecher hinaus ausbreitet. Wenn wir nun davon ausgehen, dass ein Switchword eine Art Klangmem ist, folgt daraus, dass wir beim Gebrauch von Switchwords durch den Klang eine Schwingung aussenden, die über das Selbst hinaus kommuniziert wird und ein Umfeld erzeugt, das mit unserer Zielsetzung verbunden ist und für uns das gewünschte Ergebnis erzeugt.

Das Switchword KOPIERE schwingt mit der Memtheorie von Dawkins mit, denn es wird ausgesprochen, damit sich eine Schwangerschaft manifestiert – mit anderen Worten, um eine genetische Abstammungslinie fortzusetzen. Kopieren bedeutet nachbilden; das Wort KOPIERE zu wiederholen heißt, die Nachbildung von Zellen fortzusetzen.

Wenn wir Switchwords wiederholen, findet eine Veränderung im Gehirn statt. Unsere Aufmerksamkeit verlagert sich von der Wortbedeutung zum Klang des Wortes. Die Bedeutung schwindet, und wir haben nur noch die Schwingung. Dieses Phänomen nennt man »semantische Sättigung«. Hast du schon einmal bemerkt, dass ein Wort, wenn du seine Buchstaben wieder und wieder betrachtest, an Bedeutung verliert? Lass deine Augen über Worte streifen, die du auf einem Scrabble-Brett hinzugefügt hast (oder erinnere dich daran, wie du in der Schule hundertmal »Ich werde in der Klasse nicht schwatzen« untereinander schreiben musstest): Die Worte scheinen dann zu einem Formenmuster zusammenzuschmelzen. Sie sind nur noch Formen und Klänge – Schwingungsobjekte. Aus diesem Grund spielt es auch keine Rolle, wenn man nicht versteht, warum bestimmte Begriffe wie Schalter wirken. Wir müssen keine Verbindung zwischen ihrer Semantik und ihrer Wirkung herstellen. Die Wirkung wird durch den Klang und das mit dem Wort übermittelte Gefühl

erzeugt, was dann deine Energie ausrichtet, damit du dein Ziel erreichst.

Switchwords als Mantras – die Schwingung der Veränderung

Die Macht von Worten, die Realität durch Lautschwingungen umzugestalten, wird durch Mantras anschaulich (das Wort »Mantra« kommt aus dem Sanskrit, einer klangvollen Sprache, und bedeutet »Instrument des Geistes«). Wenn wir die weit gefasste Definition akzeptieren, dass ein Mantra ein melodisches Muster aus Worten ist, die wiederholt werden, um eine Bewusstseinsveränderung zu bewirken, dann können wir sagen, dass durch das Rezitieren eines Mantras eine Veränderung der Realität bewirkt werden soll.

Dies ist ein wichtiges Konzept für den Einsatz von Switchwords: Die Vorstellung, dass gesprochene Worte etwas verändern können und eine Wirkung außerhalb des Selbst haben, ist von grundlegender Bedeutung für den Glauben, dass sie funktionieren und einen bestimmten Wunsch wahr werden lassen. Sobald es ausgesprochen und als Mantra wiederholt wird, entfaltet ein Switchword seine Eigendynamik. Wie es in einem Sufi-Sprichwort heißt: »Wenn du aufhörst, dich um das Mantra zu kümmern, beginnt das Mantra, sich um dich zu kümmern.« Mit anderen Worten setzt das Mantra dein Vorhaben um, und es kommt als Erfahrung zu dir zurück. Worte, Gedanken und Überzeugungen, die absichtsvoll rezitiert werden, erzeugen Realität.

Der Sanskrit-Gelehrte Douglas Brooks erklärt: »Sanskrit erzählt uns, was die Natur uns zeigt. Eine begrenzte Anzahl von Regeln lässt eine beliebig große Zahl an Ergebnissen entstehen. So, wie die Natur ihren Aufgaben nachgeht, so geht das Sanskrit seiner

Sprache nach.« Der Hinweis »Eine begrenzte Anzahl von Regeln lässt eine beliebig große Zahl an Ergebnissen entstehen« deutet auf die Chaostheorie und auf den von dem amerikanischen Mathematiker und Meteorologen Edward Lorenz ins Spiel gebrachten Schmetterlingseffekt hin. Seine Theorie lautet stark vereinfacht, dass ein winziges Ereignis an einem bestimmten Ort auf der Welt an einem ganz anderen Ort eine größere Veränderung bewirken kann. Die durch die kaum spürbare Bewegung eines Schmetterlingsflügels erzeugte Energie kann zu einem Tornado auf der anderen Seite des Globus führen.

Ein Mantra ist Handlung und Vorhaben. Es aktiviert die Energie im Universum, das in gleicher Weise reagiert und uns zu einem Ereignis, einer Erkenntnis oder einer Erfahrung mit einer Energie führt, die größer ist als die Energie unseres ursprünglichen Vorhabens. Ein einziges wiederholtes Wort kann uns erheblich mehr einbringen als ein Echo des Wortes. Es bringt uns ein Ergebnis, das ein konkreter Ausdruck unseres Wunsches ist.

Warum 10, 28 oder 108 Wiederholungen?

Du kannst ein Switchword als Mantra verwenden, indem du es wiederholst, sooft du willst; oder du kannst dich nach den traditionellen Zahlen für das Rezitieren von Mantras richten: 10, 28 oder 108. In der vedischen Philosophie ist die Zahl 108 heilig. Es gibt 108 Upanishaden, und 108 Stufen führen nach dem hinduistischen und dem buddhistischen Glauben von der materiellen zur göttlichen Welt. Es gibt auch 108 Namen von Shiva, dem hinduistischen Gott der Zerstörung, und 108 Bände des Kanjur (»Übersetzung des Wortes«), des heiligen tibetischen Textes, der laut Überlieferung die ursprünglichen Lehrreden Buddhas enthält.

Die Gepflogenheit, Mantras (unter anderem) 108- oder 28-mal zu rezitieren, kann auch aus dem heiligen Gayatri-Mantra abgeleitet sein, das einen Vers des um 1500 bis 1200 v. Chr. entstandenen Rigveda enthält. Das Gayatri-Mantra wird meist 10-, 18-, 28-, 108- oder 1000-mal wiederholt, um der spirituellen Entwicklung des Rezitierenden zu dienen und ihm herbeizubringen, was er in seinem Leben haben möchte. Mariasusai Dhavamony erklärt in seinem Buch *Classical Hinduism*, das Gayatri-Mantra »dient nicht nur dem Zweck, den Geist auf das göttliche Objekt zu konzentrieren, sondern lässt dem Rezitierenden auch die ›mystische‹ Kraft und die Erfüllung seiner Wünsche zuteilwerden«.

Warum Switchwords zum Erfolg führen, wo Affirmationen möglicherweise scheitern

Der Unterschied zwischen dem Einsatz von Switchwords und Affirmationen besteht darin, an welche Teile des Gehirns sie sich richten. Switchwords wirken über die Seele und das Gefühl, wodurch eine Schwingung erzeugt wird, die das Unbewusste anspricht. Affirmationen wirken über die Semantik, also über die Bedeutung der Worte, die direkt auf das Bewusstsein einwirkt. Bei Affirmationen werden Worte verwendet, die unserem Ziel genau entsprechen (zum Beispiel »Ich bin stark« oder »Ich bin erfolgreich«), während Switchwords über das Bewusstsein hinausreichen, um an den Teil zu kommen, an den Affirmationen nicht gelangen.

Glaubt unser Unbewusstes wirklich gleich: »Ich bin stark, ich bin erfolgreich«? Häufig widerspricht ein Teil von uns der Affirmation – die ironische »Na-klar-doch«-Stimme in uns, die erst

noch davon überzeugt werden muss, dass wir irgendetwas anderes sein könnten, als wir sind. Zudem gibt es einen wissenschaftlichen Grund, warum unsere positiven, bewussten Affirmationen oft nicht durchdringen. Mark Waldman und Andrew Newberg erklärten: »Das Gehirn reagiert kaum auf unsere positiven Worte und Gedanken. Sie stellen keine Bedrohung für unser Überleben dar, darum muss das Gehirn nicht so schnell darauf reagieren wie auf negative Gedanken und Worte.«

Der Teil des Gehirns, der auf eine lebensgefährliche Bedrohung reagiert (im »Angriff-oder-Flucht«-Modus), ist die Amygdala, die eine Rolle bei der unbewussten Erinnerung spielt. Vielleicht ist die Amygdala, der alte, reptilische Teil des Gehirns, bei der Reaktion auf Switchwords beteiligt, die zu einer Abschwächung oder Tilgung negativer Erinnerungen führt, die unsere Handlungen und Entscheidungen lenken können. Wenn wir unsere Lebensziele zu verwirklichen versuchen, während gleichzeitig alte, unbewusst wirkende Erinnerungen und Überzeugungen unserer bewussten Bereitschaft entgegenstehen, dann ist es wahrscheinlich, dass sich unsere Wünsche nicht erfüllen. Switchwords richten sowohl unser Bewusstsein als auch unser Unbewusstes auf unsere Ziele aus, so dass wir Wünsche verwirklichen können. Aus diesem Grund ist, wie später noch ausgeführt wird, ZUSAMMEN das Meister-Switchword, weil es uns perfekt in uns selbst ausrichtet und uns in Übereinstimmung mit dem Universum bringt.

Weil Switchwords nicht buchstäblich zu verstehen sind, schlüpfen sie unter dem Radar des Bewusstseins durch, ohne ihre Absicht zu verraten. Dadurch kann das Bewusstsein nicht eingreifen, indem es ihren Fluss infrage stellt, analysiert oder unterbricht. Es kann den Energiefluss nicht hemmen oder unsere Fähigkeit blockieren, Dinge zu verwirklichen. Beispielsweise hat die Affirmation »Ich unternehme etwas Positives« nur ihre wörtliche Bedeu-