Biologisches Ende
deiner Probleme

4S

Die 4S-Methode

Wie du dein Gehirn und deine Zellen
in 4 Schritten neu programmierst

WOLFGANG
REICHL-FURTHNER

Widmung

Für dich – weil du spürst, dass das Leben noch so viel mehr für dich bereitstellt. Dieses Buch ist für alle Mutigen, die erkennen, dass sie weit über ihre bloßen Fähigkeiten hinauswachsen können. Es ist Zeit, die alten Fesseln zu lösen und endlich die Flügel auszubreiten, die schon immer in dir geschlummert haben.

Hinweis

Alle Übungen und Anleitungen in diesem Buch sind Früchte meiner über 20-jährigen Praxis als Mentaltrainer. Sie haben bereits tausenden Menschen dabei geholfen, wieder mehr Kraft, echte Freude und eine tiefe Gelassenheit in ihren Alltag zu bringen.

Diese Übungen sind kraftvolle Werkzeuge, die dich dabei unterstützen können, deine mentale Stärke Schritt für Schritt aufzubauen, das Chaos deiner Gedanken zu ordnen und deine Energie wieder auf das zu lenken, was für dich wirklich zählt.

Ein Wort zu meiner Methode und der Art dieses Buches: Mir ist es ein Herzensanliegen, dass jeder Mensch – unabhängig von Vorbildung oder Fachwissen – die Mechanismen hinter seinen Problemen verstehen und lösen kann. Daher nutze ich in diesem Buch eine **bewusst vereinfachte Darstellung** und bildhafte Sprache.

Das bedeutet für dich:

1. **Gezielte Wiederholungen:** Bestimmte Erkenntnisse tauchen in verschiedenen Kapiteln immer wieder auf oder werden durch unterschiedliche Metaphern beleuchtet. Das ist ein bewährtes Werkzeug aus meinen Seminaren: Diese Redundanz ist der „Gamechanger", der deinem Gehirn hilft, wertvolle Informationen tief zu verankern und neu zu verknüpfen.
2. **Verständnis vor Fachchinesisch:** Manche Erklärungen mögen auf den ersten Blick fast zu simpel oder gar „pseudowissenschaftlich" klingen. Dies dient der

EINLEITUNG: Die Lüge der Willenskraft 13

Warum du scheiterst, obwohl du es willst..... 13

Mein Versprechen: Es ist nicht dein Charakter, es ist deine Biologie 18

Der Körper vergisst nichts (oder doch?) 20

Meine Geschichte – Vom ungewollten Kind zum Mentor 23

KAPITEL 1: Der Automat..... 27

Das 99:1 Prinzip: Warum 99% deines Tages reine Routine sind 27

Die Energie-Spar-Falle des Gehirns: Warum Veränderung als "Gefahr" eingestuft wird 32

Die Prägung: Wie Eltern und Umfeld (bis zum 7. Jahr) dein Betriebssystem installiert haben 36

KAPITEL 2: S1 – Der STAPEL..... 41

Wie Erfahrungen im Gehirn physisch "gestapelt" werden 41

KAPITEL 3: S2 – Die SELEKTION 51

Der rote Fiat: Warum du nur siehst, was du glaubst 51

Die 400-Milliarden-Lüge: Dein Gehirn filtert fast alles raus – außer das, was deine "Stapel" bestätigt 56

Warum du Probleme suchst (und findest), um recht zu haben..... 60

KAPITEL 4: S3 – Die SUCHT..... 65

Das Herzstück: Die Zelle ist acht Monate alt, aber ihre Sucht ist uralt..... 65

Rezeptoren & Peptide: Wie der Hypothalamus Gefühle in Chemie verwandelt 70

Der Drogen-Mechanismus: Warum deine Zelle nach "Trauer" schreit, wenn sie ihre Dosis heute noch nicht hatte 74

KAPITEL 5: S4 – SINNSUCHE & Die STRATEGIE 79

Der Indianer-Wolf: Welchen Wolf fütterst du? 79

Die "Hin-zu"-Strategie: Weglaufen funktioniert nicht (Rückwärtsgehen) 84

Das Navi einschalten: Die Macht der schriftlichen Wunschliste 87

Praxis-Übung: Die Inventur 94

KAPITEL 6: Stimmen der Transformation 99

Teil 1: Kurze Impulse – Große Wirkung 99

Teil 2: Schicksal neu geschrieben – Wenn das Leben eine neue Richtung nimmt 102

SCHLUSSWORT: Deine Entscheidung 107

ANHANG: Die 4S-Wissenschaft (Der Deep Dive für Skeptiker) 113

UMSETZUNG: Jetzt kommt der wichtigste Teil dieses Buches Deine Chance auf echte Umsetzung! 123

Dein Weg aus dem „Wissen“ ins „Tun“ 124

EINLEITUNG:
Die Lüge der Willenskraft

Warum du scheiterst, obwohl du es willst

Du bist hier. Und das ist schön. Es ist schön, weil es zeigt, dass du bereit bist, dich dem Thema "Radikale Problemlösung" zu stellen. Aber ich weiß auch, warum du hier bist. Du bist hier, weil du Probleme hast. Und ich sage dir gleich vorweg: Das ist normal. Ich habe Probleme. Viele Menschen haben Probleme. Wir alle tragen unser Päckchen.

Aber in meiner Arbeit, die ich nun schon seit 1996 mit Menschen mache, habe ich etwas Erschreckendes festgestellt: Ein Großteil der Menschen hat schlichtweg keine Ahnung, wie man mit Problemen eigentlich umgeht.

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten."

Albert Einstein

Vielleicht kennst du das: Du wälzt die Probleme hin und her. Du schiebst sie vor dir her, wie eine Bugwelle, die immer größer wird. Und das Schlimmste ist: Du versuchst, das

Problem mit demselben Denken zu lösen, mit dem das Problem entstanden ist.

Du strengst dich an. Du sagst dir: "Ich muss das jetzt schaffen." Du setzt deinen Willen ein. Und trotzdem scheiterst du. Wieder und wieder. Warum?

Das falsche Werkzeug für die falsche Aufgabe

Stell dir folgende Situation vor: Ich drücke dir einen Schraubenzieher in die Hand und fordere dich auf, die komplette Elektrik in deinem Haus zu reparieren. Wenn du kein Elektriker bist, wenn du das nie gelernt hast, wie wird das enden? Es wird ein verheerendes Ende nehmen. Es wird einfach nicht funktionieren.

Oder stell dir vor, bei dir zuhause bricht ein Rohr. Das Wasser schießt heraus, die Überschwemmung beginnt schon, dein Parkettboden weicht auf. Jetzt kommt jemand, drückt dir eine riesige Rohrzange in die Hand und sagt: "Mach mal!".

Du hast zwar die Zange. Du siehst das Wasser. Aber wenn du keine Ahnung hast, wie das Rohrsystem funktioniert, nach welchen Prinzipien der Druck und die Leitungen aufgebaut sind, dann wird dir auch die größte Rohrzange der Welt nichts helfen.

„Nach unzähligen Ratgebern war Wolfgang der Erste, der mir Werkzeuge in die Hand gegeben hat, die im Alltag wirklich funktionieren – ohne Schnickschnack.“

Thomas B.

Genau das ist der Grund, warum du bisher gescheitert bist. Nicht, weil du zu schwach bist. Nicht, weil du nicht genug "gewollt" hast. Sondern weil du mit einem "08/15-Werkzeug" durch dein Leben läufst und versuchst, hochkomplexe Probleme zu reparieren. Du dokterst an den Symptomen herum, rennst vielleicht von einem Therapeuten zum nächsten, erzählst deine Geschichte zum hundertsten Mal, aber irgendwie kommst du nicht weiter.

Wir brauchen Werkzeuge, um zu verstehen, wie wir selbst ticken. Wenn du nicht weißt, wie dein eigenes System – dein Gehirn, deine Prägung, deine Biologie – funktioniert, wirst du aus dem Problem nicht herauskommen.

Die Falle der Komfortzone (oder: Dein Gehirn im Energiesparmodus)

Es gibt noch einen zweiten, mächtigen Grund, warum du scheiterst, obwohl du die Veränderung so sehr willst. Es ist deine Biologie.

Wir befinden uns meistens in dem, was wir die "Komfortzone" nennen. Das klingt gemütlich, oder? Aber "gemütlich" ist hier eine gefährliche Illusion.

Gemütlich heißt in diesem Fall nicht, dass du glücklich bist. Es kann sein, dass deine Lebenssituation katastrophal ist – schlechter Job, toxische Beziehung, Schulden. Und trotzdem sagt dein Unbewusstes: "Das passt vollkommen. Alles gut.".

Warum tut es das? Weil dein unbewusstes System, deine inneren Programmierungen, genau wissen, wie diese Situation funktioniert. Dein System denkt sich: *"Wenn wir das*

tun, haben wir jene Herausforderung. Wenn wir jenes tun, dann weinen wir halt ein bisschen. Das bin ich gewohnt. Das machen wir schon länger so. Damit kenne ich mich aus.".

Dein Gehirn hat nur ein Ziel: Es will Energie sparen.

Alles Neue, jede Veränderung, bedeutet für das Gehirn Stress und Energieaufwand.

Dein Gehirn sagt: "Bitte fang ja nichts Neues an! Da müssten wir umlernen, uns umgewöhnen. Bleib lieber im Elend, das kennen wir wenigstens.".

Deine aktuelle Lebenssituation, egal wie schlecht sie objektiv sein mag, ist für dein Gehirn der perfekte Energiesparmodus.

Stell dir vor, du müsstest jetzt eine neue Ausbildung beginnen. Sechs Wochen lang, jeden Tag vier Stunden lernen. Dein erster Impuls wäre wahrscheinlich: "Wie soll ich das machen? Das ist total aufwendig. Das ist schwierig. Das schaffe ich doch gar nicht." .

Das ist nicht deine Faulheit. Das ist dein Gehirn, das die rote Warnlampe einschaltet und sagt: "Das machen wir lieber nicht. Tu dir das nicht an.".

KAPITEL 1:
Der Automat

(Warum du nicht du bist)

Das 99:1 Prinzip:
Warum 99% deines Tages reine Routine sind

Lass uns mit einer grundlegenden Tatsache beginnen: Wir Menschen haben ein Gehirn. Davon kann man erst einmal ausgehen – ob wir es immer benutzen, ist eine andere Frage, aber wir haben es.

Dieses Gehirn teilt seine Arbeit gerne in zwei Bereiche auf: in einen bewussten Bereich und in einen unbewussten Bereich. Und genau hier liegt das größte Missverständnis unseres Lebens.

„Bis du das Unbewusste bewusst machst, wird es dein Leben lenken und du wirst es Schicksal nennen."

C.G. Jung

Die meisten von uns glauben felsenfest, dass wir das, was wir den ganzen Tag tun, bewusst tun.

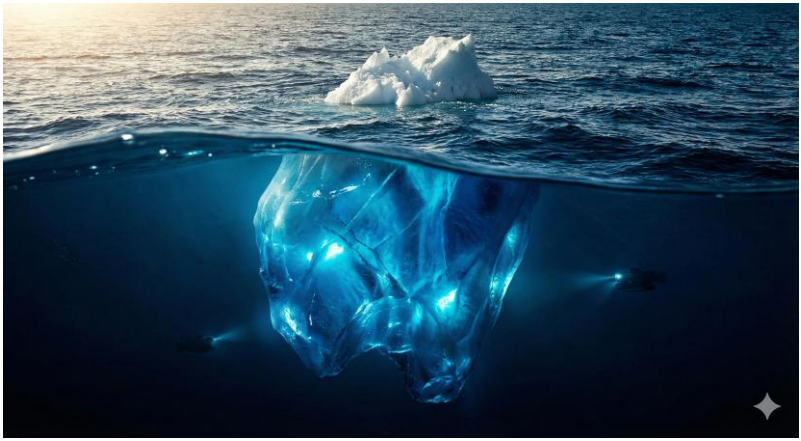
Du denkst: "Natürlich entscheide ich das. Ich entscheide mich, jetzt aufzustehen. Ich entscheide mich, jetzt diesen Kaffee zu trinken. Ich entscheide mich, jetzt ins Auto zu steigen.".

Doch wenn man sich das genauer anschaut – und die Wissenschaft hat das sehr genau getan –, dann ist der bewusste Anteil an deinem Handeln verschwindend gering. Er ist minimal.

Vom Eisberg zur harten Realität

Früher haben wir uns gerne am sogenannten "Eisberg-Modell" orientiert. Vielleicht hast du das schon einmal gehört: Man sagte, der Mensch sei wie ein Eisberg. Ungefähr ein Siebtel schaut oben aus dem Wasser heraus (das Bewusstsein), und sechs Siebtel liegen unsichtbar unter Wasser (das Unbewusste).

Damals waren wir recht stolz auf dieses eine Siebtel. Es gab uns das Gefühl, wir hätten unser Leben doch zu einem großen Teil im Griff.



Dann kamen neue Studien. Und wir mussten korrigieren.

Man sagte: "Nein, das stimmt nicht. Das Verhältnis ist eher 90 zu 10."

Dann korrigierte man weiter auf 95 zu 5.

Die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse, wie wir Menschen funktionieren, wie wir handeln und wie wir tun, liegen mittlerweile bei einem Verhältnis von 99 zu 1.

Lass dir diese Zahl auf der Zunge zergehen: 99 Prozent deines Lebens sind automatisiert. Nur 1 Prozent entscheidest du wirklich bewusst.

Der Roboter im Pyjama

Du glaubst mir nicht? Schauen wir uns deinen Morgen an.

Wenn in der Früh dein Wecker klingelt und du denkst "Ich mag nicht" und haust drauf – glaubst du, das ist eine bewusste Entscheidung? Nein. Das ist eine Automatisierung.

schreit nur noch nach einer einzigen Sache: "Gib mir den Stoff! Egal wie! Sofort!"

Der kalte Entzug an einem guten Tag

Jetzt übertragen wir das auf dich und deine Emotionen.

Stell dir vor, du hast deine Zellen jahrelang auf "Trauer", "Opfersein" oder "Stress" trainiert. Deine Zellen haben Millionen von Rezeptoren dafür gebaut. Sie sind süchtig nach den entsprechenden Peptiden.

Und nun passiert etwas "Schreckliches": Du hast einen guten Tag.

Du wachst auf, die Sonne scheint, du hast gut geschlafen. Dein Verstand (dein Geist) sagt: "Heute geht es mir gut. Heute bin ich fröhlich."

Dein Hypothalamus produziert also "Glücks-Peptide".

Aber unten im Körper bricht Panik aus.

Deine Zellen wachen auf und warten auf ihr Frühstück – ihre gewohnte Dosis Trauer oder Stress.

Aber da kommt nichts.

Die Glücks-Peptide, die vorbeischwimmen, können sie nicht aufnehmen, weil sie die Rezeptoren dafür abgebaut haben.

Und die Trauer-Peptide bleiben aus, weil du ja gerade "gute Laune" hast.

Deine Zellen gehen auf kalten Entzug.

Option A:
Dein digitaler Mentor für zu Hause

Der Videokurs „Radikale Problemlösung“

Hier begleite ich dich virtuell Schritt für Schritt durch die 4S-Methode. Es ist die perfekte Heimanwendung, um deine Wunschliste in die Realität umzusetzen und deine Zellen täglich neu zu füttern – ganz in deinem Tempo. Es ist ein Video-Kurs, der dich tief in deinem Herzen erreicht, um deinen Verstand zu überzeugen, dass es Sinn macht ein schönes Leben zu leben.

https://www.re-agieren.at/4s-rpl

Code: 4SONLINE

Option B:
Die Abkürzung für Macher (Live-Event)

Das 2-Tage-Intensiv-Seminar (4S) Du willst keine Zeit mehr verlieren? Du willst die volle Ladung Energie, den direkten Austausch und meine tiefe Schwingung live im Seminarraum erleben? Dann sei ein Macher und komm zu mir ins Seminar. Wir kalibrieren dein System in zwei Tagen komplett neu. Wer schnell entscheidet, wird im Leben belohnt!

Code: 4SLIVE

https://www.re-agieren.at/4s-live

Erinnere dich: **Wissen ist nur der Trostpreis.** Die Welt gehört denen, die ins Handeln kommen. Ich freue mich darauf, dich ein Stück auf deinem Weg in die Freiheit zu begleiten.

Und wie sage ich als Optimist so gerne: **Alles wird gut. Immer.**

Stimmt es denn wirklich, dass im Leben immer alles gut wird? Wenn wir ehrlich sind: Rein objektiv betrachtet, **nein**. Doch darum geht es nicht. Es geht um deine Strategie.

Wenn ich nämlich schon davon ausgehe, dass es *nicht* gut wird, aktiviere ich sofort alle meine alten **Stapel**, die diese negative Annahme teilen. Mein innerer **Türsteher** erhält den Befehl, die **selektive Wahrnehmung** auf „Katastrophe" zu programmieren. Er lässt nur noch Informationen durch, die mein Elend bestätigen, während mein **Hypothalamus** die passenden miesen **Neuropeptide** in meine Zellen schießt. Damit versaue ich mir nicht nur den Tag, sondern füttere aktiv den falschen Wolf.

Will ich das? Nein! Willst du das? Wohl kaum!

Verstehst du jetzt, warum ich mich ganz bewusst dafür entscheide, davon auszugehen, dass alles gut wird? Es ist kein Wunschdenken – es ist angewandte Biologie. Es ist der Einschaltknopf für dein inneres Navi, damit es beginnt, nach Lösungen und Wegen zu suchen, die dich wirklich weiterbringen.

Fang heute an. Füttere den richtigen Wolf.