

WERNER ABLASS  
Mindcrash



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Kann der Mind zum Diener unseres Lebens werden, statt es zu blockieren oder gar ganz lahmzulegen? Ja, sagt der Bewusstseinstrainer Werner Ablas – wenn wir den Mindcrash erleben, wird die Zwanghaftigkeit der Gedanken gestoppt, das »Plapper-Programm« im Gehirn deaktiviert. Im vorliegenden Buch stellt der Autor zehn erprobte Strategien sowie 100 Denkanstöße vor, die den Mindcrash einläuten können. Sie alle helfen dabei, uns zurück in unseren natürlichen Zustand jenseits falscher Konditionierungen und gesellschaftlicher Parameter zu bringen. Erfolg in allen Lebensbereichen stellt sich dann nicht mehr durch Anstrengung, Therapie oder spirituelle Praxis, sondern ganz von selbst ein.

## *Autor*

Werner Ablas war einige Jahre im Management eines internationalen Unternehmens tätig, ehe er sich 1994 als Managementtrainer und NLP-Master selbstständig machte. Im Jahr 2004 traf er den indischen Advaita-Meister Ramesh Balsekar, der seine spirituelle Entwicklung und seine Arbeit entscheidend prägte. Seither arbeitet er vorwiegend als Autor und Coach, bietet Einzelsitzungen an und veranstaltet sogenannte Mindcrash-Seminare.

Weitere Informationen unter [www.wernerablass.de](http://www.wernerablass.de)

Werner Alass

## Mindcrash

Befreie dich von der Diktatur des Verstandes  
und lebe dein wahres Leben

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier

*Pamo House* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Lektorat: Christina Knüllig

Foto auf Seite 89: Wikimedia Commons, Richard Chambers

CC · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22094-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Für Yannick

## Danksagung

Mein herzlicher Dank geht an:

Dr. Michael Wissler, der das Manuskript als Erster las  
und dessen Anregungen sich als sehr hilfreich erwiesen,  
Hans Mühlebach, Markus Megyeri, Roswitha Braun,  
Brigitte Holzmann, Isabel Schneider, Tamara Fromm  
für ihr ermutigendes Feedback, Caroline Colman  
vom Goldmann Verlag und Christina Knüllig für die  
professionelle Begleitung vom ersten Entwurf bis  
zur Vollendung, all meine BesucherInnen,  
insbesondere die, die mir nach dem  
Coaching ihr Feedback für  
dieses Buch zur Verfügung stellten.

# Inhalt

Danksagung	6
Was der Mindcrash bewirkt – und was nicht	11
Wie ich den Mindcrash erlebte	14
Was genau ist der Mindcrash, und was bewirkt er?	18
Verliere ich beim Mindcrash womöglich den Verstand?	23
Wohin die Reise geht	25
Wie die Macht des Mindfucks ganze Gesellschaften steuert	28
Was ist nur aus der kühnen Vision des Herrn Trotzki geworden?	28
Hunger – nur ein Logistikproblem?	30
Yes, we can!	31
Liegt der Fehler also im System?	34
Eine grandiose Idee, die im Feinstaub versandet	36
Wo bleibt das Unrechtsbewusstsein?	38
Der böse Wulff und die Medien	39
Das Konzept eines Schöpfers	40
Wissenschaft – auch nur ein Glaube	44
Sexomania	46
Liegt's denn an mangelnder Intelligenz?	50
Das Paradies auf Erden	53

Unser täglich Mindfuck gib uns heute:	
Was unser Denken antreibt	55
Der perfekte Verdränger	55
Was hat denn Leid mit Liebe zu tun?	57
Wenn der Zerrspiegel zerbricht	59
Hahnenschrei	62
Schuldgefühle	64
In der Zwickmühle	66
Karriereknick	68
Burnout	71
Kollektiver Tunnelblick	73
Floh im Ohr	75
Gut, dass wir verglichen haben?	77
Hardcore-Suche	78
Der innere Querulant	80
Die Philosophie der Nondualität	83
Aspekt 1: Alles entspringt einer Quelle	84
Aspekt 2: Die Abwesenheit des Subjekts oder: Leben im Stand-by-Modus	86
Aspekt 3: Alle Objekte sind temporäre Erscheinungen und somit Illusion	91
Willkommen im Mindcrash!	
Die Diktatur des Verstandes brechen	96
Strategie Nr. 1: Nur eine kleine Korrektur im Bewusstsein	100
Strategie Nr. 2: Die innere Leere zulassen, anstatt vor ihr wegzulaufen	105
Strategie Nr. 3: Kampfansage an den Dämon des Leidens	110



Strategie Nr. 4: Dem wirklichen Leben Raum geben	116
Strategie Nr. 5: Klarheit gewinnen über die Freiheit des Willens	124
Strategie Nr. 6: Einen fatalen Denkfehler erkennen	130
Strategie Nr. 7: Zugang zur Wirklichkeit durch den Faktencheck	136
Strategie Nr. 8: Umfassende Überprüfung	140
Strategie Nr. 9: Die Strategie zum Unglücklichsein kennen, um sie zu vermeiden	145
Strategie Nr. 10: Den Liebesdorn zur Anwendung bringen	150
Risiken beim Mindcrash	158
Risiko 1: Es bleibt beim intellektuellen Verstehen	159
Risiko 2: Angst vor dem Abgrund	160
Risiko 3: Rückzug vom gesellschaftlichen Leben	160
Risiko 4: In Passivität verfallen	163
Risiko 5: Wenn sich kein besonderes Verhalten einstellt ...	165
100 Reminder für den Fall, dass der Mindfuck zurückkehrt	167
Zum Ende ein Angebot	189

*Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden.  
Auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden.  
Ihr seid aber da, um ihr selbst zu sein. Ihr seid da, damit die Welt  
um diesen Klang, um diesen Ton, um diesen Schatten reicher sei.  
Sei du selbst, so ist die Welt reich und schön! Sei nicht du selbst,  
sei Lügner und Feigling, so ist die Welt arm und  
scheint der Verbesserung bedürftig.*

*Hermann Hesse, Politische Betrachtungen,  
Gesammelte Werke Bd. 10*

## Was der Mindcrash bewirkt – und was nicht

Stellen Sie sich für einen Moment vor, jedes Ereignis, das Sie erleben, wäre *in Ihrer Wahrnehmung* genau so, wie es sein soll, ja, sein muss! So dass Sie selbst mit Ereignissen, die Sie spontan frustrieren, schockieren, provozieren, reizen oder wütend machen, nicht mehr im Clinch lägen.

Dabei handelte es sich nicht um einen Glauben, den Sie sich mühsam antrainiert hätten. Die Einstellung beruhte auch nicht auf einfacher Selbstsuggestion, sondern wäre das Ergebnis einer rationalen Überprüfung. Es wäre so selbstverständlich wie Ihr Herzschlag, dessen Sie sich schließlich auch nicht immer wieder neu vergewissern.

Emotional kriegten wir immer dann Probleme, wenn wir uns mit einem Leben beschäftigen, das nur in unserer Phantasie existiert und mit der aktuellen Situation nichts zu tun hat. Sollten Sie glauben, das wäre bei Ihnen nicht oder kaum einmal der Fall, brauchen Sie nur einmal einen halben Tag lang darauf zu achten, wie häufig Sie die Gegenwart mit Ihren Idealvorstellungen abgleichen.

Erlebt nun der Mensch das Leben vor allem als nicht okay, wie es gerade ist, oder so, als würde ihm etwas Entscheidendes fehlen, ergreift ein latentes Gefühl der Unzufriedenheit von ihm Besitz. Unter Umständen wird dieses Gefühl immer kraftvoller und dominanter. Bis hin zur Depression oder zum Burnout! Ob es sich bei dem *gefühlten Mangel* um materielle, emotionale, soziale oder spirituelle Zukunftsphantasien han-



Werner Ablass

## **Mindcrash**

Befreie dich von der Diktatur des Verstandes und lebe dein wahres Leben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
1 s/w Abbildung  
ISBN: 978-3-442-22094-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Persönliches Unglück wurzelt in der Vorstellung, das Leben beherrschen und kontrollieren zu können. Diese Vorstellung hat ihren Ursprung in dem Glauben an ein real existierendes Ich, das denkt, entscheidet und handelt. Wenn sich diese Ich-Illusion auflöst und wir den Mindcrash erleben, gelangen wir zurück in unseren „natürlichen Zustand“ innerer Stabilität. Werner Ablass beschreibt, wie sein persönlicher Mindcrash einen radikalen Bewusstseinswandel einläutete und wie der Mind uns an der Nase herumführt. Mithilfe von zehn konkreten Strategien und 100 Denkanstößen kann unser blockierendes Mind-Programm deaktiviert werden – um endlich zu leben, statt nur über das Leben nachzudenken.



[Der Titel im Katalog](#)