

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

32-2021



Das Stress-Zitat

“Du sollst die Wahrheit kennen und die Wahrheit wird Dich wütend machen.”
(Aldous Huxley)



Kognitive Dissonanz macht mentalen Stress

Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Wünsche – all das sind Kognitionen des Menschen. In seltensten Fällen sind all diese unterschiedlichen Kognitionen miteinander vereinbar. Meistens kommt es jedoch zu **Widersprüchen** und **Konflikten**, so daß die einzelnen Kognitionen in

Deinem Unterbewusstsein gegeneinander kämpfen.

Dieser Konflikt äußert sich in einem **unangenehmen Gefühlszustand**, der als **kognitive Dissonanz** bekannt ist.

Die Theorie zur kognitiven Dissonanz stammt vom US-amerikanischen Sozialpsychologen **Leon Festinger**. Er fand heraus, daß Menschen danach streben, **innerer Konsistenz (Stimmigkeit)** zu erleben. Bei Inkonsistenz (Dissonanzen) erleben sie sich stark belastet (STRESS) und reagieren häufig aggressiv oder depressiv, um sich davon zu befreien..

Dissonanz ist das Gegenteil von Harmonie, also ein Zustand von Spannung oder Konflikt (Stress), der auf lange Sicht nach **Auflösung** verlangt. Wie stark eine bestimmte Dissonanz ausgeprägt ist hängt davon ab, wie sehr sich einzelne Kognitionen widersprechen. Menschen streben generell nach einer möglichst großen Übereinstimmung zwischen ihrem Handeln und ihren Absichten

Gründe für kognitive Dissonanz

Kognitive Dissonanz ist eine Konstante im alltäglichen Leben. Sie tritt in den unterschiedlichsten Situationen auf. Meist merkst Du das gar nicht, denn der Prozess spielt sich innerhalb von wenigen Sekunden in Deinem Unterbewusstsein ab und mündet in äußeren Situationen, die Du erst später als Resultate dieser Dissonanz entlarven kannst. Das Dissonanzgefühl kann nur entstehen, wenn Du das Gefühl hast, die Situation unter Kontrolle zu haben und alle **Entscheidungen freiwillig** (aus freien Stücken) zu fällen. Ist eine Entscheidung **nicht freiwillig**, tritt das Phänomen der kognitiven Dissonanz nicht auf. Dann rechtfertigst Du Dein

Handeln mit einem äußeren Zwang und es kommt nicht zu einem Konflikt Deiner eigenen Kognitionen. Meistens bist Du aber selbst für Dein Handeln verantwortlich und unterstehst keinem Zwang.

Folgende Situationen führen immer wieder zu kognitiver Dissonanz:

(1) falsche Entscheidungen

(Widerspruch zwischen guter Absicht und eintretender ungewollter Realität - mit negativen Konsequenzen)

(2) Enttäuschung

(Widerspruch zwischen getäuschter Erwartung und eintretender Realität trotz anderer Möglichkeit)

(3) unrealistische Vorstellung

(Widerspruch zwischen Zukunfts-Vorstellungen und eintretender überfordernder Realität - "Das habe ich mir einfacher vorgestellt.")

Stress durch Widerspruch zwischen Realität und Propaganda

Die Menschen erleben oder erfahren in der realen Welt etwas (völlig) anderes, als ihnen erzählt wurde und immer wieder erzählt wird. Aber sie wollen den "Führern" und "Experten" glauben,

- weil sie gern von vertrauenswürdigen und kompetenten Menschen orientiert und geführt werden wollen,
- weil sie heutige elektronische Medien-Informationen für faktische (wahre) Informationen falsch wahrnehmen ("Das wurde doch im Fernsehen gesagt/gezeigt!"),
- weil sie letztlich in der hierarchisch gestalteten Gesellschaft die Verantwortung für ihr Leben an andere (nach oben) abgeben (Politiker, Banker, Wissenschaftler, Ärzte ...)

Diese Dichotomie zwischen der Realität und dem, was Dir in der Gesellschaft erzählt wurde und wiederholt erzählt wird, verursacht eine enorme Menge an **mentalem Stress**.

Dieser mentale Stress entsteht durch den (meist unmöglichen) Versuch, das zu vereinbaren, was Du in Deinem täglichen Leben selbst erfährst, und was Du von außen durch die tägliche **Propaganda** massiv gesagt/gezeigt bekommst

- von den Lügen-Medien (z.B. "öffentlich-rechtliche"),
- von korrupten und psychopathischen Politikern,
- von mächtigen Bänkstern,
- von profit-geilen Konzernchefs (z.B. Pharma),
- von korruptierten "Wissenschaftler-Experten",

Das muß Dich als denkenden Menschen in permanente innere Widersprüche und Konflikte bringen. Du versuchst etwas zu vereinigen, was nicht zu vereinbaren ist.

"Die Dummen sind so selbstbewußt und die Klugen so voller Zweifel!"

Die meisten Menschen (Massen) sind (denk-)faul, ignorant und verantwortungslos. Dennoch möchten sie, dass ihr Leben (durch die anderen) besser wird.

In diesem Großteil der Menschen steckt ein gewaltiges Potential, das sie dann aggressiv reagieren läßt, wenn ihre kognitiven Dissonanzen angesprochen werden!

Drei Beispiele für kognitive Dissonanzen

(1) Du leidest unter einer kognitiven Dissonanz, wenn Dein **Partner** Dich verbal, emotional, energetisch oder physisch missbraucht, Du das geschehen läßt und dennoch bei ihm bleibst, weil Du meinst, daß er Dich doch liebt (braucht!) und Du nicht allein sein möchtest (ihn auch brauchst!).

Wenn Du zwischen Brauchen und Lieben unterscheiden kannst und wahre Liebe zu Dir selbst und damit auch zu anderen lebst, dann wirst Du diese Dissonanz auflösen können, indem Du diesen Menschen verläßt.

(2) Du erfährst, daß ein **Corona-Virus** nicht als Krankheitserreger isoliert und nachgewiesen werden kann (u.a. Kanadisches Gericht).

Du kannst auch kein massenhaftes Sterben als Zeichen einer Pandemie feststellen (zumal bei wirklichen Pandemien: Armut, Hunger, Tuberkulose, Diabetes und Adipositas).

Du hörst in Medien von Statistiken, in denen Leute mit untauglichen Tests als Kranke ("Infizierte") ohne Symptome gezählt werden, um eine Pandemie zu "begründen".

Du erfährst von wirksamen Heilmitteln, aber Du sollst (mehrfach und immer wieder) eine Impfung bekommen.

Du erhältst von der "Regierung" und ihren Medien keine sachliche Begründung und Argumentation für eine Pandemie und ihre Maßnahmen, erfährst aber, daß weltweit namhafte Gesundheits-Experten und Investigative die Hintergründe der Pandemie (geplante, patentierte, inszenierte "Pandemie") aufdecken und belegen sowie sehr eindringlich vor den C-Maßnahmen und vor allem vor den C-Impfungen warnen.

Du kann dann die erzwungenen öffentliche Maßnahmen (Testen, Maskieren, Distanzieren, Einsperren, Impfen) nicht als Maßnahmen zu Deinem Schutz von Gesundheit und Leben erkennen und akzeptieren.

Es muß demnach geheime politische Gründe und Absichten der selbsternannten Machthaber geben (Menschheits-Reduzierung, Great Reset)..

Lies meine Dokumentation: [Keinerlei Begründung für eine Corona-Impfung](#)
(*Impfung ist ein Mittel für höchst kriminelle Absichten und Ziele*)

> Die manipulierbaren Massen-Menschen übernehmen einfach ohne Filter die von außen kommenden Informationen und richten ihr Verhalten danach - selbst wenn das zu ihrem Schaden sein wird (Impfen). Sie erleben und erleiden keinen kognitiven Dissonanz-Stress.

> Wenn Du aber denken kannst, Dein gesunder Menschenverstand noch funktioniert und Du Dich über die Wahrheit und die (Kriegs-)Hintergründe dieser Gesundheitsdiktatur informierst, dann gerätst Du in extremen mentalen Stress. Du mußt Dich dann sogar **mutig grundsätzlich entscheiden**, ob Du zu der von Dir erkannten Wahrheit stehst und für Dich und Dein Leben kämpfst (keine Impfung!) oder ob Du der Erpressung und dem sozialen Druck nachgibst, weil Du wieder Deine Ruhe (und Deine angebliche Freiheit) bekommen willst und mit Dir machen läßt, was Deine Feinde mit Dir machen wollen..

(2) Du nimmst immer noch an **politischen Wahlen** im deutschen Land teil,

weil Du etwas in der Gesellschaft verändern möchtest,
weil Du die wiederholte Erzählung glaubst, in einem geordneten Staat mit Regierung, politischen Parteien und parlamentarischer Demokratie sowie in einem Rechtssystem mit Grundgesetz und Wahlgesetz zu leben und es Deine Pflicht als Staats-Bürger sei, durch Abgabe Deiner Stimme die künftige Politik im Lande mitzubestimmen

Du gerätst dabei aber in **kognitive Dissonanz**, sobald Du weißt (oder seit langem wissen könntest),

- daß solche **Wahlen bisher nie etwas änderten**, weil sie nur ein Theater der Schein-Demokratie sind ("Wenn Wahlen etwas ändern würden, wären sie verboten."), um danach Interessen gegen das Wahlvolk durchzusetzen;
- daß solche **Wahlen in der "BRD"** seit 1956 (und auch im vereinten deutschen Wirtschaftsgebiet nach 1990) rückwirkend **illegal** sind mangels Wahlgesetz und so behauptete Wahlergebnisse und nachfolgende Regierungshandlungen (inklusive Verkündung von "Gesetzen") komplett ungültig sind;
- daß solche politischen **Wahlergebnisse** im Interesse der Hintergrund-Mächte (z.B. Bilderberger) immer **manipuliert**, gelogen und gefälscht sind (wie mit dem riesigen Skandal der US-Präsidentenwahl 2020 und dem gestohlenen haushohem Sieg von Donald Trump nachgewiesen ist: Mike Lindell am 12.8.2021 zum Abschluss des Cyber-Symposiums: „*Unser geliebter Präsident Trump hat gewonnen: 80.744.263 Stimmen.*“);
- daß das **Deutsche Reich** nach 1945 weiter existiert, es seither nie einen neuen souveränen und völkerrechtlich anerkannten **deutschen Staat** (BRD, BRiD, Bund, Germany usw.) gab (Europäischer Gerichtshof für Menschenrechte, EGMR, Urteil 75529/01, 8.6.2006). Jedoch wird bis heute verbrecherisch eine **Staats-Simulation** den Deutschen vorgetäuscht von privat haftenden Geschäftsführungen eines **Firmenkonstruktes** mit über **47.000 privaten Firmen**, die in den USA (z.B. Delaware) registriert sind. (z.B. Nichtregierungs-Organisation "Bundesrepublik Deutschland", DUNS-Nummer 34-161-1478, Deutscher Bundestag, DUNS-Nummer: 33-262-0814) und mit diesem BRD-System das deutsche Volks ausgebeutet und ausgeplündert ([EZB-Umfrage: Deutsche sind die Ärmsten im Euroraum](#));
- daß im "BRD-System" laut Europäischer Gerichtshof für Menschenrechte grundlegend **gegen die Artikel 6 und 13 der Menschenrechts-Konvention verstoßen** wird, und daß ein **wirksames Rechtsmittel** gegen Rechtsmißbrauch und Billigkeitsrecht für die Einhaltung des Rechtes auf ein rechtsstaatliches Verfahren **nicht gegeben** ist (EGMR, Urteil 75529/01, 8.6.2006).
- daß seit 12.09.1944 die [SHAEF-Gesetze](#) auf dem Gebiet des Deutschen Reichs gelten und das Land seitdem unter **Kriegsrecht** steht und immer noch als Feindstaat der UNO gilt.

Mit den [Bereinigungsgesetzen 2006 – 2010](#) haben die alliierten Siegermächte der "BRD" sämtliche Gesetze entzogen, die im weitesten Sinne hoheitliche Befugnisse verkörpern.

Eine Firma hat keine Hoheitsrechte und damit keine Gesetzes-Rechte.

Aus diesem Grunde ist die "BRD" nach den heute verbliebenen, rechtlichen Bestimmungen zu **keinerlei Zwangsmaßnahmen** gegenüber den auf deutschem Boden lebenden Menschen befugt.

Sämtliche Interaktionen mit dem BRD-System (wie bei sogenannten

Parlamentswahlen, Demonstrationen) beruhen daher ausschließlich

- auf **Freiwilligkeit** oder
- auf **Täuschung und Betrug**.

Daniel Prinz: Wenn das die Deutschen wüssten...: ...dann hätten wir morgen eine (R)evolution!

Um diesen **mentalen Streß durch den inneren Widerspruch** (einerseits etwas ändern wollen und andererseits Kriegs-Realität mit SHAEF-Gesetzen sowie BRD-Lüge) aufzulösen, wirst Du 2021 wohl nicht mehr zu Wahlen zwischen Firmen-Vertretern (Parteien sind auch Firmen, z.B. CDU _ DUNS-Nr: 34-074-0229) innerhalb des besetzten Deutschen Reichs ohne Friedensvertrag gehen!? Deine Forderungen zur Veränderung des Lebens werden an die Besatzungsmächte gehen müssen, damit diese die Deutschen von den satanischen deutschen Verrätern in den Firmenleitungen befreien und endlich ein souveränes Deutsches Reich im Frieden ermöglichen.

**Deutschland steht unter
KRIEGSRECHT!
Es gelten ausschließlich
S.H.A.E.F. Gesetze!!!**



Reduzierung kognitiver Dissonanz

Du erlebst kognitive Dissonanzen, wenn Dein Verstand beispielsweise nach Ausreden oder Rechtfertigungen sucht, um **Scham** zu vermeiden (d.h. die Lage einzusehen und zu akzeptieren, daß Du eine falsche Wahrnehmung hattest oder eine falsche Einschätzung vorgenommen hast) Die meisten Menschen leiden darunter.

(1) Kognitive Dissonanz verlangt als das Gegenteil von Harmonie und als Spannungszustand nach **Ausgleich der inneren Spannung (Stress)**.

(2) Menschen streben generell nach einer möglichst großen **Übereinstimmung von ihren Absichten mit ihrem Handeln** (Wort und Tat), weil dies dem Ablauf der Manifestation von Gedanke über Wort zur Tat entspricht. .

Dieser konsistente Manifestations-Verlauf wird als **Integrität** bezeichnet.

Beim Handeln entgegen persönlicher Werte und Absichten, entstehen "**Gewissensbisse**". Gibst du beispielsweise ein Versprechen und brichst es in letzter Sekunde mit einer Notlüge, hast du sehr wahrscheinlich ein schlechtes Gewissen.

(3) Menschen streben nach **sozialen Anerkennung ihrer persönlichen Entscheidungen und Handlungen**. Die Stärke dieses Verlangens ist individuell von der Persönlichkeit des Einzelnen abhängig. Wird dieses Verlangen nicht auf natürliche Art und Weise befriedigt, verändern Menschen unbewusst häufig die Realitäten: Sie ignorieren Fakten und passen Wahrheiten den eigenen Bedürfnissen an.

Strategien zur Reduzierung von Stress durch kognitive Dissonanz

1) Destruktive Strategien

Sie dienen meist dem **Selbstschutz** (Abwehrmechanismen), die unangenehme Gefühle reduzieren.

Je öfter Du eine **Rechtfertigung oder Ausrede** (bei falscher Entscheidung, Täuschung, unrealistische Erwartung) wiederholst, damit Du Deine kognitive Dissonanz abbaust, desto eher glaubst Du selbst daran.

(Dreiklassige) Klassifizierung von Abwehrmechanismen nach Strukturniveau:

(1) geringes oder niederes Strukturniveau:

- projektive Identifikation
- Verleugnung
- Spaltung
- Projektion

(Aggressive Abwehrmechanismen wie z. B. Autoaggression)

(2) mäßiges oder mittleres Strukturniveau:

- Entwertung oder Idealisierung
- Reaktionsbildung
- Regression
- Verschiebung
- Verneinung
- Ungeschehenmachen
- Introjektion
- Konversion

(3) gutes, hohes oder reifes Strukturniveau:

- Intellektualisierung
- Verdrängung
- Rationalisierung
- Sublimierung

2) Konstruktive Strategien

(1) Nach bestem Gewissen und Wissen handeln

Halte Dich an Dein Gewissen (Werte), Deine Erkenntnisse (Wahrheit) und Deine Vorsätze (wahren Absichten) - bleib auch bei Kritik standhaft (**Integrität, Selbst-Disziplin**).

(2) Einstellung ändern

- Stehe zu Deinen Entscheidungen mit den Folgen und Konsequenzen sowie zu Deinen Irrtümern, Fehlern und Schwächen (**Selbst-Stärke**)
- Ändere Deine Weltsicht, Selbstsicht und Absicht aufgrund neuer Erkenntnisse und von Rückinformationen auf Dein Verhalten.

(3) Verhalten ändern

Sei ehrlich zu Dir selbst und ändere Dein Verhalten entsprechend der neuen Gegebenheiten. (**Reifung, Persönlichkeitsentwicklung**)

Passe - je nach Situation - Dein Verhalten den (neuen) Erfordernissen an:

- (neues oder als wahr erkanntes) eigenes Wissen
- Erwartungen von außen/anderen erfüllen.

Baue über die Zeit neue Verhaltens-Gewohnheiten auf.

(4) Gelassenheitsgebet (Reinhold Niebuhr)

*"Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."*

*„Wohl dem Menschen, wenn er gelernt hat,
zu ertragen, was er nicht ändern kann,
und preiszugeben mit Würde, was er nicht retten kann.“
(Friedrich Schiller, Über das Erhabene)*



Literatur-Empfehlungen

Buch:

William Carter: [Wie du mit der Hilfe der Kognitiven Verhaltenstherapie erfolgreich deine kognitive Dissonanz überwinden kannst und endlich wieder ein unbeschwertes Leben führen wirst](#)

Artikel:

[Kognitive Dissonanz: 3 Gründe + 2 Strategien gegen die Selbstlüge](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)