Die Gedankenkontrollindustrie

Wie die Medien gehorsame Idioten schufen

»Moderne Medien funktionieren wie eine Massenhypnosemaschine!«

»Wir konsumieren nicht nur Inhalte
— wir werden von ihnen konsumiert.«

»Je mehr wir glauben, frei zu wählen, desto weniger merken wir,
wie diese vermeintlichen Wahlen sorgfältig hergestellt werden,
um uns innerhalb akzeptabler Parameter zu halten.«

Videokanal PHILOSOPHISCHER EFFEKT
"Hinterfrage, reflektiere und verstehe."

Transkript:

»Haben Sie sich jemals gefragt, warum wir, obwohl wir Zugang zu mehr Informationen haben als jede frühere Generation, kollektiv verwirrter zu sein scheinen? Die Antwort ist beunruhigend.

Wir konsumieren nicht nur Inhalte — wir werden von ihnen konsumiert. Moderne Medien funktionieren wie eine Massenhypnosemaschine. Doch anders als der Bühnenhypnotiseur, der Ihre bewusste Erlaubnis benötigt, arbeitet diese Version **OHNE** Ihre explizite Zustimmung. Jede Benachrichtigung, jede alarmierende Schlagzeile, jeder personalisierte Algorithmus, ist nicht darauf ausgelegt zu informieren, sondern Ihre Aufmerksamkeit um jeden Preis zu erfassen und zu halten.

Der Prozess ist erschreckend effizient. Zuerst werden Sie mit konstanten Reizen bombardiert, die Ihr Nervensystem überfordern. Wenn Ihr Gehirn gesättigt ist, nimmt Ihre Fähigkeit zur kritischen Analyse drastisch ab. In diesem Zustand geistiger Ermüdung werden die wirklich wichtigen Botschaften eingefügt. Nicht die skandalösen Schlagzeilen, sondern die subtilen Anregungen: wie Sie denken, was Sie kaufen, wen Sie bewundern oder hassen sollen.

Wie Carl Gustav Jung [* 1875; † 1961] hervorhebt, gibt es eine psychische Besessenheit, die auftritt, wenn wir ständig externen Erzählungen ohne bewusste Filterung ausgesetzt sind. Diese Erzählungen nisten sich in unserem Unbewussten ein und beginnen unsere Gedanken und Verhaltensweisen zu steuern, als wären es unsere eigenen. [1:30]

Die Technik ist alt, doch die Technologie hat sie immens mächtiger gemacht. Früher mussten Sie vor dem Fernseher sitzen, um programmiert zu werden. Jetzt ist das Programmiergerät 24 Stunden am Tag in ihrer Tasche. Jedes Scrollen im Feed, jedes für Sie empfohlene Video konfiguriert subtil Ihre Wahrnehmung der Realität neu. Das Erschreckendste: die meisten Menschen akzeptieren diese mentale Invasion nicht nur, Sie verteidigen sie. "Ich halte mich nur auf dem Laufenden", sagen Sie, während Sie Inhalte konsumieren, die bewusst auf vollständigen Kontext und Nuancen verzichten, um sofortige emotionale Reaktionen zu bevorzugen. [2:11]

Das Problem ist nicht nur die ständige Ablenkung oder gar die offensichtliche Manipulation: es ist die systematische Schaffung eines mentalen Zustands, indem Sie unfähig werden, zwischen Ihren eigenen echten Gedanken und jenen, die von außen implantiert wurden, zu unterscheiden. Wenn Sie Meinungen wiederholen, die durch diesen Medienbombardement sorgfältig eingefügt wurden, als wären es Ihre eigenen Schlussfolgerungen, ist die Programmierung abgeschlossen.

Diese kollektive Hypnose zielt nicht nur darauf ab, zu kontrollieren, was Sie über bestimmte Themen denken. Ihr letztendliches Ziel ist viel tiefer: Ihr Gehirn darauf zu trainieren, Ihr Denken selbst auszulagern. Wenn Sie zulassen, dass Algorithmen und vorausgewählte Experten bestimmen, welche Informationen Ihre Aufmerksamkeit verdienen, geben Sie im Wesentlichen die Kontrolle über Ihre Wahrnehmungsrealität ab. [3:01]

Die wahre Macht dieses Systems liegt nicht darin, uns eine spezifische Lüge glauben zu lassen, sondern uns dauerhaft in einem Zustand mentaler Verwirrung zu halten, indem die Möglichkeit der Klarheit selbst unerreichbar scheint. Es ist viel schwieriger, einer Manipulation zu widerstehen, die man nicht klar erkennen kann. Anders als Viele annehmen, ist das Ziel nicht, gehorsame Roboter zu schaffen, sondern permanent abgelenkte, emotional reaktive und intellektuell gelähmte Menschen. Ein vollständig gefügiger Bürger würde Verdacht erregen. Ein ständig abgelenkter und erregter Bürger glaubt aufrichtig, dass er noch mentale Autonomie besitzt. [3:40]

[3]

»Jede Facette, jede Abteilung deines Verstandes muss von dir
programmiert werden, und wenn du nicht anfängst, deine
rechtmäßige Verantwortung zu übernehmen und deinen eigenen
Verstand zu programmieren, wird die Welt ihn für dich programmieren!«

Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist nicht, ob wir manipuliert werden, sondern wie tief diese Manipulation bereits in unsere fundamentalsten Denkprozesse eingedrungen ist. Die Antwort könnte beunruhigender sein, als wir zuzugeben bereit sind. Der genialste Trick dieses Systems ist nicht seine technologische Raffinesse, sondern seine Fähigkeit, Sie zum Komplizen Ihrer eigenen Manipulation zu machen.

Das ist die wahre Revolution: die Schaffung eines Modells, in dem die Kontrollierten das System, das sie kontrolliert, leidenschaftlich verteidigen. Die moderne Unterwerfung geschieht **nicht** durch expliziten Zwang, sondern durch das, was wir **gamifizierte** [4] freiwillige Knechtschaft nennen könnten. Sie sammeln Engagementpunkte, Likes, Follower, kleine digitale **Dopamine** **[5]**, die die Illusion von Autonomie erzeugen, während sie ihre psychologische Abhängigkeit vom System vertiefen. [4:34]

Friedrich Nietzsche [* 1844; † 1900] mit seiner prophetischen Vision der menschlichen Psychologie warnte bereits vor dem letzten Menschen — demjenigen, der das Streben nach Größe zugunsten von Komfort und Sicherheit aufgibt. "Wir haben das Glück erfunden", sagte der letzte Mensch [6] in "Also sprach Zarathustra [7]". Genau dieser Tausch — Tiefe gegen Bequemlichkeit, Wahrheit gegen Komfort — wird von den modernen Medien ständig angeboten.

»Der sogenannte **Fortschritt** kann auch **Rückschritt** bedeuten!

Es braucht Intelligenz, Wissen, Bewusstsein, Mut, Selbstdisziplin und natürlich
den eigenen Willen, sich zumindest den zahlreichen die Gesundheit, die Seele
und das allg. Wohlbefinden schädigenden Aspekte erfolgreich zu widersetzen.«
(Helmut Schnug)

Beobachten Sie, wie öffentliche Debatten strukturiert sind: selten, um Verständnis zu erhellen oder zu vertiefen, sondern um performative Antagonismen zu schaffen, die alle emotional involviert halten, ohne jemals etwas zu lösen. Polarisierung ist **keine** unerwünschte Nebenwirkung, sie ist das **Hauptprodukt**. Menschen in ständigem Zustand tribaler Empörung sind vorhersehbar, manipulierbar und was am wichtigsten ist, extrem profitabel. [5:24]

Der beunruhigendste Teil: die Architektur dieses Systems ist bewusst so konzipiert, dass Sie es nicht bemerken. Wie ein Gefängnis mit unsichtbaren Mauern etabliert sich die wahre Kontrolle, wenn Sie aufhören, die Ihrem Denken auferlegten Grenzen zu hinterfragen. Die vorausgewählten Optionen erzeugen die Illusion von Wahlfreiheit, während sie den Umfang dessen, was als 'akzeptables Denken: gilt, drastisch einschränken.

Sehen Sie, wie das in der Praxis funktioniert:

Die Medien präsentieren zu jedem wichtigen Thema zwei scheinbar gegensätzliche Positionen. Ihnen wird implizit gesagt, eine Seite zu wählen. Was wir selten bemerken ist, dass beide Positionen bereits innerhalb der für das System akzeptablen Parameter vorausgewählt wurden. Die wirklich disruptiven Alternativen, die fundamentalen Fragen, werden systematisch aus dem Menü der verfügbaren Optionen ausgeschlossen. [6:19]

Diese Strategie schafft, was wir komfortable mentale Käfige nennen können, Denkbereiche, in denen Sie sich frei bewegen können, solange Sie die Ihrer Wahrnehmung auferlegten Grenzen nicht hinterfragen. Es ist wie ein Hamster, der glaubt, Fortschritte zu machen, während er in seinem Laufrad rennt, ohne zu merken, dass er in einem größeren Käfig gefangen ist. [6:40]

Die raffinierteste Manipulation ist nicht die, die Sie zwingt, etwas gegen Ihren Willen zu glauben, sondern die, die Sie dazu bringt, Ideen leidenschaftlich zu verteidigen, die Sie nie gründlich untersucht haben. Wenn Sie leidenschaftlich argumentieren, indem Sie genau die gleichen Begriffe, Rahmenbedingungen und konzeptuellen Einschränkungen verwenden, die Ihnen von den Medien vorgegeben wurden, ist die Kolonisierung Ihres Denkens abgeschlossen. [7:08]

Soziale Netzwerke haben dieses Phänomen verstärkt, indem sie Umgebungen geschaffen haben, in denen ideologische Konformität sofort mit sozialer Validierung belohnt wird, während wirklich unabhängiges Denken mit Ächtung bestraft wird. Allmählich lernen wir unsere eigenen Gedanken zu zensieren, noch bevor wir sie äußern, indem wir uns präventiv an das anpassen, was wir für akzeptabel halten. Dies ist keine Kontrolle die darauf abzielt, Ihre Denkfähigkeit zu eliminieren, sondern sie auf vorher bestimmte Kanäle umzuleiten — wo selbst Ihre Dissidenz letztlich dazu dient, das System zu stärken, dass Sie herauszufordern glauben.

Wahre geistige Freiheit beginnt, wenn Sie die unsichtbaren Mauern erkennen, die um Ihren Geist gebaut wurden. Um jedes Kontrollsystem zu demontieren, müssen wir zuerst genau verstehen, wie

es funktioniert. Wir werden die drei mächtigsten Techniken untersuchen, die die Medienindustrie verwendet, um Ihr Verhalten und Denken OHNE Ihr bewusstes Wissen zu programmieren. [8:09]

→ → → Die 1. Technik: die Strategische Informationsüberflutung.

Ihr Gehirn hat, trotz seiner unglaublichen Komplexität, klare Grenzen bei der Informationsverarbeitung. Wenn es mit mehr Daten bombardiert wird, als es verarbeiten kann, gerät Ihr kognitives System in einen Überlastungszustand, der Ihre kritische Fähigkeit lämt. Dies ist keine zufällige Nebenwirkung. Es ist das Hauptziel. Die endlose Lawine von Nachrichten, Updates und Warnungen existiert nicht, um Sie zu informieren, sondern um Sie dauerhaft zu überfordern. Ein Gehirn im Zustand kognitiver Überlastung ist unfähig, tiefgehend zu analysieren, komplexe Muster zu verbinden oder dominante Narrative zu hinterfragen.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie schwer es ist, sich an wichtige Nachrichten von nur einer Woche zuvor klar zu erinnern? Das liegt daran, dass ständig neue Krisen und Kontroversen eingeführt werden, bevor Sie die vorherigen richtig verarbeiten können. Es ist kein Zufall, es ist Absicht. [9:09]

»Gehirn: ein Organ, mit dem wir denken, dass wir denken.«
(-Ambrose Bierce, * 1842; † vermutlich 1914, US-amerik. Schriftsteller und Journalist)

→ → → Die 2. Technik: die programmierte emotionale Entführung

Moderne Medien sind akribisch darauf ausgelegt, Ihre primitivsten emotionalen Auslöser — Angst, Wut, Empörung, tribale Bestätigung — nicht nur gelegentlich, sondern als Standardbetriebszustand zu aktivieren. Wenn Ihr limbisches System, der für Emotionen zuständige Teil des Gehirns ständig aktiviert ist, wird Ihre Denkfähigkeit drastisch beeinträchtigt.

Wie Arthur Schopenhauer [* 1788; † 1860] bemerkte, überwältigt die Emotion oft den Intellekt — und die heutigen Medien nutzen diese Schwachstelle systematisch aus. Die emotionale Reaktion beeinträchtigt nicht nur Ihre Analysefähigkeit, sondern macht Sie auch unendlich anfälliger für Vorschläge und Manipulationen.

Ist Ihnen aufgefallen, wie selten Sie Nachrichten sehen können, ohne eine intensive Emotion zu empfinden? Das ist kein Fehler des Systems. Es ist seine zentrale Funktion. [10:04]

→ → → Die 3. möglicherw. raffinierteste Technik: das kontrollierte Wahrnehmungsframing.

[8]Dies beinhaltet nicht nur zu bestimmen, **was** Sie sehen, sondern **wie** Sie es sehen. Indem die Medien den initialen Rahmen für jede Frage festlegen, die Bedingungen der Debatte definieren, auswählen, welche Aspekte relevant und welche irrelevant sind, programmieren sie im Wesentlichen die Grenzen Ihres Denkens zu diesem Thema. Deshalb wählen Sie, selbst wenn Sie glauben, Ihre eigene Meinung zu bilden, oft nur zwischen vorausgewählten Optionen innerhalb eines bereits etablierten Rahmens.

Die wirklich mächtige Frage ist selten: welche dieser Positionen ist korrekt, sondern ist dieser Rahmen an sich angemessen oder verzerrt er die Frage fundamental? [10:50]

Diese drei Techniken wirken nicht isoliert, sondern in einem integrierten System, wobei jede die Wirksamkeit der anderen verstärkt. Zusammen schaffen sie das, was wir 'Architektur der Zustimmung' nennen können — ein Informationsumfeld, in dem die Illusion des freien Denkens eine tiefe Unterwerfung unter vorgefertigte Narrative verschleiert.

Das System benötigt nicht Ihre explizite Zustimmung, nur Ihre fragmentierte Aufmerksamkeit und Ihre verminderte Fähigkeit über die festgelegten Parameter hinauszudenken. Wenn Ihre Wahrnehmung überlastet ist, Ihre Emotionen entführt sind und Ihr kognitiver Rahmen vorbestimmt ist, werden Sie vorhersehbar und somit kontrollierbar. Die gute Nachricht: Systeme, die darauf angewiesen sind, ihre Ziele unbewusst zu halten, beginnen an Macht zu verlieren, sobald ihre Mechanismen offengelegt werden. [11:43]

[9]Der erste Schritt zur Wiederlangung mentaler Autonomie ist das Erkennen der unsichtbaren Fesseln, die Ihr Denken einschränken. Sie haben wahrscheinlich schon vom 'Paradoxon der Wahl' gehört, der Idee, dass zu viele Optionen uns eher lähmen als befreien können.

Doch es gibt ein noch heimtückischeres Paradoxon am Werk: Je mehr wir glauben, frei zu wählen, desto weniger merken wir, wie diese vermeintlichen Wahlen sorgfältig hergestellt werden, um uns innerhalb akzeptabler Parameter zu halten.

Denken Sie an Streamingplattformen, die tausende von Titeln anbieten. Die Fülle an Optionen erzeugt eine mächtige Illusion grenzenloser Freiheit. Eine genauere Untersuchung zeigt jedoch, daß diese scheinbare Vielfalt eine überraschende Homogenität von Perspektiven, Erzählungen und ideologischen Rahmenbedingungen verbirgt. Sie können aus unzähligen Variationen derselben grundlegenden Botschaft wählen. Dies ist die wahre Genialität moderner Kontrolle — nicht die Wahl zu eliminieren, sondern unbedeutende Wahlen zu vermehren, während die wirklich Bedeutsamen stillschweigend entfernt werden. [12:49]

Wie Niccolò di Bernardo dei Machiavelli [* 1469; † 1527] bemerkte: die Menschen sind so einfältig und so den gegenwärtigen Bedürfnissen unterworfen, dass derjenige der täuscht, immer jemanden finden wird, der sich täuschen lässt. Sehen Sie, wie sich das in öffentlichen Debatten manifestiert. Sie sind frei, leidenschaftlich darüber zu streiten, welcher Politiker oder welche Partei Ihre Interessen am besten vertritt, aber Sie hinterfragen selten das zugrunde liegende System, das bestimmt, welche Kandidaten überhaupt Ihre Aufmerksamkeit erreichen. Sie können darüber debattieren, welche spezifische Politik ein bestimmtes soziales Problem lösen könnte, aber Sie werden selten die fundamentalen Annahmen darüber hinterfragen, wie das Problem definiert wird. [13:33]

[10]

Diese Technik, ein trügerisch breites Menü oberflächlicher Optionen anzubieten, während transformative Möglichkeiten stark eingeschränkt werden, schafft Bürger, die das Gefühl haben, Handlungsmacht auszuüben, obwohl sie in Wirklichkeit innerhalb immer enger vorherbestimmter Grenzen agieren. [13:51]

Dies waren nur die ersten 13:51 Min. Transkript. Bitte nun noch den vollständigen Videovortrag hören!

Die Gedankenkontrollindustrie: Wie die Medien gehorsame Idioten schufen (Gesamtdauer 25:06 Min.)

HINWEIS: Der per Video vorgetragene Text wurde von Helmut Schnug bis Minute 13:51 transkribiert inkl. notwendiger Nachkorrekturen und einigen Zeitmarken (Timestamps, Sprungmarken)! Teile bitte gerne mittels Verlinkung diesen Artikel im Netz – neue Leser auf Kritisches-Netzwerk.de sind immer willkommen. H.S.

Bitte durchsucht mal das ganze Repertoire dieses Youtube-Kanals. Taucht bei Gefallen unbedingt tiefer ein und verbreitet den Hinweis auf den Kanal „**PHILOSOPHISCHER EFFEKT**“ gerne im Netz. Klickt einfach auf den Link oder das nachfolgende Bild, um zur Übersicht aller bisher veröffentlichten Videos zu gelangen. Ein echte Fundgrube!

Wünsche allen Lesern / Zuhörern erkenntnisreiche Stunden. (Helmut Schnug).

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind **nicht** Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Von all den technologischen Innovationen der Geschichte haben uns wenige so stark geprägt wie das Internet. Internetabhängigkeit verursacht die Vernachlässigung üblicher Lebensgewohnheiten, sozialer Kontakte, der persönlichen Versorgung und Körperhygiene, da ein Großteil der zur Verfügung stehenden Zeit im Internet verbracht wird. Im Extremfall kann die virtuelle Welt zu einem vermeintlich vollständigen Ersatz für sonstige reale soziale Kontakte werden und damit zu sozialer Isolation führen. Nach außen wird die Sucht verheimlicht oder man will sie nicht wahrhaben, verharmlost sein Verhalten. Entzugserscheinungen sind schlechte Laune, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder Schweißausbrüche.

Die Begriffe Internetabhängigkeit, exzessives Onlineverhalten (EOV), Internetsucht und Onlinesucht werden synonym verwendet. Cyberkrankheit (Cybersickness) ist der neueste Neologismus, um den ständigen Kampf zwischen dem menschlichen Körper und einer Welt zu beschreiben, die wir kontinuierlich mit Technologie umgestalten.

Die Freizeitindustrie boomt dank einer kollabierenden Spaß- und Erlebnisgesellschaft. Die restriktiven Coronamaßnahmen haben das nur zeitweise eingeschränkt. Die Vergnügungskultur und die mit ihr einhergehende Übertechnisierung mündet in einen Technikwahn. Entfremdung, Entgrenzung, Entmenschlichung, Reizüberflutung und Technosstress sind nur einige der für Körper, Geist,

Psyche und Seele ungesunden Folgen.

Wir konsumieren nicht nur Inhalte — wir werden von ihnen konsumiert. Moderne Medien funktionieren wie eine Massenhypnosemaschine. Doch anders als der Bühnenhypnotiseur, der Ihre bewusste Erlaubnis benötigt, arbeitet diese Version **OHNE** Ihre explizite Zustimmung. Jede Benachrichtigung, jede alarmierende Schlagzeile, jeder personalisierte Algorithmus, ist nicht darauf ausgelegt zu informieren, sondern Ihre Aufmerksamkeit um jeden Preis zu erfassen und zu halten.

Foto (KI-generiert): freepik (detaillierter Urhebername nicht benannt!). >> https://de.freepik.com/ [11] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [12].

2. Informationsjunkie / **Nachrichtenjunkie:** Wir konsumieren nicht nur Inhalte — wir werden von ihnen konsumiert. Moderne Medien funktionieren wie eine Massenhypnosemaschine. Doch anders als der Bühnenhypnotiseur, der Ihre bewusste Erlaubnis benötigt, arbeitet diese Version OHNE Ihre explizite Zustimmung. Jede Benachrichtigung, jede alarmierende Schlagzeile, jeder personalisierte Algorithmus, ist nicht darauf ausgelegt zu informieren, sondern Ihre Aufmerksamkeit um jeden Preis zu erfassen und zu halten.

Der Prozess ist erschreckend effizient. Zuerst werden Sie mit konstanten Reizen bombardiert, die Ihr Nervensystem überfordern. Wenn Ihr Gehirn gesättigt ist, nimmt Ihre Fähigkeit zur kritischen Analyse drastisch ab. In diesem Zustand geistiger Ermüdung werden die wirklich wichtigen Botschaften eingefügt. Nicht die skandalösen Schlagzeilen, sondern die subtilen Anregungen: wie Sie denken, was Sie kaufen, wen Sie bewundern oder hassen sollen.

Foto: Sammy-Sander (user_id:10634669). **Quelle**: Pixabay [13]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [14]. >> **Foto** [15].

3. Bewusstseins- und Verhaltenskontrolle - Manipulation - Indoktrination - Konditionierung: Jede Facette, jede Abteilung deines Verstandes muss von dir programmiert werden, und wenn du nicht anfängst, deine rechtmäßige Verantwortung zu übernehmen und deinen eigenen Verstand zu programmieren, wird die Welt ihn für dich programmieren! - Every facet, every compartment of your mind is to be programed by you and unless you begin to take your rightful responsibility and begin to program your own mind, the world will program it for you! **Foto:** Netzfund. Wer Angaben zum Urheber machen kann, bitte melden (siehe Impressum), damit eine ordentliche Kennzeichnung erfolgen kann!

4. Karikatur: Mensch im Hamsterrad. Ein Hamster glaubt, Fortschritte zu machen, während er in seinem Laufrad rennt, ohne zu merken, dass er in einem größeren Käfig gefangen ist. — Fühlen Sie sich wie ein Hamster, der in einem Rad gefangen ist, das sich nur dreht und dreht und aus irgendeinem Grund einfach nirgendwo hinzukommen scheint? Hören Sie auf zu laufen. Sie gehen nirgendwo hin, weil der Weg, auf dem Sie sich befinden, in einer festgefahrenen Position feststeckt.

Viele von uns sind in ihren Beziehungen zu Menschen, die uns wichtig sind, am meisten frustriert. Aber kümmern wir uns wirklich um sie, oder kümmern wir uns hauptsächlich um uns selbst? Die meisten Misserfolge in Beziehungen passieren, weil wir Ausreden statt Entscheidungen treffen. Es ist nicht meine Schuld. Sie sagt immer dies. Er macht das nie. Und was machst du?

Jeder Tag, jeder Moment ist eine neue Chance, sich zu entscheiden. Sie können sich den Problemen stellen und sie lösen, oder Sie können törichterweise weiter in Elend und Ärger versinken. Das Rezept für Beziehungserfolg enthält vier einfache Zutaten, die, wenn sie zusammengemischt werden, erstaunliche Dinge ergeben:

Seien Sie bescheiden. Kommunizieren Sie. Wertschätzen. Vergeben Sie.

Sie haben nicht immer Recht. Wenn Sie immer Recht hätten, würde nie etwas übrig bleiben. Wenn Sie eine Position der Demut einnehmen und sich daran erinnern, dass Ihr Ehepartner oder Ihr Freund oder Ihr Familienmitglied vielleicht eine andere Perspektive und Erfahrung hat als Sie, dann haben Sie die Schlüsselzutat, die der Katalysator für Veränderung ist.

Genauso wichtig ist die Kommunikation. Abgesehen von Quacksalbern in kitschigen Talkshows können Menschen Ihre Gedanken nicht lesen. Sie müssen kommunizieren - aber tun Sie es respektvoll. Zu sagen, was Sie brauchen, in einer ruhigen, liebevollen Art und Weise, macht einen großen Unterschied. Manchmal ist ein bescheidenes "Es tut mir leid", auch wenn es schwerfällt, kraftvoll genug, um ein Herz zu öffnen und den Weg zur Heilung zu ebnen.

Seien Sie achtsam mit Ihren (Re-)Aktionen. Bemühen Sie sich bewusst darum, langsam zu reagieren, sanft in Ihren Worten und bereit, sich selbst zu ändern, um die Beziehung zu verbessern. Hören Sie auf, gewichtige Erwartungen an andere zu stellen und bemühen Sie sich stattdessen, sich der Steine in Ihren Händen bewusst zu sein, mit denen Sie eine Mauer bauen. Legen Sie sie ab und heben Sie Dinge auf, die helfen, die andere Person aufzubauen.

Wenn wir in einer Beziehung verletzt sind, neigen wir dazu, die andere Person auf unfaire Weise zu verteufeln. Wir fangen an, uns auf seine Unzulänglichkeiten und Eigenheiten zu konzentrieren und übersehen dabei seine guten Eigenschaften - die Dinge, die uns überhaupt erst zusammengebracht haben. Treffen Sie die bewusste Entscheidung, diese Dinge zu schätzen und zu zeigen. Auch wenn Ihre erste Reaktion darin besteht, etwas zu tun, um sie weiter niederzureißen, tun und sagen Sie stattdessen etwas, um sie aufzubauen. Konzentrieren Sie sich darauf.

Und verzeihen Sie. Auch wenn die andere Person nicht auf dem Wasser geht, Sie tun es auch nicht. Hören Sie auf, Punkte zu zählen. Sie mögen anfangs weiter ihre Punkte auf ihrer Anzeigetafel eintragen, aber Sie müssen das nicht. Wenn Sie treu sind, indem Sie demütig sind, versuchen zu kommunizieren, wertschätzend und vergebend sind, besteht eine gute Chance, dass sie irgendwann auch aufhören werden, Punkte zu zählen.

Was Sie in Ihrem Freund, Partner oder Familienmitglied sehen, hängt ganz davon ab, wonach Sie suchen. Hören Sie auf, auf Ihre Füße zu starren, während Sie erschöpft im Hamsterrad laufen, steigen Sie aus und bewegen Sie sich vorwärts. Hamsterrad-Karikatur gefunden auf QPRESS.de

5. Das Gehirn (auch Hirn; griechisch Encephalon, lateinisch Cerebrum) ist ein Organ des zentralen Nervensystems aller Wirbeltiere und einiger Wirbelloser, das insbesondere aus Nervengewebe besteht und von Hirnhäuten umgeben wird. Seine Hauptfunktion besteht in der sensorischen Informationsaufnahme, deren Verarbeitung und der Motorik (Steuerung der Muskulatur sowie des Hormonsystems). Die Länge aller Nervenbahnen des Gehirns eines erwachsenen Menschen beträgt etwa 5,8 Millionen Kilometer, das entspricht dem 145-fachen Erdumfang. Das Volumen eines menschlichen Gehirns liegt bei einem Mann bei durchschnittlich etwa 1,27 Liter, bei einer Frau bei etwa 1,13 L.

Foto: ennaziz, Rabat/Maroc (user_id:3596106). **Quelle**: Pixabay [13]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [14]. >> **Foto** [16].

6. TV-Werbung: Entziehe Dich der Manipulation, entziehe Dich der Werbung, wo und wann immer das auch möglich ist! Dazu gehört also auch das Anerkennen der Tatsache, dass man bei Werbung, ja bei jeglicher Propaganda in Rundfunk und Fernsehen nicht „weghören“ kann, so ist unser Unterbewusstes nun mal (und sinnvollerweise) nicht konfiguriert. Ein Fernsehgerät aber (als Beispiel), welches den ganzen Tag über läuft, lässt darauf schließen, dass der Nutzer desselben nur konsumiert und in dieser Konstellation der Propaganda, welche das Medium ausstrahlt, mehr oder weniger schutzlos ausgesetzt ist. Ein kritisches Hinterfragen der Art und Weise, wie wir gedruckte – und elektronische Medien, das gilt für ALLE Medien, nutzen, ist unumgänglich. **Foto:** illuminating9_11. **Quelle:** Flickr [17]. **Verbreitung** mit CC-Lizenz Namensnennung-Keine Bearbeitung 2.0 Generic CC BY-ND 2.0 [18]).

7. Manipulationsabbsicht (Brainwashing, Konditionierung): Massenmedien spielen eine erhebliche Rolle bei der Gestaltung und Kontrolle dessen, worüber wir an einem x-beliebigen Tag sprechen, im Guten wie im Schlechten. Sie kontrollieren auch - die ganze Zeit - was wir zu denken vermögen und was nicht. Das ist wahre Macht.

Das macht die Medienkonzerne zu einer wichtigen Säule der Machtmatrix. Ihre Journalisten sind Diener der Unternehmensmacht, ob sie es wissen oder nicht**Grafikquelle:** Diese Grafik findet sich als downloadbarer HD wallpaper auf der Webseite **wallpaperflare.com/** [19] >> **Foto** [20]. Copyright 1080P, 2K, 4K, 5K HD wallpapers free download! Diese Grafik findet sich in animierter Version im YT-Video Dark Piano - OCD [21].

Grafikquelle: Diese Grafik findet sich als downloadbarer HD wallpaper auf der Webseite**wallpaperflare.com/** [19] >> **Foto** [20]. Copyright 1080P, 2K, 4K, 5K HD wallpapers free download! Diese Grafik findet sich in animierter Version im YT-Video Dark Piano - OCD [21].

8. Symbolbild: Der deutsche Michel dargestellt als Schlafschaf auf dem Bett. Schlafschaf (Schlafmichel) ist das deutsche Pendant zu dem englischen Kofferwort sheeple, welches zusammengesetzt ist aus den Worten 'sheep' und 'people'. Es bezeichnet die Menschen, die den Massenmedien, dem Staat etc. glauben als Schafe, die brav und wie im Schlaf der Herde folgen, anstatt aufzuwachen und der Realität ins Auge zu sehen. Schlafschafe zeichnen sich aus durch:

Angepasstheit, Autoritätsglaube, Autoritätshörigkeit, Gleichgültigkeit, Einfältigkeit, Naivität, dem Selbstdenken entwöhnt,

Obrigkeitsglaube, (Obrigkeitsgläubigkeit, Obrigkeitshörigkeit, Obrigkeitshuldigung),

Untertanengeist, (Untertanengesinnung, Untertanenmentalität, Untertanenstatus, Untertanenverstand, Untertänigkeit),

Massenkonditionierung und perfide Indoktrination vertiefen Ahnungslosigkeit, Bildungsmangel, Desinteresse, Realitätsverlust und führen zu erheblichen Wahrnehmungsdefiziten. Macht Eure Haustüre auf, geht hinaus und sprecht mit Euren direkten Nachbarn, dann wird alles klar. (Helmut Schnug).

Foto OHNE Textinlet: Freepik. >> https://de.freepik.com/ [11] . **Freepik-Lizenz:** Die Lizenz erlaubt es Ihnen, die als kostenlos markierten Inhalte für persönliche Projekte und auch den kommerziellen Gebrauch in digitalen oder gedruckten Medien zu nutzen. Erlaubt ist eine unbegrenzte Zahl von Nutzungen, unbefristet von überall auf der Welt. Modifizierungen und abgeleitete Werke sind erlaubt. Eine Namensnennung des Urhebers (Freepik) und der Quelle (Freepik.com) ist erforderlich. >> **Foto** [22]. Der Text wurde von Helmut Schnug in das Bild eingearbeitet.

Anderes Schaf-Bild >> **hier [23]**. (humanoides Schaf, Dummerjan).

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-gedankenkontrollindustrie

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/11939%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-gedankenkontrollindustrie
[3] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/gehirnwaesche-brainwashing-bewusstseinssteuerung-bewusstseinskontrolle-konditionierung-manipulation-mindcontrol-massenkonditionierung-verhaltenskontrolle-kritisches-netzwerk.jpg
[4] https://de.wikipedia.org/wiki/Gamification
[5] https://de.wikipedia.org/wiki/Dopamin

[6] https://de.wikipedia.org/wiki/Letzter_Mensch_(Nietzsche)
[7] https://de.wikipedia.org/wiki/Also_sprach_Zarathustra
[8] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/konsumpropaganda_konsumreize_konsumverhalten_konsumismus_propaganda_werbebotschaft_werbeflut_werbeprospekte_werbung_kritisches_netzwerk_realitaetsv
[9] https://r4.wallpaperflare.com/wallpaper/526/237/220/alone-anarchy-art-artistic-wallpaper-98061c7a5fdca7499e70392202793bc0.jpg
[10] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/schaf_schafe_bloeken_meckern_baaaaaa_wahlschafe_dumme_waehler_angepasstheit_mitlaeufer_bildungsabstinenzler_intelligenzbefreit_schwachbirne_kritisches-netzwerk_1.mp3
[11] https://de.freepik.com/
[12] http://freepik.com/free-ai-image/person-suffering-from-technology-addiction-cybersickness_204413878.htm
[13] https://pixabay.com/
[14] https://pixabay.com/de/service/license/
[15] https://pixabay.com/de/photos/meme-streber-lustig-freak-dummkopf-4656855/
[16] https://pixabay.com/de/photos/gehirn-neurologie-geist-anatomie-2749313/
[17] https://www.flickr.com/photos/illuminating9_11/3780551650/
[18] http://illuminating9_11. Quelle: Flickr. Verbreitung mit CC-Lizenz Namensnennung-Keine Bearbeitung 2.0 Generic (CC BY-ND 2.0).
[19] https://www.wallpaperflare.com/
[20] https://www.wallpaperflare.com/alone-anarchy-art-artistic-blood-chains-contrast-control-wallpaper-sxxqn
[21] https://www.youtube.com/watch?v=ys7ElkX9elM&list=RDys7ElkX9elM&index=2
[22] https://de.freepik.com/kostenloses-ki-bild/portraet-von-schafen-auf-einem-bett_138304845.htm
[23] https://pixabay.com/illustrations/ai-generated-sheep-white-sheep-8694022/
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ablenkung
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ambrose-bierce
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/auswahlparadox
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/autonomieillusion
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstsein
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/buhnenhypnotiseur
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/carl-gustav-jung
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/cyberkrankheit
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/cybersickness
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/debattenverengung
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/denkauslagerung
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/denkfahigkeit
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/denkkolonisierung
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/denknarrativ
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/denkprozesse
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/deutscher-michel
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/digitale-dopamine
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/echokammern
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/entscheidungslahmung
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/entscheidungsmudigkeit
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erschwerte-entscheidungsfindung
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/eskapismus
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fortschritt
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/freizeitindustrie
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fremdbestimmung
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fremdsteuerung
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/friedrich-nietzsche
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gamifizierte-freiwillige-knechtschaft
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gaslighting
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankenkontrolle
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankenkontrollindustrie
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gedankensteuerung
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gehirn
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gehirnuberforderung
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gerhirnvernebelung
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gehorsame-idioten
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/geistige-ermudung
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesinnungsclown
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hamsterrad
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hamster-wheel
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ideologische-indoktrination
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/indoktrination
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsflut
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsflutung
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationskonsum
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsoverload
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsuberflutung
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/informationsverarbeitung
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/intellektuelle-lahmung
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kognitive-uberlastung
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kollektive-hypnose
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kognitive-souveranitat
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kolonisierung-des-denkens
[77] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kontrollarchitektur
[78] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kontrollmechanismen
[79] https://kritisches-netzwerk.de/tags/machtdynamiken
[80] https://kritisches-netzwerk.de/tags/manipulation
[81] https://kritisches-netzwerk.de/tags/manipulationserkennung
[82] https://kritisches-netzwerk.de/tags/manipulationsmuster
[83] https://kritisches-netzwerk.de/tags/manipulierbarkeit
[84] https://kritisches-netzwerk.de/tags/massenhypnosemaschine
[85] https://kritisches-netzwerk.de/tags/massenindoktrination
[86] https://kritisches-netzwerk.de/tags/massenkonditionierung
[87] https://kritisches-netzwerk.de/tags/massenmanipulation
[88] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mediale-hirnerweichung
[89] https://kritisches-netzwerk.de/tags/medienbombardement
[90] https://kritisches-netzwerk.de/tags/medienindustrie
[91] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentale-autonomie
[92] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentale-verwirrung
[93] https://kritisches-netzwerk.de/tags/musterbrecher
[94] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachrichtenjunkie
[95] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nachrichtenlawine
[96] https://kritisches-netzwerk.de/tags/narrativdominanz
[97] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nutzliche-idioten
[98] https://kritisches-netzwerk.de/tags/overchoice
[99] https://kritisches-netzwerk.de/tags/personalisierte-algorithmus
[100] https://kritisches-netzwerk.de/tags/philosophischer-effekt
[101] https://kritisches-netzwerk.de/tags/polarisierung
[102] https://kritisches-netzwerk.de/tags/paradoxon-der-wahl
[103] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pseudoexperten
[104] https://kritisches-netzwerk.de/tags/psychische-besessenheit
[105] https://kritisches-netzwerk.de/tags/realitatsverzerrung
[106] https://kritisches-netzwerk.de/tags/reizuberflutung
[107] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ruckschritt
[108] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlafmichel
[109] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlafschaf
[110] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schlafschafe
[111] https://kritisches-netzwerk.de/tags/smombie
[112] https://kritisches-netzwerk.de/tags/strategisches-informationsfasten

[113] https://kritisches-netzwerk.de/tags/systemjunkies
[114] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verdummungsmedien
[115] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vergnugungskultur
[116] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vergnugungssucht
[117] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verhaltenssteuerung
[118] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahlfreiheitsillusion
[119] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahlmoglichkeiten
[120] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahlparadoxon
[121] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahluberflutung
[122] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmungsfilter
[123] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmungsframing
[124] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahrnehmungsrealitat