



LOHRER

Coaching

Die universellen Gesetze für Glück, Gesundheit und Erfolg

Steffen Lohrer, Januar 2024



Über den Autor

Steffen Lohrer („Baujahr“ 1965) ist hauptsächlich als Weisheitslehrer, Personal Coach, Speaker und auf dem Gebiet der Alternativen Heilverfahren tätig. Als Therapeut für buddhistische Psychotherapie und als Yogalehrer setzt er sich für die Verschmelzung von östlichen und westlichen Philosophien ein.

Webseite: www.lohrer-coaching.de



Steffen Lohrer war nach seinem Studium als Diplom-Wirtschaftsingenieur viele Jahre lang Unternehmer und M&A-Berater für den Kauf und Verkauf von Unternehmen. Als Business Angel gründete bzw. finanzierte er mehrere Start-Up-Unternehmen und bekleidete im Laufe der Jahre viele Aufsichtsrats- / Verwaltungsrats- / Beirats- und Kuratoriumsmandate. 2014 wurde er als Senator in den Wirtschaftsrat des Deutschen Arbeitgeber-Verbandes berufen.



Kosten des E-Books

Für Workshop-Teilnehmer und Klienten ist das E-Book kostenlos. Für alle anderen Leser wird als Energieausgleich um eine freiwillige Spende an die www.steffen-lohrer-stiftung.de gebeten, die sich für ganzheitliche Medizin und persönliches Wachstum einsetzt. VIELEN DANK!

Steffen Lohrer Stiftung

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE28700205005020135000

BIC: BFSWDE33MUE (München)

Verwendungszweck: nur „Spende“ (bitte nicht „E-Book“ schreiben)

Das folgende Material wurde in den letzten 15 Jahren zusammengetragen. Begleitende Informationen zahlreicher Workshops und Seminare flossen ein, ebenso eigene Erfahrungen und viele Einflüsse aus Büchern bzw. Newslettern. Leider kann dadurch keine korrekte Literaturangabe mehr gemacht werden. Ich bitte um Verständnis und bedanke mich für die vielen Anregungen.



Die universellen Gesetze

Inhaltsverzeichnis

1. Das menschliche Energiefeld
2. Das Resonanzgesetz
3. Die Kraft der Gedanken
4. Emotionen und Gefühle
5. Bewusst leben
6. Ziele und Visionen
7. Prozess der Lebensplanung
8. Manifestieren der einzelnen Visionen
9. Hindernisse auf dem Weg
 - Negativität
 - Glaubenssätze im Unterbewusstsein
 - Weltbild
10. - 14. siehe nächste Seite



Die universellen Gesetze

Inhaltsverzeichnis

10. Umsetzung in der Praxis

Werkzeuge

Entscheidungen treffen

Ausdauer und Geduld

Loslassen

11. Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

12. Praxis: Optimalgewicht

13. Praxis: Geld und Erfolg

Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

1. Das menschliche Energiefeld

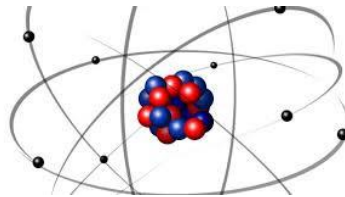
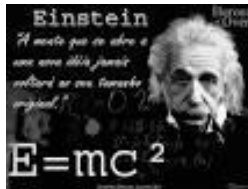
- Die Forschungsergebnisse von Albert Einstein, Nils Bohr, Werner Heisenberg, Max Planck und vielen anderen Atomphysikern decken sich teilweise erstaunlich exakt mit jahrtausende alten Weisheiten der Ur-Kulturen.
- Neben den physikalischen Grundgesetzen gibt es eine Reihe von geistigen Gesetzen, die enormen Einfluss auf unser Leben haben.
- Alle Lebewesen haben eine pulsierende Lebensenergie bzw. ein rhythmisches Schwingungsmuster. Beispiele sind der Herzrhythmus, der Atemrhythmus, die Darm-Peristaltik, die niederfrequenten Wellen der Hirnströme und die akustische Wahrnehmung.



- Unser ganzer Planet schwingt mit einer Frequenz von ca. 8-10 Hz. Auch die Oberfläche des Planeten, die zu 70 % mit Wasser bedeckt ist, pulsiert, d.h. es gibt durch Ebbe und Flut sichtbare wellenartige Bewegungen.
- Bereits vor mehr als 5000 Jahren sprachen indische Heilige von Prana, der universellen Energie, die noch heute als Hauptbestandteil und Quelle allen Lebens gilt. Die ebenfalls ca. 5000 Jahre alte chinesische Philosophie des Taoismus beinhaltet die Lehre, dass das Universum ein lebendiger Organismus ist, den eine rhythmische Schwingung durchtränkt - Chi genannt.

1. Das menschliche Energiefeld

- Albert Einstein fand heraus, dass Materie und Energie austauschbar sind ($E=mc^2$). Alle atomaren Teilchen entstehen aus Energie, die als Schwingung, Information, Energiewirbel oder Welle zu beobachten ist. Und Materie ist nichts anderes als verdichtete oder kristallisierte Energie.



- Bei Wasser wird die Materie ab einer bestimmten Energiezufuhr (Wärme) immer feinstofflicher (zuerst Eis, dann Wasser, dann Dampf).



- Wenn man einen Körper unter dem Mikroskop betrachtet, löst sich die Materie immer mehr auf, man findet kleinste Moleküle, Atome und Elektronen, die alle schwingen.

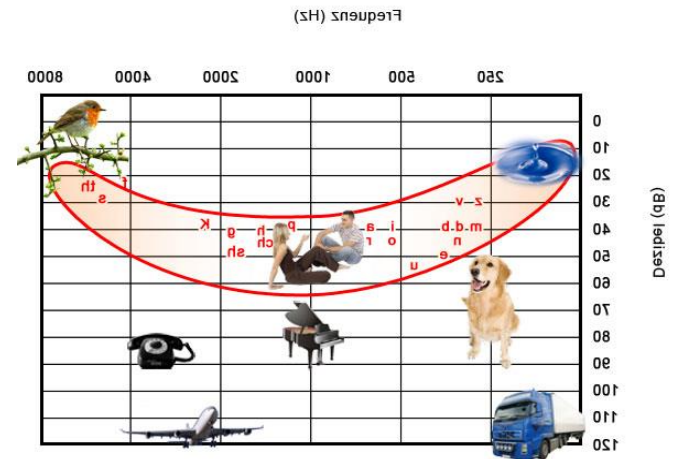


1. Das menschliche Energiefeld

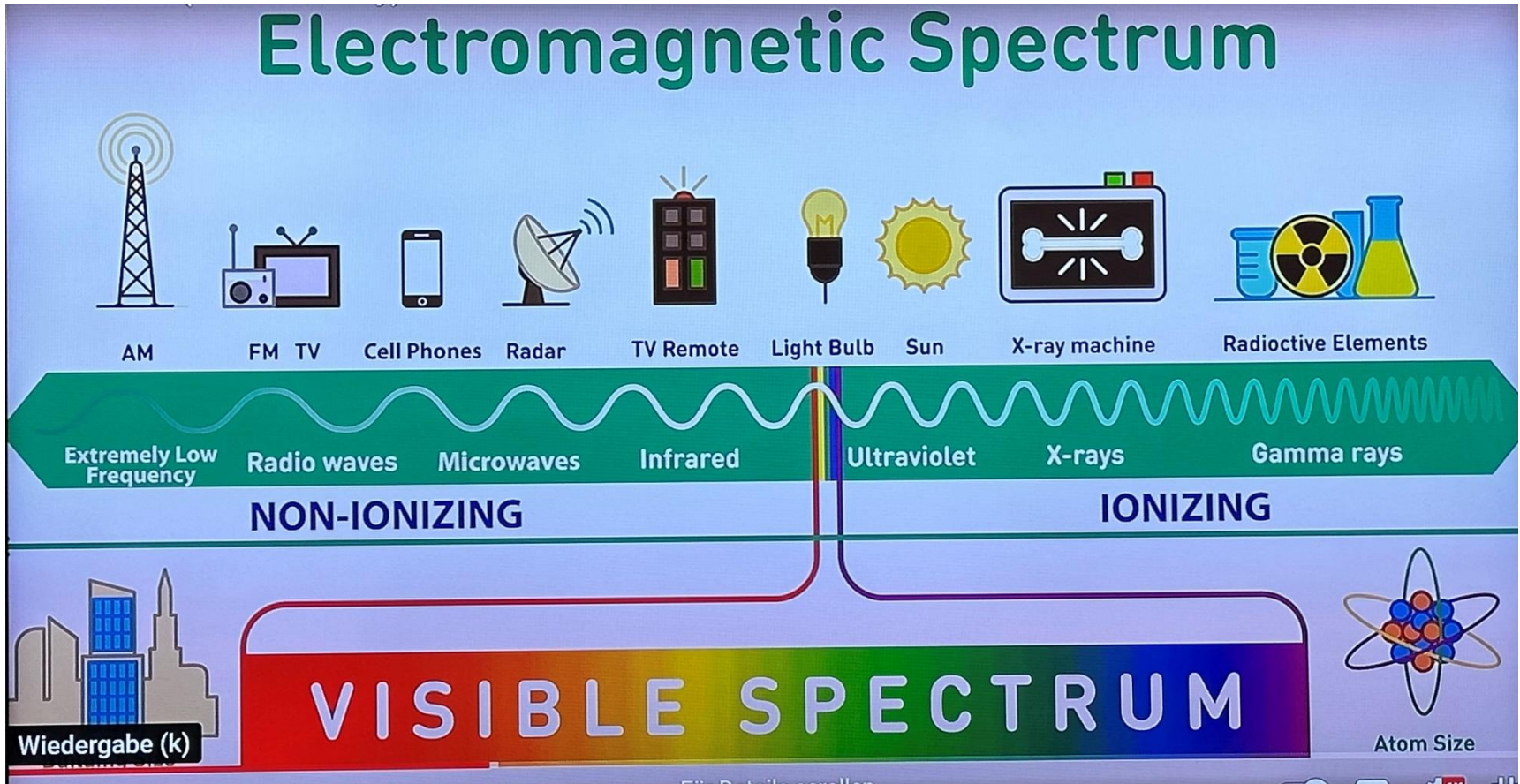
- Das Atom besteht zu 99,999999999 % aus Energie und zu 0,000000001 % aus Materie. Sogar Atome sind also zum größten Teil leerer Raum. Alle Materie ist eher Nichts (Energie) als Etwas (Partikel). Sie erscheint nur fest, weil die Energie sehr schnell schwingt.
- Unsere Welt besteht somit nur scheinbar aus fester Materie. Sie setzt sich aus wellenförmigen Mustern und Energiefeldern zusammen, die unablässig aufeinander einwirken. Alles beeinflusst sich gegenseitig.
- Nur wenige Prozent unserer realen Umwelt sind sichtbar, hörbar oder fühlbar, obwohl Schwingungen und Energien der Umwelt eine hohe Wechselwirkung mit unserem Körper haben (z.B. Erdmagnetismus, Elektrosmog, Röntgenstrahlen, Mikrowellen, viele verschiedene Radiowellen, UV-Licht, Infrarotlicht, Gitternetze etc.).

1. Das menschliche Energiefeld

- Die normale Bandbreite der für Menschen hörbaren Töne liegt zum Beispiel zwischen 20 Hz und 20.000 Hz. Wale und Elefanten können sogar den Infraschall von bis zu 4 Hz hören. Höhere Frequenzen als 20.000 Hz (Ultraschall), bis hin zu 200.000 Hz können von Delphinen gehört werden. Darüber und darunter gibt es zusätzlich noch eine unendlich große Anzahl von Tönen, die zwar präsent sind, aber nicht wahrgenommen werden können.
- Obwohl wir wissen, dass wir mit unseren physischen Augen nur acht Prozent des vorhandenen Lichtspektrums sehen können, neigen wir dazu, die übrigen 92 Prozent der Wirklichkeit als nicht vorhanden anzusehen, nur weil wir sie nicht wahrnehmen können.
- Anscheinend gehen alleine an den Zäpfchen und Stäbchen der Netzhaut des Auges schon 99% aller aufgenommenen Informationen verloren bzw. werden nicht zum Gehirn weitergeleitet.



1. Das menschliche Energiefeld



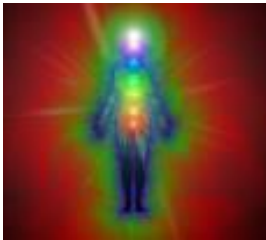
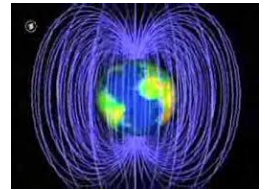


1. Das menschliche Energiefeld

- Wir nehmen die Realität also sehr verzerrt wahr.
- Zum Beispiel rotiert der Planet jetzt gerade am Äquator mit einer Geschwindigkeit von 1670 km/h um die eigene Achse. Mit erstaunlichen 107.208 km/h kreist er um die Sonne. Doch diese rasanten Bewegungen sind uns überhaupt nicht bewusst.
- Von Geburt an entwickelt unser Geist ein Wahrnehmungsmuster und filtert alles andere heraus. Wir erfahren nur die Dinge, die im Einklang mit unserer eingeschränkten Wahrnehmung stehen. Jeder nimmt nur sein persönliches individuelles einzigartiges Abbild der Welt wahr.
- Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass unser Gehirn in jeder Sekunde 400 Milliarden Datenbits empfängt. Wenn unser Filterungsprozess abgeschlossen ist, bleiben 2000 magere Datenbits pro Sekunde übrig. Was wir durch den Filter hindurch lassen, ist also lediglich ein Millionstel Prozent dessen, was sich dort draußen abspielt.
- Wir sehen, fühlen, schmecken, berühren und riechen nicht die reale Welt, sondern eine drastisch verdichtete und verkürzte Version der Welt, eine Version, die unser Gehirn selbst zusammenbaut.

1. Das menschliche Energiefeld

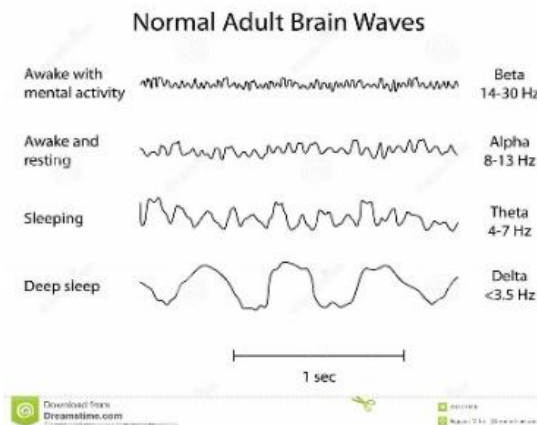
- Die Erde hat einen Pluspol und einen Minuspol und wird von einem elektromagnetischen Feld durchdrungen
- Alles Lebendige (Bäume, Pflanzen, Steine, Tiere, Menschen) hat auch immer einen Pluspol und einen Minuspol. Der Mensch ist durch und durch ein elektrisches und magnetisches Wesen.
- Das Energiefeld eines Lebewesens wird oft als Aura bezeichnet.



- Jeder Mensch kann dieses Energiefeld intuitiv wahrnehmen. („Der hat eine tolle Aus-Strahlung“).
- Die Aura kann bis zu 18m breit sein und verläuft eiförmig um den Körper. Durch sie befinden wir uns in ständiger feinstofflicher Interaktion mit den Energiefeldern der anderen Menschen.
- Deshalb spürt man z.B. manchmal, wenn eine unangenehme Person den Raum betritt, obwohl man nicht zur Tür gesehen hatte.
- Auch Sympathie oder Antipathie wird dadurch ohne Worte oft gespürt.

1. Das menschliche Energiefeld

- Die Aura kann man selbst fühlen, z.B. durch Warmreiben der Hände und langsames aufeinander Zubewegen. Bei genauer Konzentration entsteht oft Wärme oder Kribbeln (ist gleich Energiefluss) in den Händen, was belegt, dass es ein Feld zwischen den Händen gibt. Man drückt letztendlich seine eigene Aura zwischen den Händen zusammen.
- Jeder einzelne Gedanke löst chemische Prozesse im Körper aus und aktiviert unser Gehirn, Muskeln und Nerven. Bei einem wütenden Gedanken wird z.B. durch das autonome Nervensystem Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet und die Muskeln ziehen sich zusammen, weil sich der Körper auf Kampf vorbereitet.
- Bei Gedanken handelt es sich um Schwingungsquellen, so wie z.B. bei den vielen Fernsehbildern, die man zu Hause empfangen kann, oder der Stimme am Telefon
- Gedankenschwingungen können unter anderem mithilfe eines Elektroenzephalografen (EEG) sichtbar gemacht werden.





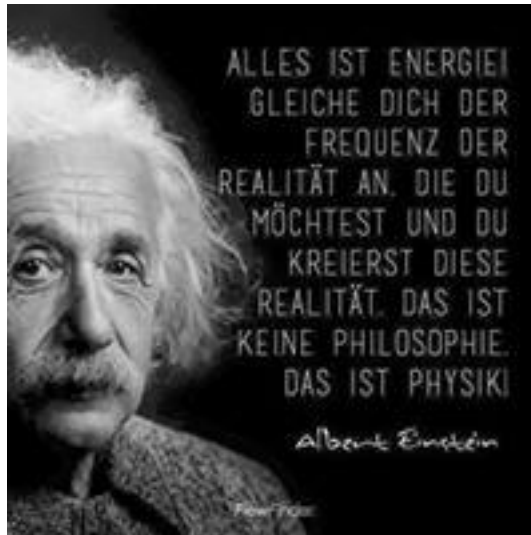
1. Das menschliche Energiefeld

- Gefühle haben ebenfalls eine Schwingungsfrequenz, die mit einem Magnetenzephalografen (MEG) gemessen wird. Liebe und Dankbarkeit haben z.B. eine sehr hohe Frequenz und Hass, Neid, Eifersucht, Gier, Sucht, Angst etc. eine viel tiefere Frequenz.
 - Unsere Gedanken und Gefühle verbleiben als Schwingung ständig in unserem eigenen Energiefeld gespeichert.
- ⇒ **Unsere Körper, Gedanken und Gefühle bestehen aus Energien und Schwingungen.**
- ⇒ **Jeder Mensch hat ein umgebendes Energiefeld und steht mit seiner Umwelt ständig in Kontakt.**
- ⇒ **Weitere Belege hierfür im Anhang (Energiefelder in der Quantenphysik)**



2. Das Resonanzgesetz

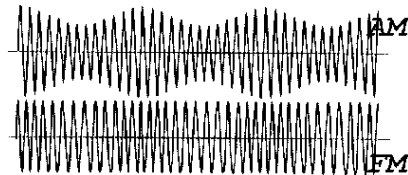
- Wenn man in einem Raum voller Stimmgabeln einen bestimmten Ton anschlagen würde, würden nur die Gabeln zu klingen beginnen, die genau auf dieser Frequenz schwingen. Gleiches zieht Gleiches an. Das ist ein klassisches physikalisches Gesetz. Auch die im Energiefeld manifestierten Gedanken und Gefühle wirken magnetisch und ziehen damit Menschen, Situationen und Dinge an, welche die gleiche Frequenz aufweisen.



- Synchronizität definiert der bekannte Psychologe Carl Gustav Jung so, dass wenn ein äußeres physisches Ereignis geschieht, es einem inneren Ereignis (einem lebhaften Gedanken, einen Traum, eine Vision) folgt. Es ist eine manifestierte Spiegelung des inneren seelischen Zustandes.

2. Das Resonanzgesetz

- Wir sollten also ein Augenmerk haben auf die sogenannten „Zufälle“ im Leben.
- Alle Radiowellen verschiedenster Sender (UKW, Mittelwelle, Langwelle) sind Schwingungen und ohnehin schon an irgendeiner Stelle in der Luft enthalten. Je nachdem, wie wir den Empfänger einstellen, entscheiden wir darüber, welche Schwingungen (Sender) gerade tatsächlich gehört werden.

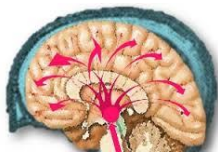


- Beim Menschen dient als Empfänger das retikuläre Aktivierungssystem (RAS) in unserem Stammhirn, das eingehende Informationen nach Wichtigkeit selektiert. Und wir entscheiden bewusst selbst, was wir als wichtig oder unwichtig empfinden. Die Energie folgt also der Aufmerksamkeit bzw. dem Bewusstsein.
- Wenn wir uns z.B. für ein neues Auto entschieden haben, sehen wir dieses Auto plötzlich viel öfter auf der Straße. Wenn wir uns auf unsere Ziele und Visionen konzentrieren, wird das RAS für uns diese Dinge herausfiltern. Und wenn wir immer nur besorgt sind, dass etwas Negatives passiert, wird uns das RAS den Beweis liefern, dass unsere Sorgen berechtigt sind.



2. Das Resonanzgesetz

- Das RAS filtert alles heraus, was im Widerspruch zu dem steht, woran wir glauben. Die Welt wird so wahrgenommen, dass sie zu unseren Erfahrungen passt und wie wir sie sehen wollen. Die äußere Welt ist also eine Reflexion unserer inneren Welt (Überzeugungen, Glaubenssätze etc.).



- Die Welt ist unser Spiegel: Zeigt sie uns viel Aggression, bedeutet das, dass wir selbst im Inneren Aggressionen haben. Lächelt sie uns ständig zu, zeigt das, dass wir selbst eine freundliche Grundschwingung haben.



- Wenn man glaubt, das Leben sei ein Kampf, dann wird einem das Leben einen Gegner schicken, gegen den man kämpfen kann. Das Leben erschafft dann am laufenden Band Widerstände, Konflikte, Hindernisse, Enttäuschungen und Schicksalsschläge.

2. Das Resonanzgesetz

- Wer aggressive Gedanken hat, wird z.B. schneller in eine Schlägerei verwickelt werden und wer depressiv ist, zieht weitere Enttäuschungen an, weil die Schwingungsfrequenz gleich ist.

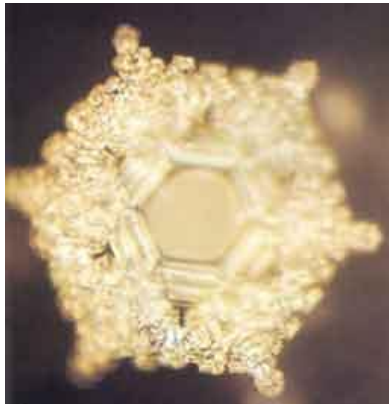


- „Das Leben ist hart!“ und das Leben antwortet: „So sei es! Nach deinem Glauben geschehe dir!“
 - Erfolg zieht Erfolg an, Reichtum zieht weiteren Reichtum an, Kampf zieht Kampf an, Liebe zieht Liebe an usw.
 - Die „Selbsterfüllende Prophezeiung“ ist sehr einfach mit dem Resonanzgesetz zu erklären.
 - Das Gesetz der Resonanz wirkt auch mit jeglichen Gedanken des Unterbewusstseins, die wir selbst nicht bewusst wahrnehmen.
 - Reines „positives Denken“ ohne Überzeugung des Unterbewusstseins, kann daher nicht erfolgreich werden.
- ⇒ **Durch das Resonanzgesetz zieht man das an, woran man überwiegend denkt, ob man sich der Gedanken bewusst ist oder nicht.**
- ⇒ **Das Leben ist nicht gut oder schlecht, sondern entwickelt sich vor den eigenen Augen so, wie man es erwartet.**



3. Die Kraft der Gedanken

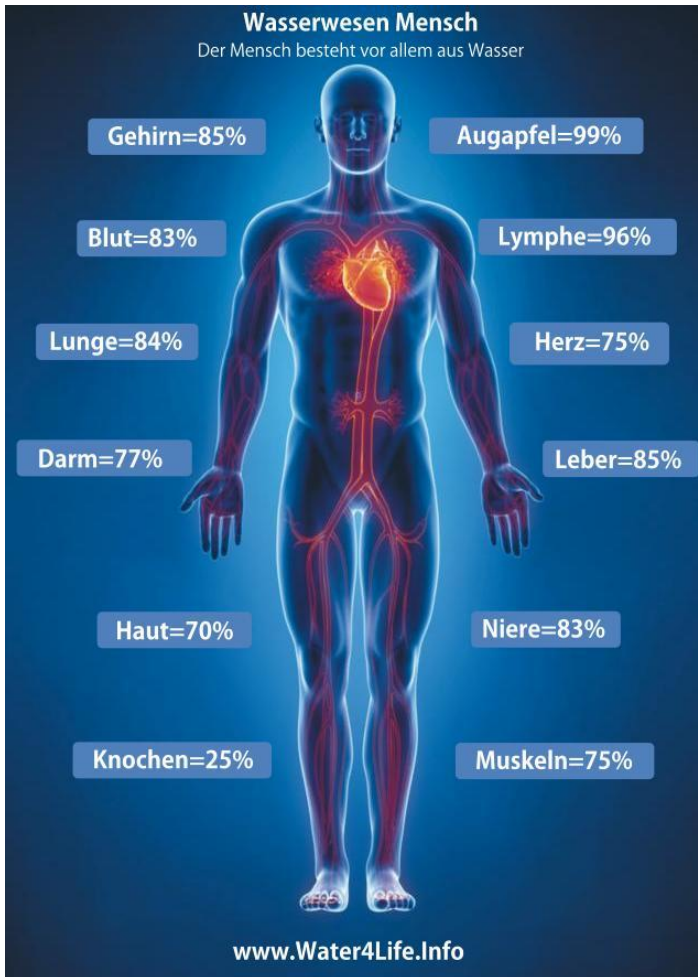
Experimente von Professor Masaru Emoto:



- Experimente mit Wasser: Der bloße Gedanke von Liebe bzw. Hass auf Wasser bewirkt komplett unterschiedliche Strukturen der Wasserkristalle. Liebe löst symmetrische Strukturen aus und Hass sehr zerrissene Kristallstrukturen.

3. Die Kraft der Gedanken

Experimente von Professor Masaru Emoto:





3. Die Kraft der Gedanken

Experimente von Professor Masaru Emoto:

- Wasser ist überall, sogar in der Luft. Und weil der menschliche Körper und sogar die Erde zu 70 % aus Wasser bestehen, erscheint es plausibel, dass auch diese beiden komplexeren Systeme von Worten und Gedanken beeinflusst werden können, wenn dies schon bei Wasser der Fall ist.
- Ähnliche Experimente mit Reis: Gedanken von Dankbarkeit, Negativität oder Ignoranz auf den Reis bewirken drei unterschiedliche Haltbarkeiten
- Energetisch schlecht: Mikrowelle/Befehle/Ignoranz/Death Metal Musik
- Energetisch gut: Natur/Liebe/Dankbarkeit/klassische Musik

3. Die Kraft der Gedanken

Ergebnisse anderer Experimente:

- Mithilfe fortschrittlicher Lügendetektortechnik konnte man nachweisen, dass Pflanzen auf menschliche Gedanken und Gefühle reagieren. Man testete verschiedenste Pflanzensorten, auch solche, die wir täglich essen und dabei wurde auch entdeckt, dass Pflanzen auf positive Gefühle und Gedanken stärker reagieren und dann schneller wachsen.
- Bekannte Studie aus den 1980er Jahren: Kriminalitätsrate sank um 24% in 22 US-Städten als eine große Zahl von Menschen gleichzeitig dafür gebetet/meditiert hatte.



- Man sagt, die Mindestanzahl von Menschen, die für eine Veränderung des Bewusstseins nötig sind, beliefe sich auf ca. $\sqrt{1\%}$ der Bevölkerung. Für eine Stadt mit einer Million Einwohnern kommt man also auf ca. 100 Menschen, die ihr Bewusstsein gleichzeitig auf eine Sache konzentrieren müssen, um etwas zu bewirken.

3. Die Kraft der Gedanken

- Universität Princeton (PEAR): Bei insgesamt über 250.000 Versuchen mit Zufallsgeneratoren, die Würfel bzw. Münzen simulierten, wurden die Ergebnisse signifikant von der Erwartung der Versuchsperson an das Ergebnis beeinflusst.



- Feuerlauf: Teilnehmer vieler Seminare (z.B. Anthony Robbins) laufen am ersten Tag ohne Verletzung über glühende Kohlen, weil man sich mental einbildet, dass man über Eis laufen würde.
- Erfahrene Yogis können mit ihren Gedanken den Herzschlag oder das Schmerzempfinden beeinflussen.



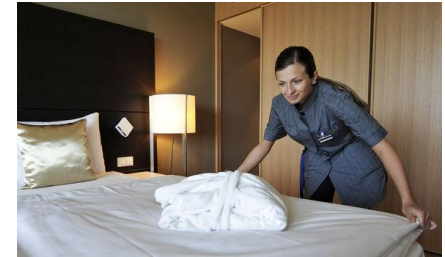
3. Die Kraft der Gedanken

- Harvard-Psychologieprofessorin Ellen Langer hat in einem berühmten Experiment herausgefunden, dass man jünger bleibt, wenn man sich jung fühlt.
- Sie schuf ein „Zeitreise-Haus“, in dem eine Gruppe von älteren Männern eine Woche lang lebte. Es simulierte den Bewohnern die Zeit vor zwanzig Jahren (Einrichtung, Kleidung, Musik etc.). Die Teilnehmer, die so taten, als wären sie zwanzig Jahre jünger ...
 - ...hatten weniger Arthritis in den Händen,
 - ...konnten ihre Gelenke besser bewegen,
 - ...Ihre mentalen Fähigkeiten waren messbar gestiegen,
 - ...Gang und Haltung hatten sich verbessert,
 - ...und neutrale Beobachter fanden, dass sie jünger aussahen.
- Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Psyche und Körper. Der Alterungsprozess war ein Stück zurückgedreht worden. Und das Experiment dauerte nur eine Woche.



3. Die Kraft der Gedanken

- Prof. Ellen J. Langer hat auch herausgefunden, dass die Einstellung zum körperlichen Training mindestens so wichtig ist wie das Training selbst.
- 84 Raumpflegerinnen in 7 verschiedenen Hotels wurden darüber informiert, dass es für ein Training zur körperlichen Fitness nach medizinischen Empfehlungen ausreicht, sich täglich viel und aktiv zu bewegen und dass man speziell in ihrem Job sehr gesund bleibt, weil man bei diesen Aktivitäten (z.B. Bettenmachen) viele Kalorien verbrennt.



- Die Ergebnisse nach 4 Wochen für die Studiengruppe:
 - ...das Gewicht sank in 4 Wochen im Schnitt um ca. 2 Pfund
 - ...das Körperfett reduzierte sich deutlich
 - ...der Taillenumfang nahm deutlich ab
 - ...der systolische Blutdruck verminderte sich um ca 10 Punkte
- Wer also seine tägliche Arbeit als Möglichkeit zum Gesundheits-Training ansieht, wird nachweislich schlanker und gesünder.

3. Die Kraft der Gedanken

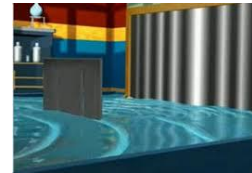
- Wenn man überzeugt ist, dass Handy Funkmasten von Mobilfunkbetreibern gesundheitsschädlich sind, dann wird man mit großer Wahrscheinlichkeit körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen verspüren, wenn man in der Nähe eines solchen Funkmaster verweilt -auch wenn dieser Funkmast überhaupt nicht angeschaltet ist. Dies wurde in einem Experiment im Jahre 2009 in Niedersachsen festgestellt.



- Wenn man ein Medikament nimmt, von dem man weiß, dass es eine Reihe schädlicher Nebenwirkungen hat, dann wird man mit großer Wahrscheinlichkeit zum Opfer des Nocebo-Effektes, d.h. man verspürt die Nebenwirkungen einfach deshalb, weil man damit rechnet.
- Wenn man überzeugt ist, beim anderen Geschlecht keine Chancen zu haben und uninteressant zu sein, dann wird man sich auch so benehmen wie jemand, der keine Chancen hat und uninteressant ist. Man hält sich im Hintergrund und verkriecht sich in sein Schneckenhaus und bleibt so Single.

3. Die Kraft der Gedanken

- Doppelspalt-Experiment: Alles im physischen Universum besteht aus subatomaren Partikeln wie beispielsweise Elektronen, Photonen etc., die entweder als Welle oder als Teilchen zur Ausprägung kommen. Das Bewusstsein des Beobachters der Teilchen bestimmt, wie sie sich verhalten. Sobald es nicht beobachtet wird, kann sich das Teilchen an verschiedensten unbekanntem Orten befinden. Ein Partikel kann sich in der Realität erst dann manifestieren, wenn es beobachtet wird.



- Es scheint so, als hinge es vom Bewusstsein und dem Akt des Beobachtens ab, welche von vielen Möglichkeiten sich materiell verwirklichen. Das Objekt, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird zur Wirklichkeit unserer Welt (in diesem Moment kollabieren die anderen Quantenmöglichkeiten).



- Wichtige Physiker sagen, dass die Auffassung der Naturgesetze gegen eine treffendere Sicht der Wirklichkeit einzutauschen ist: nämlich der, dass das Bewusstsein die materielle Welt erschafft.

3. Die Kraft der Gedanken

- Die Physiker Niels Bohr und Werner Heisenberg behaupteten, das Universum existiere in unzähligen, einander überlappenden Möglichkeiten. Gemeinsam bilden sie eine Art Quantensuppe, in der nichts einen genauen Ort oder Seinszustand hat, bis etwas geschieht, was eine der Möglichkeiten sozusagen festnagelt. Dieses „Etwas“ ist die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein eines Beobachters, durch die wir die Welt also „mitschöpfen“.
- Wissenschaftler glauben nun auch, dass unsere DNS (Sitz der Gene) nicht fest bestimmt ist, sondern sich in verschiedenen Möglichkeiten ausdrücken kann. Externe Signale (wie zum Beispiel Ernährung, die Umwelt in der wir leben, Gedanken, Glaubenssätze, und Gefühle) lösen entweder Stress- oder Entspannungsantworten des Körpers aus. Dr. Bruce Lipton: Auf welche Weise wir die Welt wahrnehmen, beeinflusst letztendlich unsere Gene.



⇒ **Durch unsere Gedanken sind wir Mitschöpfer dieser Welt**

3. Die Kraft der Gedanken

Belege für dieses uralte Wissen:

Buddha:

- „Alles, was wir sind, ist das Resultat unserer vergangenen Gedanken“.
- Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Taten.
Achte auf deine Taten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.



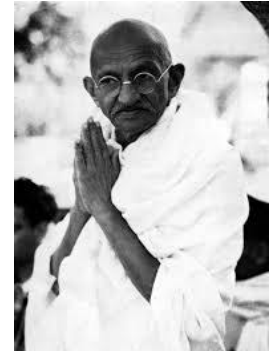
Jesus:

- „Der Glaube versetzt Berge“.
- „Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird er euch in meinem Namen geben. Bittet und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist.“ (Johannes 16, 23-24).



3. Die Kraft der Gedanken

- **Henry Ford:** „Ob Sie denken, dass Sie es können, oder ob Sie denken, dass Sie es nicht können- es ist beides richtig.“
- **Gandhi:** „Glaube ich an eine Fähigkeit, bekomme ich sie auch.“
- **Walt Disney:** „What you can dream, you can get.“
- **James Watt:** „Man bekommt, was man glaubt zu verdienen.“
- **Selbsterfüllende Prophezeiung:** „Was du fürchtest ziehst du an.“
- **Nikola Tesla:** „Intelligenz ist an jedem Punkt zu jedem Zeitpunkt im All anzutreffen und man kann sie mit der Kraft der Gedanken beeinflussen.“



- **Leo N. Tolstoi:** „Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für alle sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen.“





3. Die Kraft der Gedanken

- Alles was vom Menschen geschaffen wurde, begann mit einem Gedanken daran (z.B. wurde ein Haus anfangs durch die Gedanken eines Architekten geplant).
- Alle alten Kulturen wussten um die Kraft der Gedanken. Rosenkreuzer, Tempelritter, Illuminati, Freimaurer etc. wurden vermutlich genau durch dieses Wissen so einflussreich.



- Deshalb ist z.B. das sogenannte „Positive Thinking“ so populär geworden.
- Schlechte Lebensumstände deuten auf Mangel und Begrenzung im Bewusstsein hin, da unser gegenwärtiges Leben unsere vergangenen Gedanken spiegelt. Unsere Zukunft kann also durch geänderte Gedanken beeinflusst werden!
- Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann



⇒ **Beobachte also Deine Gedanken sorgfältig und lasse sie aus dem Gefühl der Liebe entspringen.**

4. Emotionen und Gefühle

- Ziel ist es, Gedanken und Gefühle zusammenzuführen zu einem Seins-Zustand, der eine elektromagnetische Signatur erzeugt, und diese beeinflusst jedes einzelne Atom in unserer Welt.
- Ergebnis von wissenschaftlichen Studien des HeartMath-Institutes, einer gemeinnützige Forschungsorganisation: Die Testpersonen waren nur durch synchrone Gedanken und Emotionen in der Lage, menschliche DNS-Moleküle in einem Becherglas zu beeinflussen - ohne sie physisch zu berühren. Diese Experimente offenbarten, dass unterschiedliche Absichten das DNS-Molekül dazu brachten, sich auszudehnen oder zusammenzuziehen.



- Der bekannte Hollywood Regisseur Tom Shadyac zeigt in seinem Dokumentarfilm, wie HeartMath einen Versuch mit einer mit Joghurt gefüllten Schale macht. Dort werden zwei Mess-Elektroden angeschlossen und es wird demonstriert, dass der Joghurt auf Gedanken und Gefühle einer Versuchsperson reagieren kann. Obwohl der Joghurt in keiner Weise mit der Versuchsperson verbunden war, konnte er offenbar dessen Emotionen spüren. Als der Regisseur dann wieder in Ruhe kam, beruhigte sich auch die Messnadel wieder.



4. Emotionen und Gefühle

- Unsere Gedanken und Gefühle haben also einen starken Einfluss auf sämtliche lebenden Wesen und die Materie in unserem Umfeld.
- Alle potentiellen Erfahrungen existieren im Quantenfeld als unendliche Möglichkeiten. Wenn man seine eigene elektromagnetische Signatur verändert, zieht sie andere, bereits im Feld existierende Signaturen an.
- Wenn wir Leid erfahren haben, und dieses Leid in unseren Gedanken und unserem Körper festgehalten wird, schicken wir genau diese Energiesignatur ins Feld hinaus und bekommen als Antwort weitere Ereignisse, die dieselben intellektuellen und emotionalen Reaktionen provozieren.
- Sind wir schlecht gelaunt, ziehen sich viele Moleküle in uns zusammen und wir schneiden uns vom Rest der Welt ab: Bei liebevollen Gefühlen dagegen gibt es eine Ausdehnung.
- Die Gefühl von Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit sind somit die höchsten Frequenzen, die man aussenden kann.

4. Emotionen und Gefühle

- Alle Religionen bauen auf Liebe und Mitgefühl (z.B. „Liebe deinen Nächsten“).
- Tibetischer Abt: „Gebete kann man nicht sehen. Ihr seht nur das, was wir tun, um in unseren Körpern das Gefühl zu erzeugen. *Das Gefühl ist das Gebet!*“



- Gedanken und Gefühle hängen meistens voneinander ab.
- „Umschalter“, wie z.B. schöne Erinnerungen bzw. Gedanken, die Natur oder auch die Lieblingsmusik können im Handumdrehen die Gefühle und damit die Schwingungsfrequenz verändern.
- Wenn man sowohl die modernen Experimente, als auch die Anweisungen der alten Texte berücksichtigt, sieht man, dass der schöpferische Einfluss auf unsere Wirklichkeit durch Gedanken und Gefühle enorm ist. Die Gefühle wirken wie ein Katalysator auf unsere Gedanken.

⇒ **Unsere Gefühle sind zur Schöpfung der Realität noch kraftvoller als unsere Gedanken**

5. Bewusst leben

- Wir haben zwischen 20.000 und 60.000 Gedanken am Tag, die uns alle beeinflussen. Doch an wie viele der Gedanken erinnern wir uns abends?
- Der Verstand läuft ständig wie ein Radio im Hintergrund und ist unsterk wie ein Tiger im Käfig.



- Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass es sich bei 98 % unserer täglichen Gedanken um Wiederholungen vom Vortag handelt.
- Wir sind meistens nicht richtig hier, sondern mit den Gedanken in der Vergangenheit (Bedauern, Schuld, Trauer, Nachtragendsein) oder in der Zukunft (Angst, Stress).
- Die meisten Gedanken, die wir für unsere eigenen halten, sind in Wirklichkeit von uns fast nie hinterfragte Glaubenssätze, die wir von anderen Menschen mitbekommen haben.
- Das bedeutet aber, dass bedauerlicherweise unsere positiven Absichten nur einen winzigen Teil unseres Bewusstseins einnehmen. Der Rest beschäftigt sich mit den Problemen.
- Wenn man nicht wirklich hier im Moment ist, ist der Geist nicht in der Lage, das auszuführen, was man ihm aufträgt.
- Das Unterbewusstsein steuert uns, da uns nicht bewusst ist, was im Verstand gerade abläuft

⇒ **Die meisten Menschen agieren also völlig unbewusst!**

5. Bewusst leben

- Viele der unterbewussten Gedanken rufen wiederum Gefühle hervor (je nach unseren Glaubenssätzen, Wahrnehmungen und Vorprägungen) und wir reagieren damit automatisiert und unkontrolliert.
- Die Gedanken können aber beherrscht werden, indem man den Geist bzw. Verstand zur Ruhe kommen lässt. Bildlich gesprochen kann der Tiger so gezähmt werden.

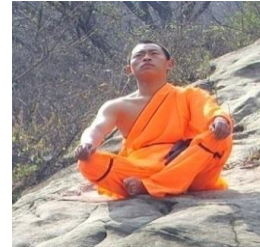
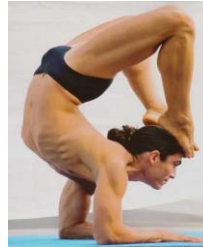


- ⇒ **Bewusstsein über die Gedanken und Gefühle ist der Schlüssel;** unser Geist ist dann im Einklang mit der universellen Energie.
- Bewusstsein bedeutet, dass man den eigenen Körper spürt und seine Gefühle und Gedanken wahrnimmt. Das funktioniert durch Innehalten und Achtsamkeit.
 - Um den Verstand zu beruhigen, ist es wichtig, sich selbst beobachten zu können. Man schaltet seinen inneren Beobachter ein und merkt, wie man plötzlich bewusst, ruhig und klar wird.
 - Der Schlüsselsatz, der einen zum Beobachter macht, lautet: „Ist das nicht interessant, was hier (in mir oder außen) geschieht?“



5. Bewusst leben

- Den einfachsten Zugang zum Beobachter erhält man durch Entspannung.
- Weitere Methoden, die auch schon viele alten Kulturen anwendeten sind Atemübungen / Konzentration / Achtsamkeit / Meditation / Stille / Gebet / Yoga / Tai Chi / Qi Gong etc.



- Mit der Zeit entstehen mit diesen Methoden viel weniger Gedanken und man kann dadurch den einzelnen Gedanken viel besser beobachten und steuern.
- Für einen Yogi ist es z.B. leicht, seinen Puls oder andere Körperfunktionen zu beeinflussen, da sein Geist sehr fokussiert und zielgerichtet sein kann.
- Ob die Gedanken lärmend oder ruhig sind - beides ist in Ordnung. Die Aufgabe besteht nur darin, der Beobachter zu sein. Durch Beobachtung der Gedanken kann man bewusst auf Situationen antworten statt unterbewusst zu reagieren.
- Durch mehr Achtsamkeit ist man zudem auch weniger anfällig für Stressreaktionen und reagiert gelassener auf äußere Eindrücke. Man lernt, Dinge so sein zu lassen wie sie sind, anstatt sich unnötig darüber aufzuregen.

⇒ **Man erschafft durch bewusste Gedanken ein neues Leben!**



Zusammenfassung Kapitel 1-5

- Körper, Gedanken und Gefühle bestehen aus Energien und Schwingungen.
- Jeder Mensch hat ein ihn umgebendes Magnetfeld und steht mit seiner Umwelt in Kontakt.
- Gedanken und Gefühle werden in diesem Feld gespeichert.
- So existiert auf der ganzen Erde ein Energiefeld, durch das Zellen kommunizieren können.
- Unsere eigene Schwingung steht in Resonanz mit der Umwelt .
- Durch unsere Gedanken sind wir Mitschöpfer unserer Welt.
- Das Gefühl ist für die Schöpfung wie ein Katalysator.
- Unsere Zukunft kann durch geänderte Gedanken beeinflusst werden.
- Bewusstheit über Gedanken und Gefühle hat eine Schlüsselfunktion.



6. Ziele und Visionen

- Viele Menschen rudern im Meer des Lebens ohne Sinn und Ziel hin und her. Matrosen auf See kamen früher nur sicher in den Hafen, wenn sie sich nach dem Leuchtturm richteten.



- Christian Morgenstern: Wer das Ziel nicht kennt, wird den Weg nie finden
- Ayn Rand: Es gibt nur zwei Sünden: nämlich zu wünschen ohne zu handeln oder ein Handeln ohne Ziel.
- Ziele machen uns erfolgreicher und fokussieren unsere Kräfte. Sie geben unserem Leben und unserem Alltag eine Richtung.
- Wir passen uns unser ganzes Leben lang an, haben eine Partnerschaft ohne Liebe, gehen einer Arbeit ohne Freude nach und tun, was andere von uns erwarten.
- Die Träume, die man als Kind hatte, sind irgendwo tief im Inneren lebendig, aber man glaubt heute nicht mehr daran, dass sie noch erreichbar sind. Andere Menschen haben die Träume oft durch Kommentare oder „gut gemeinte“ Ratschläge zerstört.

6. Ziele und Visionen

- „Die Hölle ist, wenn die Person, die Du wirklich bist, die Person trifft, die Du hattest sein wollen“.
- Die australische Krankenschwester Bonnie Ware, die viele Menschen in den letzten Wochen vor ihrem Tod begleitet hat, beschrieb in ihrem Buch, was Menschen in den letzten Wochen ihres Lebens bereuen. Fünf Aussagen hat sie besonders häufig gehört:



1. “Ich wünschte, ich hätte den Mut aufgebracht, ein Leben getreu mir selbst zu führen - anstatt eines, das andere von mir erwarteten.”
2. “Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.”
3. “Ich wünschte, ich hätte den Mut aufgebracht, meine Gefühle zu zeigen.”
4. “Ich wünschte, ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben.”
5. “Ich wünschte, ich hätte mich glücklicher sein lassen.”

6. Ziele und Visionen

- Viktor Frankl (Begründer der Logotherapie):
„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigt, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden, als das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“



Wichtige Fragen an uns selbst:

- Bin ich authentisch zu mir selbst und meinen Werten?
- Jeder Mensch hat einmalige Begabungen. Nutze ich diese Begabungen und Fähigkeiten für den Erfolg von mir oder Anderen?
- Lebe ich nur nach Gewohnheiten oder lebe ich das Leben, das ich wirklich will und das mir Freude bereitet?
- Nehme ich mir die Zeit für diese wesentlichen Dinge, die mich im Leben meinen Zielen näher bringen?

6. Ziele und Visionen

- Unzufriedenheit entsteht oft, wenn man nicht in Übereinstimmung mit seinen Prioritäten lebt. Wenn zum Beispiel innerer Frieden einer der Werte ist, man aber nur fünf Minuten pro Tag meditiert, während man zwei Stunden lang Fernsehen schaut, ist man nicht in dieser Übereinstimmung.



- Was bedeuten die folgenden Werte für dich? Sortiere sie in der Reihenfolge der Wichtigkeit und prüfe, ob die Zeit, die du wirklich dafür verwendest, deinen Prioritäten entspricht:
 - 1 berufliches Weiterkommen
 - 2 Zeit mit Kindern verbringen
 - 3 Sauberes und ordentliches Haus
 - 4 Sport
 - 5 Finanzielle Sicherheit
 - 6 Beziehung mit dem Ehepartner



6. Ziele und Visionen

7 Beziehung mit Freunden

8 Beziehung mit der Familie

9 Spiritualität

10 Innerer Frieden

11 Meditation

12 Herausforderungen

13 Kreativität

14 Gesund essen

15 Fernsehen schauen

16 Reisen

6. Ziele und Visionen

- Bob Dylan: „A man is a success if he gets up in the morning and goes to bed at night and in between does what he wants to do“
- ⇒ **Wir sollten tun, was wir *wirklich* wollen! Vorher müssen wir uns bewusst sein, was wir eigentlich wirklich wollen**
- Dein Leben ist wie ein großes weißes Blatt. Wenn du nicht genau draufschreibst, was du möchtest, dann schreiben andere Menschen deine Bedingungen und dein Leben.
- Schreibe dein Lebens-Drehbuch, damit du bewusst den Film wählst, den du sehen und erleben möchtest.
- Setze dir Ziele und erstelle einen Plan zu deren Erreichung.
- Wenn du die Ziele niederschreibst, manifestierst du den Wunsch in der Materie. Es ist nun dein fester Wille. Unerschütterlich, klar und eindeutig.
- Alle erfolgreichen Erfinder, Genies, Musiker haben vorher ihre Schöpfung im Geist gesehen und dann auf Papier gebracht.



$$M = 2\pi \int \frac{1}{x} \sqrt{1 + (-2x^2)} dx$$

$$= 2\pi \left[\sqrt{1 + \frac{4}{x^2} \left(x \frac{\arcsin \frac{x}{2}}{\sqrt{4+x^2}} - 1 \right)} \right]$$

$$= \infty$$



6. Ziele und Visionen

- Die Aufmerksamkeit und der Fokus auf einzelne Ziele wirkt wie ein Vergrößerungsglas bei Sonnenlicht.
- Durch das Resonanzgesetz zieht man diese Dinge und Situationen, die man sich vorgestellt hat, energetisch in sein Leben.
- Wenn man ein Ziel formuliert hat, geht man plötzlich mit einer geschärften Aufmerksamkeit durch die Welt und sieht auf einmal Möglichkeiten und Chancen, die einem vorher verborgen geblieben sind.
- Es passieren dann auch unerklärliche Zufälle, die das Ziel unterstützen. Wissenschaftler nennen das Synchronizität. Plötzlich rufen aus heiterem Himmel Menschen an, die einem weiterhelfen oder man stößt per Zufall im Internet auf eine Website, die einen weiter in Richtung Ziel bringt.



⇒ Die Arbeit mit Zielen und Visionen führt, wenn man spielerisch und nicht verbissen damit arbeitet, z.B. zu Zufriedenheit, innerem Frieden, Gesundheit, Erfolg und Reichtum.



6. Ziele und Visionen

Diese Formel baut eine Brücke, wie das Ziel optimal formuliert werden sollte:

S- Spezifisch und konkret formuliert

M- Messbar

A- Aktionsorientiert

R- Realistisch

T- Terminiert

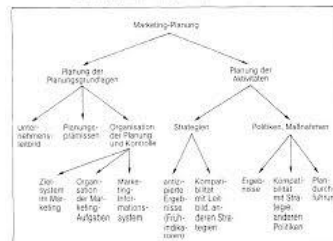
7. Prozess der Lebensplanung

Es gibt generell mehrere verschiedene Vorgehensweisen:

1. Man macht eine langfristige Zielplanung (fünf Jahre für Business, 10 Jahre für Privates) und manifestiert mit der Kraft der Gedanken diese Ziele. Man bricht dann die einzelnen Ziele in mehrere kleine Teilziele herunter.
2. Man macht eine längerfristige Zielplanung und manifestiert mit der Kraft der Gedanken diese Ziele. Anschließend lässt man das Ziel einfach los.
3. Man macht als Bestandsaufnahme eine einfache Plus-Minus-Aufstellung
4. Man verzichtet auf eine Zielplanung und fließt einfach bewusst mit dem Leben. Man bleibt mehr im Sein statt im Tun.

Im nächsten Abschnitt sind die Methoden 1., 2. und 3. beschrieben. Die 4. Methode wird meist von Menschen angewendet, die schon länger auf ihrem spirituellen Weg sind (siehe auch spätere Kapitel „Glück“ und „Annehmen“).

Abb. 4: Das System der Marketingplanung nach Planungshorizont



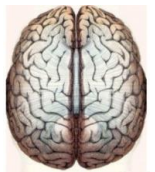
7. Prozess der Lebensplanung

Methode 1. und 2.: Zielplanung und Visionen

- Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben und dieser Mensch hat es verdient, dass du dir Zeit und Ruhe für ihn nimmst.
- Zuerst solltest du einen kompletten Tag für dich reservieren und dich ohne Störungen (Handy aus!) zurückziehen. Du kannst vielleicht mit etwas Sport oder Sauna beginnen, einfach Musik hören und dich selbst verwöhnen.



- Durch Entspannung kommt man automatisch von der analytischen linken Gehirnhälfte in die kreative rechte Gehirnhälfte.
- Tiefe Stille oder Meditation hilft auch sehr, um in Verbindung mit der Quelle zu kommen, aus der die wahre Bestimmung im Leben entspringt.
- Nun solltest du deine langfristigen Lebensziele und Visionen entstehen lassen. Was konkret möchtest du in deinem Leben in einem gewissen Alter erreicht haben? Was macht dich glücklich, was bereitet dir Freude?
- Alles ist in der Vorstellung möglich, es gibt keine Begrenzungen.





7. Prozess der Lebensplanung

Beispielhafte hilfreiche Methoden:

- Grabrede (was würde ich gerne bei meiner Grabrede über mich hören),
- Lottogewinn (was würde ich tun, wenn ich 10 Millionen im Lotto gewonnen hätte),
- 1 Jahr Restlebenszeit (was würde ich tun, wenn ich erfahren würde, dass ich nur noch 1 Jahr zu leben hätte).

Kategorien einteilen, z.B.:

- Gesundheit,
- Persönlichkeit,
- Besitz,
- Beziehungen / Familie,
- Beruf,
- Hobbies,
- Soziales Engagement,
- Fähigkeiten,
- Erlebnisse...



7. Prozess der Lebensplanung

Mögliche Fragen pro Kategorie:

- Was konkret möchte ich in meinem Leben in einem gewissen Alter in den einzelnen Kategorien erreicht haben?
- Was bräuchte ich, um glücklicher und zufriedener zu sein?
- Woran habe ich Freude (das ist oft die eigene Lebensbestimmung)?
- Wann vergeht die Zeit wie im Flug? Für was könnte ich morgens begeistert aufstehen?
- Was sollte ich endlich mal tun und warum?
- Was würde ich tun, wenn ich alle Sicherheiten hätte und finanziell frei wäre?
- Welches Problem würde ich gerne lösen und warum?
- Was möchte ich besitzen?
- Wovon will ich mehr und warum will ich das?
- Wovon will ich weniger und warum will ich das?
- Bin ich mit meinem Beruf oder Liebesleben zufrieden?
- Wie sehe ich meine ideale Persönlichkeit?
- Worin sehe ich jetzt den Sinn meines Lebens?
- Was möchte ich noch lernen?



7. Prozess der Lebensplanung

- Möchte ich etwas gestalten oder erfinden?
- Wem muss ich noch verzeihen? Mit wem muss ich Frieden schließen?
- Welche Weisheiten und Werte sind mir besonders wichtig im Leben?
- Wie kann ich andere Menschen fördern, verbinden oder unterstützen?
- Was hinterlasse ich den nachfolgenden Generationen?
- Welche Orte möchte ich noch besuchen?

⇒ **Die wichtigsten gefundenen Ziele werden nun über Mentaltraining manifestiert (nächstes Kapitel)**

Teilziele festlegen (nur für Methode 1.):

Die einzelnen Lebensziele werden dann heruntergebrochen in 3-Jahresziele (pro Lebensziel können mehrere 3-Jahresziele entstehen)

Mögliche Hilfsfragen dafür:

- Was möchte ich in 3 Jahren erreicht/getan haben, damit ich in 10 Jahren mein Lebensziel erreicht hätte?
- Damit/Um (hier steht das Ziel), könnte ich.....
- Ein erster Schritt um (hier steht das Ziel), wäre....

7. Prozess der Lebensplanung

- Anschließend die 3-Jahresziele in 1-Jahresziele herunter brechen und diese anschließend auf die verschiedenen Monate verteilen.
- Beispielfrage: Was möchte ich in einem Jahr erreicht/getan haben, damit ich in 3 Jahren mein 3-Jahres-Ziel erreicht hätte?
- Konkrete Maßnahmenpläne, die dann auch in den persönlichen Kalender eingetragen werden, machen die Visionen zu Aktionen.



The image shows a screenshot of a personal calendar application. The title at the top reads 'RAW und DZ Zeitskizze Vorherstand 2009'. The calendar grid displays dates from approximately January to December. Various dates are filled with colored blocks in shades of blue, green, and red, representing different tasks, appointments, or activities. The layout is typical of a desktop calendar software.

- Damit hat man die weit entfernten Ziel in kleine, schnell erreichbare Teilziele aufgebrochen. Da man sich nicht selbst überfordert, steigt das Durchhaltevermögen und die schnellen Erfolge lassen die Motivation steigen.
- Man sollte sich oft belohnen oder auf die Schulter klopfen, auch wenn man nur kleine Teilziele erreicht hat.

⇒ **Mit kleinen, schnell erreichbaren Teilzielen steigt die Motivation**



7. Prozess der Lebensplanung

Methode 3.: Plus-Minus-Aufstellung

- Eine einfache Variante der Zielplanung ist die Plus-Minus-Aufstellung. Es ist ein einfaches Prinzip, das sehr wirkungsvoll ist. Man bekommt in kurzer Zeit einen guten Überblick über seinen aktuellen Standort.
- Für die einzelnen oben angeführten Lebensbereiche stellt man sich 2 Fragen und lässt sich jeweils mindestens 15-20 Minuten Zeit mit den Antworten:
 1. Was sind im Augenblick die Pluspunkte in meinem Leben?
 2. Welche Minuspunkte gibt es zurzeit in meinem Leben?



7. Prozess der Lebensplanung

Plus-Minus-Aufstellung

Hilfsfragen dazu:

- Was ist gut in meinem Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was bringt Glück, Freude und Zufriedenheit in mein Leben?
- Was erlebe ich als angenehm und schön?
- Was will ich nicht verlieren?
- Was gibt mir Kraft und Stärke?
- Was ist nicht so schön in meinem Leben?
- Welche Probleme sollte ich dringend lösen?
- Was muss ich ändern?
- Was erlebe ich als unangenehm und schmerzlich?
- Was kostet mich zu viel Kraft?
- Was will ich nicht mehr?



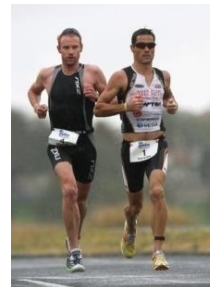
7. Prozess der Lebensplanung

Plus-Minus-Aufstellung

- Im zweiten Schritt werden die einzelnen Punkte nun mit folgenden Kürzeln versehen:
 - ME: davon will ich noch mehr
 - BL: das soll so bleiben, wie es ist
 - AK: das will ich akzeptieren lernen
 - ÄN: das will ich ändern
 - SP: das will ich ändern, aber nicht sofort
- Anschließend wählt man aus der gesamten Aufstellung die Punkte aus, die man ändern möchte. Bei den wichtigsten drei Punkten definiert man Ziele und formuliert dann kleine Teilschritte die man sofort umsetzen kann.

8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Mentaltraining ist eine Umschreibung für unterschiedliche Techniken, die die Kraft der Gedanken nutzen.
- Viele Körperfunktionen sind durch mentales Training beeinflussbar, wie z.B. das Immunsystem, der Hormonstoffwechsel oder auch der Blutdruck.
- Bei Krankheiten wird mentales Training genutzt, um Beschwerden zu lindern und den Heilungsprozess zu unterstützen.
- Mentaltraining wird von fast allen Profisportlern eingesetzt, um Bewegungsabläufe zu optimieren, das Erregungsniveau in Wettkampfsituationen auf ein optimales Level zu bekommen, Fokus und Konzentration zu schärfen und das Selbstvertrauen zu stärken.
- Experiment mit Olympiaathleten: durch das Rennen nur in ihrer Vorstellung konnte schon Trainingszuwachs erreicht werden.
- Harvard-Experiment: Die Vorstellung vom Klavierspielen aktiviert die gleichen Gehirnareale wie das tatsächliche Spielen.



- Neue Synapsen bilden sich im Gehirn nur durch eine Vorstellung (Imaginieren), weil das Gehirn nicht zwischen realem und vorgestelltem Handeln unterscheiden kann.



8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Man wird sicher nicht alleine durch sein Denken sexy, schlank, reich, mächtig, erfolgreich usw., wie viele Motivationstrainer behaupten. Aber eine innere Vorstellung davon, dass man sein Ziel erreicht oder Probleme wirklich lösen kann, steigert die Wahrscheinlichkeit um ein Vielfaches.
- Die Kraft der Gedanken in Verbindung mit dem Resonanzgesetz ist bei der Erreichung von Zielen, Wünschen und Visionen sehr wirksam.
- Durch Manifestieren von Zielen und Visionen .
- Beim mentalen Kontrastieren wird nicht nur der Zustand der Zielerreichung visualisiert, sondern auch die Stolpersteine auf dem Weg dorthin. Also die Hürden, die dich bisher von deinem Ziel abgehalten haben.

8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

1. Aktuelle Situation annehmen

- Die aktuelle Situation muss dankbar angenommen werden, so wie sie ist.
- Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess, um mehr von dem, was man haben möchte, in sein Leben zu bringen. Wenn man dankbar ist für bereits Erlangtes, wird dies noch mehr Gutes anziehen.
- Wenn man z.B. ein neues Auto haben möchte, aber nicht dankbar ist für das Fahrzeug, welches man gerade hat, so wird diese negative Einstellung die vorherrschende Sendefrequenz bestimmen.



2. Imaginieren mit Gedanken und Gefühlen

- Beim Imaginieren stellt man sich mit allen 5 Sinnen (sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen) vor, dass man seine Wünsche bzw. Ziele schon verwirklicht hat und genießt. Dadurch erzeugt man mächtige Gedanken und Gefühle, so als ob der Traum bereits realisiert sei.
- Autosuggestionen (Affirmationen) sind beim Imaginieren ein wichtiger Bestandteil, da wir damit unser gewohnheitsmäßiges Denken umprogrammieren und sich dadurch auch unser Verhalten ändert.

8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Zunächst legt man bei der Autosuggestion ein Ziel fest, auf das man sich programmieren möchte. Das Ziel darf auch unkonkret sein. Danach entwickelt man eine Suggestions-Formel, die das Ziel unterstützt. Für die Suggestions-Formeln verwendet man Sätze, die keinen Druck ausüben und möglichst wenig innere Kritik erzeugen, also sich stimmig anfühlen.
- Die Affirmation ist immer in der Gegenwartsform, nie in der Zukunftsform. »Ich bin gesund« und nicht »Ich will gesund sein.« Sonst erschaffen wir den Zustand von etwas-wollen (Mangel) aber nicht von etwas-sein (Fülle).
- Beispiele:
 - „Ich fahre einen roten Ferrari und bin glücklich dabei.“
 - „Ich glaube an mich. Jeden Tag mehr und mehr.“
 - „Ich kann mir erlauben, erfolgreich zu sein.“
 - „Rückschläge sind normal und o. k. Ich gebe weiter mein Bestes.“
- Man kann einen Fortschritt mit einbauen:
 - „Ich erlaube mir jeden Tag ein wenig mehr, mich selbst zu lieben.“
- Man kann auch gute Gefühle in die Formel integrieren:
 - „Ich kann mir erlauben, meine gute Selbstorganisation zu genießen.“
 - „Auf ganz entspannte Art darf ich mich jeden Tag organisieren.“
- Man kann einen Satz mit Vorteilen des Ziels mit aufnehmen:
 - „Eine gute Selbstorganisation hilft mir, entspannter im Alltag zu sein.“



8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Weiteres Beispiel: „Ich bin glücklich und dankbar, weil ich meinen Seelenpartner gefunden habe. Wir erfreuen uns gemeinsam am Leben und an unserer spirituellen Entwicklung. Er lässt mich frei in allem, was mir Freude macht und für mich wichtig ist. Ebenso lasse ich ihn frei und erfreue mich mit ihm an seinem Glück und Erfolg im Leben. Er achtet und liebt mich, wie ich bin und ich achte und liebe ihn, wie er ist. Wir reisen und lachen viel. Er hat strahlend glückliche Augen, eine sportliche Figur (entsprechende Bilder vorstellen) und unsere Sexualität ...“
- Atme beim Imaginieren langsam und tief ein und aus. Zeige dabei mit dem rechten Zeigefinger auf das Herz und lege die linke Hand auf die Stirn, während die Affirmation gesprochen wird. Dadurch wird die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander und mit dem Unterbewusstsein synchronisiert.
- Emotionen während des Imaginierens wirken wie ein Katalysator.



8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Verändere zentrale Submodalitäten. Mache zum Beispiel den Film deiner Vorstellung heller oder bunter und bringe Farbe ins Spiel. Auch Bewegung im mittleren Tempo ist hilfreich. Im Film kann auch eine leise harmonische Musik in mittlerem Tempo erklingen. Zudem ist es hilfreich, das Gefühl einer leichten Entspannung und freien Atmung zu haben.
- Bis man die Affirmationen wirklich verinnerlicht hat, braucht es einige Zeit. Abhängig vom Thema und von der Intensität des Trainings laut neuester Gehirnforschung ca. 4-6 Wochen. In dieser Zeit sollte man sich seine Affirmationen möglichst täglich für einige Minuten vorsagen bzw. einprägen.
- Der Glaube, dass der Wunsch bereits erfüllt ist, sollte unerschütterlich sein.
- Wenn ein in Kampfkünsten ausgebildeter Mensch die Kraft seiner Konzentration und seine Körperkraft intensiv auf einen Augenblick fokussiert, kann er unglaubliche Dinge vollbringen, wie zum Beispiel einen Stapel Holzbretter oder einen Ziegelstein durchzuschlagen.





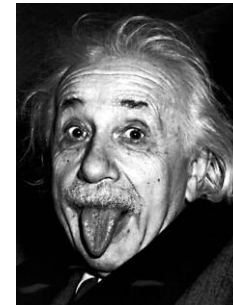
8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Der Kämpfer konzentriert sich auf die vollendete Handlung, z.B. die schon durchgeschlagenen Steine. Er richtet seine ganze Aufmerksamkeit auf einen Punkt unterhalb des Steins. Dort ist das Ziel seiner Hand und es spielt keine Rolle, was dazwischen ist.
 - Bibel (Markus): „Alles was ihr erbittet in eurem Gebet glaubt nur, dass ihr es schon empfangen habt, so wird‘s euch zuteil werden“
 - Das Über- und Unterbewusstsein ist wie ein Navigationssystem. Es führt exakt zu dem, was man eingibt!
 - Die Affirmationen und das Manifestieren funktionieren umso besser, je höher der eigene Bewusstseinszustand ist.
- ⇒ **Das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz) bringt dann irgendwann jene Wirklichkeit, die man in seinem Geist gesehen und gefühlt hat**

8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

3. Danken und Loslassen ohne Erwartung

- Wir sind normalerweise dankbar für etwas, das bereits geschehen oder in unserem Leben gegenwärtig ist. Das neue Realitätsmodell der Quantenphysik dagegen fordert uns dazu auf, erst etwas in uns selbst zu verändern (Geist, Körper, Gedanken, Gefühle) damit wir eine neue Realität überhaupt anziehen können. Der Zustand der Dankbarkeit muss also kommen, bevor das gewünschte Ereignis geschieht.
- Einstein wusste sehr gut Bescheid über diese machtvollen Werkzeuge, und er sagte täglich bis zu hundert Mal: „Danke.“



- Die Suggestions-Formel kann mit den Worten beginnen: „Ich bin so froh und dankbar, dass...“
- Ein großes Hindernis auf dem Weg zur Erfüllung eines Wunsches ist die Überbewertung seiner Wichtigkeit. Man sollte die Bedeutung verringern. Je wichtiger einem ein Ziel ist, desto unwahrscheinlicher erreicht man es.

8. Mentaltraining für einzelne Ziele und Visionen

- Erwartungen geben viel Stress, deshalb sollte man diese loslassen und darauf vertrauen, dass das Beste geschieht .Man sollte nicht zu ehrgeizig um die Erfüllung des Zieles kämpfen.
- Man kann in der Affirmation noch einen Satz integrieren, mit dem man zum Ausdruck bringt, dass man Vertrauen hat, dass das Richtige passieren wird und man das Ziel loslässt
- Zum Beispiel: „Ich vertraue darauf, dass das Richtige passieren wird, was auch immer es auch sein möge.“
- Es ist besser, das Leben wie ein spannendes Spiel zu sehen.
- „Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.“ (Chin. Sprichwort)



⇒ Weitere Infos zum Thema Loslassen und Gelassenheit gibt es im
Band 2: „Universelle Gesetze von Gelassenheit und Glück“



9. Hindernisse auf dem Weg

- Es gibt inzwischen unzählige Bücher auf dem Markt, die die Illusion aufbauen, dass man mit Wünschen, Manifestieren oder positivem Denken alles erreichen kann und automatisch glücklich wird. Viele Leser sind aber anschließend enttäuscht, weil die Realität leider anders aussieht. Es wird dadurch lediglich eine positivere Grundschwingung erzeugt. Jedoch gibt es einige Faktoren, die zusätzlich zu beachten sind, damit sich der volle Erfolg einstellt. Vor allem das Unterbewusstsein zeigt sich als der härteste Gegenspieler.
- Man sollte sich von Anfang an klarmachen, dass man eventuell auf dem Weg inneren Widerständen, Ängsten und Zweifeln begegnen wird. Man kann die Entscheidung treffen, alle Schwierigkeiten und Widerstände als Möglichkeiten zu betrachten, etwas dazuzulernen und als Mensch zu wachsen.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.1. Negativität

- Das Resonanzfeld unserer Umgebung (Wohnung, Freunde, Eltern etc.) hat einen starken Einfluss auf uns. Deshalb sollte man oft mit positiven, liebevollen Menschen zusammen sein, oder mit Menschen, die schon die Ziele erreicht haben, die man anstrebt.
- Negative Affirmationen (z.B. ich möchte „*nicht*“ mehr rauchen oder ich möchte „*keine*“ Krankheit) ziehen das Ausgesprochene erst recht an. Das Wort „keine“ baut im Körper keine Emotionen auf, aber das Wort „Krankheit“ baut negative Emotionen auf.
- Alles, was wir vermeiden wollen, ziehen wir in unser Leben, weil wir gedanklich Energie zuführen. Ängste ziehen genau die Ereignisse an, die wir verhindern wollen.
- Fernsehen oder Zeitungen mit ständigen Nachrichten über Flutkatastrophen, Morde und Herzschmerzgeschichten tragen leider oft nicht zum Wohlbefinden bei. Vor allem nicht vor dem Einschlafen oder gleich nach dem Aufwachen.



9. Hindernisse auf dem Weg

9.1. Negativität

- Mutter Teresa : „Ich werde niemals eine Antikriegsveranstaltung besuchen. Wenn ihr eine Friedensveranstaltung habt, ladet mich ein.“ Sie wusste, dass man dadurch weitere Negativität anzieht.
- Man zieht das an, wogegen man seinen Widerstand richtet, weil man sich intensiv und voller Emotionen darauf konzentriert und dem Negativen die Aufmerksamkeit gibt.
- Jeder Wunsch muss allen Beteiligten zugute kommen und darf niemanden schädigen!

⇒ Take it easy and have fun and everything will come





9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- 95% unserer Handlungen geschehen unterbewusst. Das Unterbewusstsein nimmt 40 Millionen Bits (kleinste Informationseinheit) pro Sekunde auf, das normale Bewusstsein 40 Bits pro Sekunde.
- Hauptsächlich verhindert das Unterbewusstsein unser Glück. Viele Menschen erreichen ihre Träume und Ziele einfach nicht, weil zu viele unterbewusste Überzeugungen und Glaubenssätze dies verhindern.
- Verschiedene Ausreden wie zum Beispiel „Ich habe keine Zeit“, „Das geht nicht“ oder „Ich habe kein Geld“ sind genauer betrachtet meist nur faule Argumente, um nicht ins Tun kommen zu müssen. Darunter versteckt sich oftmals eine Angst oder emotionale Blockade. Man möchte nicht aus der Komfortzone herauskommen, damit man die Möglichkeit des Versagens verhindert.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Die häufigsten Ängste sind:
Versagensangst,
Angst vor Ablehnung,
Angst mit dem eigenen Minderwert konfrontiert zu werden,
Angst vor einem Nein,
Existenzangst,
Angst vor dem Tod.
- Die Angst-Gefühle sind so stark, dass sie einen auf der ganzen Linie blockieren. Diese Gefühle möchte man auf keinen Fall annehmen und läuft davon.



- Unser Kopf ist zudem voll mit hunderten von Sätzen, die anfangen mit:
Ich muss..., Ich müsste..., Ich soll..., Ich sollte eigentlich...!

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Oder wir machen wir uns Schuldgefühle:
 - Das darf man doch nicht.
 - Das schaffst du nie.
 - Pass auf, das könnte schief gehen.
 - Das gehört sich doch nicht.
 - Was könnten die anderen über dich denken.
 - Man darf doch nicht so aufdringlich sein.
- Oder Vorwürfe:
 - Ich hätte es in der Vergangenheit besser machen sollen
 - Ich habe so viele Fehler gemacht.
 - Ich bin nicht gut genug.
 - Ich bin ein Versager und wertlos.
 - Ich bin untalentiert.
 - Ich bin nicht schön, attraktiv, erfolgreich und liebenswert genug.
- Oder Reaktionen wie:
 - War doch klar!
 - Wie immer!
 - Es ist alles so schwierig!
 - Ich kann es nicht!



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Die meisten Überzeugungen entstanden in den ersten 6 Jahren unseres Lebens durch unterbewusste Speicherung aller Sinneswahrnehmungen. Wir übernehmen Glaubenssätze von wichtigen Bezugspersonen, wie zum Beispiel unseren Eltern, Lehrern, Freunden oder dem Fernseher, Büchern, Zeitschriften und durch eigene Erfahrung.



- Menschen bezeichnen sich oft aufgrund kleiner Vorkommnisse oder Taten als Verlierer, Idioten, Versager oder als nicht liebenswert. Wenn man dies hört oder sich sogar selbst einen Idioten nennt, geht das sehr tief ins Unterbewusstsein.
- Wir lernen in erster Linie durch Wiederholung. Und je öfter wir solche Botschaften wahrnehmen, desto eher werden Sie Teil unserer automatischen Denkprozesse.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Sie erzeugen Glaubenssätze, die wir seit langer Zeit in uns tragen, und von denen wir überzeugt sind. Alles was unsere Eltern/Umwelt/wir in der Kindheit verurteilt haben (du bist nicht gut genug, du bist zu dick, du kannst nicht singen, Homosexuelle sind schlecht etc.), verdrängen wir und packen es in unseren Rucksack, der immer schwerer wird.
- Aus den Grundüberzeugungen entwickeln sich Regeln, Ansprüche oder Annahmen, die wiederum automatisch Gedanken hervorrufen.
- Die Gesamtheit aller Glaubenssätze ergibt unser Weltbild, das unsere täglichen Entscheidungen, unser Handeln und die Art, wie wir mit anderen Menschen umgehen, bestimmt.





9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

Beispiele:

1 *„Jeder gegen jeden. Und alle Menschen sind gegen mich.“*

- dann verhalte ich mich natürlich auch so, als wäre ich alleine auf der Welt. Und dann sind plötzlich wirklich die meisten gegen mich.

2 *„In jedem Mensch steckt ein guter Kern.“*

- dann werde ich immer auf der Suche nach der Schönheit im Menschen sein und werde auf dem Weg bestimmt mal eine Enttäuschung erleben, aber ich werde auch tolle Menschen kennenlernen und tiefe Freundschaften schließen.

3 *„Der Einzelne kann sowieso nichts ausrichten.“*

- dann versuche ich es erst gar nicht, irgendetwas zu ändern. Warum auch, wenn ich doch sowieso nichts erreichen kann?

4 *„Menschen haben Macht, Menschen können etwas bewegen, wenn sie sich dazu entscheiden.“*

dann werde ich meine Möglichkeiten wahrscheinlich nutzen und anfangen, etwas zu bewegen.



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Unser Weltbild gibt uns eine enorme Sicherheit, weil es uns hilft, uns in der Welt zu orientieren. Wir neigen in unserer Wahrnehmung dazu, alles was wir erleben, auf der Grundlage unserer Glaubenssätze zu filtern. Stimmt es mit unserem Weltbild überein, nehmen wir es als Bestätigung, dass wir es ja schon immer gewusst haben. Läuft es unserem Weltbild zuwider, ignorieren wir es oder es ist dann eben nur eine Ausnahme oder wir erfinden eine Erklärung, damit dieses Erlebnis trotzdem in unser Weltbild passt. Unsere Wahrnehmungsfiler schützen unser Weltbild.
- Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen und man interpretiert die Situationen entsprechend seiner Einstellung.
- Unser Weltbild erzeugt also auch zu einem Teil unsere Zukunft, weil wir uns so verhalten, als ob unser Weltbild wahr wäre. Und damit wird es auch wahr. Nicht, weil es zwingend **wahr ist**. Sondern, weil wir es auch durch unsere Handlungen **wahr machen**. Das ist die sogenannte sich selbst erfüllende Prophezeiung.
- Diese alten Muster, Glaubenssätze und Programme, sind oftmals der Auslöser für schlechte Gefühle wie Missmut, Deprimiertheit, Angst, Scham und Schuld sowie Groll und Hass auf uns selbst.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein



- Unsere Bewertung der Situation erfolgt in der Regel in Sekundenbruchteilen. Das folgende negative Gefühl wird immer erst durch diese Bewertung ausgelöst, auch wenn dieser Zwischenschritt im Alltag nicht sichtbar ist. Es ist nicht das Ereignis, das Gefühle in uns auslöst sondern es ist die Bedeutung, die wir einer Situation oder einer Sache beimessen.
- Unterschiedliche Menschen reagieren also auf dasselbe Ereignis oder dieselbe auslösende Situation ganz unterschiedlich, weil verschiedene Menschen die gleiche Situation durch verschiedene Grundüberzeugungen unterschiedlich bewerten.



9. Hindernisse auf dem Weg

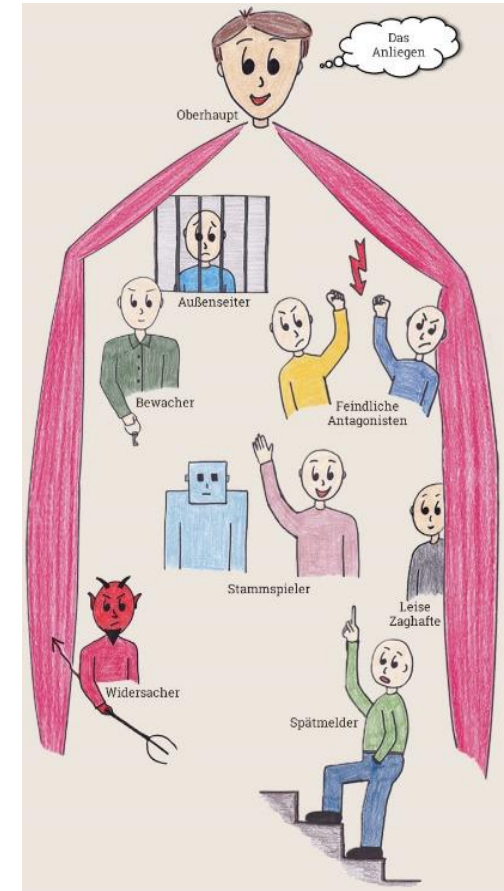
9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Negative Gedanken sind völlig normal, denn das menschliche Denken prägt ein innerer Dialog, wie der weltweit führende Kommunikationswissenschaftler *Friedemann Schulz von Thun*, herausgefunden hat.
- Im Kopf sitzt ein „inneres Team“, das Denken und Handeln bestimmt. Es setzt sich aus verschiedenen Teilaspekten der Persönlichkeit zusammen. Wenn man etwas durchdenkt, bedeutet das in Wirklichkeit, dass sich das innere Team zu einer „Konferenz“ zusammenfindet.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Vielleicht meldet sich von Zeit zu Zeit ein Sklaventreiber zu Wort: „Los, streng dich an!“
- Oder ein Kontrolleur: „Sind alle Aspekte berücksichtigt?“
- Ein Oberlehrer, der jeden Fehler sofort findet: „Das hast du ja mal wieder verbockt!“
- Oder ein Angsthase: „Das schaffe ich nie!“
- Vielleicht ein Habgieriger: „Lohnt sich das?“
- Oder ein Planer: „Ganz ruhig und gelassen, Schritt für Schritt!“
- Ein Abenteurer: „No risk, no fun!“
- Oder ein Moralapostel: „Ist das überhaupt ethisch zu vertreten?“



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Es gibt konstruktive, positive Denker im Team - aber auch destruktive Nörgler und Pessimisten. Zwei Seelen finden sich in jeder Brust! Ein abenteuerlustiger Teil in uns will einen neuen Job. Ein anderer, sozialer Teil will aber die lieb gewonnenen Kollegen nicht verlassen. Ein nahebedürftiger Teil will einen Partner fürs Leben finden. Ein freiheitsliebender Teil von uns will aber unsere Unabhängigkeit nicht aufgeben.
- Ziel ist es nun, sich über diese inneren Stimmen und Glaubenssätze bewusst zu werden und wieder selbst die Führung zu übernehmen. Wenn man z.B. bemerkt, dass sich ein negatives Teammitglied in den Vordergrund schiebt, übernimmt man (oder sein „innerer Coach“ bzw. „Innerer Moderator“) wieder die Führung und sagt laut: „Stopp!“



- Im Internet und in der Literatur finden sich viele weitere konkrete Anleitungen, wie man mit diesen Anteilen arbeiten kann.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

Transformation von Glaubenssätzen

- Die eigenen inneren Widerstände und Glaubenssätze kosten viel Kraft und machen uns den Weg zu unseren Zielen oft schwierig. Selbst wenn man mit Mentaltraining arbeitet, ziehen die unterbewussten Glaubenssätze immer wieder zurück. Wenn man diese Widerstände auflöst, geht alles plötzlich einfach und mühelos und man hat mehr Energie zur Verfügung
- Es ist nun die erste Aufgabe, Bewusstsein über diese Grundüberzeugungen, über diesen unsichtbaren Schatten zu erlangen.
- Durch wertfreies Beobachten kann man schon viele negative Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle auflösen.
- Und je öfter man seine Ziele dann durch Autosuggestion bzw. Affirmationen erreicht, desto mehr wird das Unterbewusstsein davon „überzeugt“, dass größere Dinge möglich sind
- Der Grad der Bewusstheit über eigene Ängste und Glaubenssätze, viel Übung und die eigene Verbindung mit unserer Quelle entscheiden über den Erfolg.





9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Einige Glaubenssätze kann man erkennen, indem man die folgenden Sätze vervollständigt:

Mein Vater sagte immer...

Meine Mutter lehrte mich...

Der Lieblingsspruch meines Opas war...

Eine Lehre, die ich nie vergessen werde ist...



- Oder man nimmt als Ausgangspunkt zum Beispiel ein unerwünschtes negatives Gefühl oder Verhalten. In dieser Situation stellt man sich folgende Fragen:
 - Was muss ein Mensch denken oder glauben, um in Situation X das Gefühl Y zu spüren?
 - Was muss ein Mensch denken oder glauben, um dieses Problem zu haben?



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Satzanfänge könnten sein:
 - X ist....,
 - X bedeutet....,
 - Ich muss....,
 - Ich sollte....,
 - Was X angeht....,
- Die Antworten auf diese Fragen sollten spontan aufgeschrieben werden. Anschließend sucht man für diese Sätze noch eine Begründung, indem man ein „weil...“ anhängt. In diesen Begründungen stecken meistens noch tiefer liegende Glaubenssätze und durch wiederholtes Begründen stößt man schnell auf den letzten, machtvollsten Glaubenssatz.



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Beispiel: Mein Chef darf mich nicht kritisieren, weil das dazu führt, dass ich dann rot werde und ich darf nicht rot werden, weil das bedeutet, dass ich Gefühle zeige und ich darf keine Gefühle zeigen, weil das nur Schwächlinge tun und ich darf kein Schwächling sein, weil... *dann jeder sieht, dass ich nicht gut genug bin.*
- Als kleine Hilfe kann beim Autor eine lange Liste möglicher Glaubenssätze angefordert werden.
- Man schreibt sich dann seine hinderlichsten drei Glaubenssätze jeweils in eine Spalte. Z.B. „Ich bin nicht gut genug“.
- Obwohl wir unsere Glaubenssätze für wahr halten und danach handeln, sind unsere Glaubenssätze natürlich nicht die objektive Wahrheit.
- Im zweiten Schritt prüft man deshalb, in wie weit die gefundenen Grundüberzeugungen der Wahrheit entsprechen. In der zweiten Spalte fragt man also: „Ist das zu 100% wahr?“ Hierbei sucht man nach Argumenten, die beweisen, dass die Grundüberzeugung nicht wahr ist. Im Beispielfall also nach Situationen, in denen man doch gut genug war.



9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Mögliche Fragen hierfür wären:
 - Ist das zu 100% wahr?
 - Stimmt das wirklich?
 - Kann ich das wirklich wissen?
 - Gibt es Beweise dafür?
 - Wer sagt das eigentlich?
 - Welche Argumente sprechen gegen diese Idee?
- In der dritten Spalte sucht man neue Grundüberzeugungen als Ersatz, die der Wahrheit eher entsprechen und sich stimmig anfühlen. Also z.B.: „In den Dingen, die mir wichtig sind, bin ich gut.“ oder „Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin“
- Bei der Suche nach Alternativen für ungesunde Grundüberzeugungen geht es nicht um positives Denken, sondern um weniger absolute, genauere und realistischere Meinungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt.

9. Hindernisse auf dem Weg

9.2. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Problematisch ist es manchmal, dass die Affirmation als Tatsache formuliert ist und sich der Satz im Unterbewusstsein komisch anfühlt. In diesem Fall ist es ratsam, etwas umzuformulieren. Z.B.: „Ich nehme mich jeden Tag ein kleines bisschen mehr an.“ oder „Schon bald merke ich...“ oder „Ich kann mir erlauben...“ oder „Ich darf...“ etc.
- Abschließend sollten die neuen Sätze bzw. Affirmationen zur Transformation nun ca. 1-3x täglich für 2-3 Minuten für ca. 4-6 Wochen gedacht und vor allem gefühlt werden, damit sich die Synapsen im Gehirn neu verknüpfen können.
- Eine Neuverknüpfung erfolgt nach neuesten Gehirnforschungen dann, wenn drei Bedingungen erfüllt sind: Neuheit (z.B. ein neuer Glaubenssatz, Wiederholung (4-6 Wochen) und Emotionen (Vorstellung mit Gefühlen).

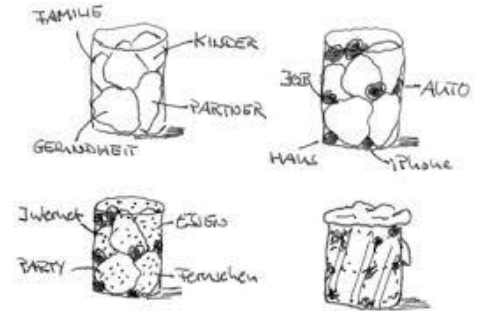


- Wichtig sind Erinnerungshilfen, damit man das Affirmationstraining nicht vergisst. Das Gehirn benötigt täglich die neuen Impulse.

10. Umsetzung in der Praxis

10.1. Werkzeuge

- Hier ein interessantes Video (Steine, Sand und Wasser):
www.youtube.com/watch?v=gXdsF4xk2f8



- Quintessenz: Auf seine großen und wichtigen Ziele sollte man sich zuerst konzentrieren (große Steine in einem Glas). Sonst sind die 24 Stunden pro Tag schnell mit belanglosen Tätigkeiten gefüllt. Die das Glas auffüllenden Kieselsteine, der Sand und das Wasser sind die Tagesarbeit, die vielen Pflichten und Routinen, die unser aller Leben enthält. Wenn man diese zuerst in das Glas füllt bleibt kein Platz mehr für die großen Steine.
- Notieren Sie zum Beispiel für jeden Tag ein oder zwei Aufgaben, die für Sie wichtig sind und bei denen Sie nicht unterbrochen werden wollen.
- Eine Stunde weniger Schlaf pro Tag bedeutet fast 20 verfügbare Tage mehr pro Jahr für seine Ziele!

10. Umsetzung in der Praxis

10.1. Werkzeuge

- Um die wichtigen Ziele zu erreichen beginnt man am besten mit kleinen Schritten. Durch erste Erfolge überzeugt man den Verstand von der Kraft der Gedanken. Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg selbst, denn er zieht weiteren Erfolg nach sich. Dann kann man auch größere Schritte wagen.
- Viele Wiederholungen werden irgendwann (nach 4-6 Wochen) zur Gewohnheit, da sich die Synapsen im Gehirn neu verknüpfen.
- Ziele kann man:
 - 1 zeitlich begrenzen (ich rauche nur noch an 5 Tagen pro Woche)
 - 2 quantitativ begrenzen (ich rauche 3 Zigaretten pro Tag statt 5)
 - 3 unbequem machen (zum Rauchen muss ich raus ins Freie)
 - 4 belohnen (wenn ich nur 3 Zigaretten rauche gönne ich mir etwas)





10. Umsetzung in der Praxis

10.1. Werkzeuge

Weitere Hilfsfragen zur Umsetzung:

- Was könnte ich konkret versuchen, um meinem Ziel näher zu kommen?
Welche Möglichkeiten fallen mir spontan ein?
- Was müsste ich tun, lesen, schreiben, recherchieren, koordinieren, auf den Weg bringen, beschließen?“
- Was tun andere Menschen, um genau dieses Ziel erfolgreich zu erreichen?
- Wer könnte mir wahrscheinlich helfen, Lösungsmöglichkeiten zu finden?
Wann spreche ich denjenigen an?
- In welchen Büchern, auf welchen Internetseiten oder über welche anderen Informationsquellen könnte ich mögliche Lösungswege finden?
- Was ist das größte Hindernis, das verhindert, dass ich heute anfangen, mich auf mein Ziel zuzubewegen?
- Womit müsste ich aufhören, wenn ich meinem Ziel einen Schritt näher kommen will?“



10. Umsetzung in der Praxis

10.1. Werkzeuge

- Sehr wirkungsvoll ist eine Visionstafel, an die man Bilder von all den Dingen heftet, die man sich wünscht, und Bilder davon, wie man sein Leben gerne haben möchte.
- Es ist gut, seine Affirmation auf kleine Karteikarten zu schreiben und im Haus an verschiedenen Stellen zu verteilen.
- Oder sie ins Portemonnaie zu stecken. Jedes Mal, wenn man an sein Portemonnaie geht, nimmt man die Karte kurz zur Hand und denkt an die Worte darauf.
- Mit der Sprachaufzeichnungsfunktion des Handys kann man zum Beispiel eine Autosuggestion aufnehmen und sich immer wieder abspielen.
- Kreiere deinen Tag im Voraus, indem du ihn dir so erdenkst, wie du ihn haben willst, und du wirst dein Leben bewusst erschaffen.
- Je mehr man mit anderen über seine Ziele spricht, desto mehr Energie wird fließen, weil sich der Fokus verschärft.

- **Eine universelle Affirmation lautet: „Ich bin ganz, vollkommen, stark, liebevoll, friedvoll, harmonisch und glücklich.“**



10. Umsetzung in der Praxis

10.2. Entscheidung treffen

- Vielen Menschen fällt es schwer, die gesetzten Ziele und Visionen auch umzusetzen. Aber nur wenn man Entscheidungen trifft, bestimmt man sein Schicksal selbst.
- Es ist leicht, die Schuld auf andere oder auf die Umstände zu schieben, aber letztendlich ist jeder selbst für sein Glück verantwortlich.
- Das Gemeine an unseren ganzen Gründen, Erklärungen, Ausreden und Entschuldigungen ist, dass wir sie wirklich für wahr und realistisch halten.
- Der innere Schweinehund kann in vielen Masken auftauchen - als Jammerer, Aufschieber, Pessimist etc. Er ist nicht interessiert daran, dass man glücklich ist. Er will Beständigkeit, Sicherheit und Routine.
- Oft ist es die Angst vor dem Versagen, wenn wir immer denken, dass wir erst später unseren Traum leben - wenn das Studium fertig ist, wenn wir mehr Geld haben, wenn die Kinder aus dem Haus sind etc. Aber der Augenblick ist jetzt!
- „Ich versuche es“ oder „Ich bemühe mich“ reichen nicht aus. Nur „Ich mache es“ bzw. „Ich tue es“ bringt den Erfolg.
- Jedes „Ich kann nicht, ...“, „Ich habe keine Zeit...“ heißt, dass etwas anderes gerade wichtiger ist.

10. Umsetzung in der Praxis

10.2. Entscheidung treffen

- Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.
- Johann Wolfgang von Goethe: „Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.“



- Der Mensch lässt sich von außen oder von innen motivieren. Die Motivation kann materiell sein, wie Geld, Auto, Haus, und so weiter - oder auch immateriell, wie das Erreichen von Status, Sicherheit, Komfort, Anerkennung, Freude, Freiheit, Lebensqualität und so weiter. Sogar Angst kann ein starker innerer Antrieb sein.
- Es geht darum, den eigenen inneren Antrieb zu erkennen und zu fragen: Wie lasse ich mich motivieren? Was hat mich in der Vergangenheit angetrieben, ein Ziel zu erreichen? Wie habe ich mich dafür belohnt?

10. Umsetzung in der Praxis

10.2. Entscheidung treffen

- Belohnungen für das Erreichen von Zielen sind hilfreich. Je weiter diese allerdings zeitlich entfernt sind, desto schwieriger ist die Motivation dazu. Wenn ich also durch viel Sport erst in einem halben Jahr schlanker bin, dann fällt es schwerer und die Couch lockt umso mehr. Deshalb sind Zeitpläne mit kleinen Teilzielen wichtig.

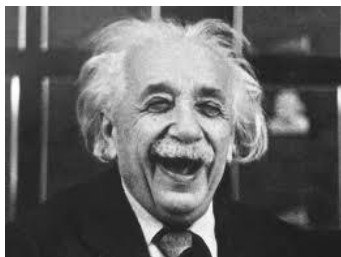


- Die Konzentration auf das Wesentliche ist das Geheimnis entspannter und gelungener Lebensführung. In unserem Leben spielen wir so viele Rollen und haben so viele Aktivitäten, dass wir uns auf nichts voll und ganz konzentrieren können. Ein Ausweg ist es, einige Rollen und Aktivitäten vom Plan zu streichen.
- Henry Ford: „Wenn du etwas Neues in deinem Leben tun möchtest, unternimm den ersten konkreten Schritt innerhalb 24 Stunden“. Oder „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

10. Umsetzung in der Praxis

10.2. Entscheidung treffen

- Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt vor die Haustür
- Nutze deine Zeit! Carpe Diem - pflücke den Tag!
- Mit dem heutigen Tag beginnt der Rest deines Lebens. Es liegt in deiner Hand, so weiterzumachen wie bisher oder tatsächlich einen neuen Kurs einzuschlagen.
- Wenn du weiterhin nur die Dinge tust, die du immer getan hast, dann erreichst du auch nur die Ziele, die du bisher erreicht hast. Es geht darum, aus dem gewohnten Umfeld auszubrechen, um damit neue Erfahrungen machen zu können.
- Albert Einstein: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“





10. Umsetzung in der Praxis

10.3. Plus- und Minus-Kräfte

- Der Weg zum Ziel besteht aus den Schritten zum Ziel und den Kräften, die es einem einfacher oder schwerer machen, den Weg zu gehen. Die Analyse dieser Kräfte (Kraftfeldanalyse) erhöht die Chance um ein Vielfaches, erfolgreich bei seinem Ziel anzukommen. Man stellt sich konkret vor, welche Hindernisse auftreten können, macht sich einen Plan, wie man diese umgehen kann und visualisiert die Lösung dann zusätzlich.
 - Welche Plus- und Minus-Kräfte erwarte ich auf dem Weg zu meinem Ziel?
 - Was macht es mir einfacher, mein Ziel zu erreichen?
 - Was behindert mich auf meinem Ziel und macht es mir schwerer?
- Mögliche Plus-Kräfte sind: Helfer, unterstützende Personen, ein positives Umfeld. Helfende Organisationen. Eine positive Einstellung zum Ziel. Ein positives Selbstbild. Bestimmte Fähigkeiten, die man auf dem Weg gut gebrauchen kann. Vorhandenes Wissen, dass man auf dem Weg braucht. Ausreichend Geld, Zeit, Arbeitsmittel und andere Ressourcen. Entschlossenheit und Motivation.



10. Umsetzung in der Praxis

10.3. Plus- und Minus-Kräfte

- Mögliche Minus-Kräfte sind zum Beispiel Ängste. Fehlendes Wissen, das man bräuchte. Persönliche Probleme, die Kraft abziehen. Ungelöste Probleme auf dem Weg. Fehlende Fähigkeiten, die man auf dem Weg benötigt. Zwiespaltenheit gegenüber den Zielen. Menschen, die Steine in den Weg legen könnten. Systeme, die behindern. Einschränkende Einstellungen und Glaubenssätze. Selbstzweifel. Schlechte Angewohnheiten. Fehlende Ressourcen (Geld, Zeit). Ein negatives Umfeld.
- Mit einem Aktionsplan geht man die Ziele konkret an. Man kann sich zum Beispiel fragen: was müsste oder könnte ich alles tun, um das Ziel zu erreichen? Welche Möglichkeiten gibt es? Wie machen das andere, um dieses Ziel zu erreichen?
- Wenn man einfacher zu einem Ziel kommen möchte, macht man zwei Dinge: man stärkt die Plus-Kräfte auf dem Weg, sodass diese noch mehr unterstützen und es einfacher machen, zum Ziel zu gelangen. Oder man schwächt die Minus-Kräfte, löst diese auf oder findet Wege, wie man sie umgehen kann.

10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld



- „Ein Diamant ist im Grunde auch nur ein Stück Kohle, das die nötige Ausdauer hatte.“
- Verschiedene wissenschaftliche Studien der letzten Jahre haben klar gezeigt, dass unser Erfolg im Leben in erster Linie von unserer Bereitschaft abhängt, zu üben, dazuzulernen und uns weiter zu entwickeln.
- Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler der amerikanischen Universität Stanford erfolgreiche Unternehmer, bedeutende Wissenschaftler und Künstler befragt. Die Studie zeigt, dass die wichtigste Erfolgseigenschaft unser Durchhaltevermögen ist, die Fähigkeit, auch angesichts von Schwierigkeiten ein Ziel weiter zu verfolgen und nicht aufzugeben.
- Eine weitere Studie zeigt zum Beispiel, dass von den Absolventen einer renommierten Musikakademie die späteren Solo-Virtuosen einfach nur deutlich mehr Stunden geübt hatten als die Musiker, die später „nur“ im Orchester spielen. Und Orchester-Spieler haben wiederum deutlich mehr Stunden geübt als diejenigen, die später nur Musiklehrer wurden.



10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

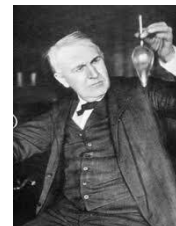
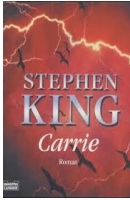
- Spitzensportler trainieren täglich mehrere Stunden, um für den Wettkampf die beste Leistung erbringen zu können. Olympiateilnehmer trainieren vier ganze Jahre lang, um vorne dabei sein zu können. Konzertpianisten haben mehr als 10.000 Stunden geübt.
- Das Durchhaltevermögen ist nur selten angeboren, vielmehr kann es durch ein bisschen Training deutlich gesteigert werden. Fehlendes Durchhaltevermögen kann massiv auf unser Selbstwertgefühl drücken, wenn eines unserer Vorhaben im Sand verläuft oder wenn wir bei Schwierigkeiten aufgeben. Jeder Fehlschlag hinterlässt eine Delle in unserem Selbstvertrauen und irgendwann nehmen wir uns gar nichts mehr vor, weil wir von uns selbst enttäuscht sind und nicht mehr an uns glauben.
- Erfolgreiche Menschen haben alle einen großen Willen zur Umsetzung. Walt Disney musste z.B. mit ca. 300 Banken sprechen, um seine Visionen umsetzen zu können. „What you can dream - you can do!“



10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

- Stephen King hatte schon bei 30 Verlagen eine Absage kassiert. Erst beim 31. Mal sagte ein Verlag bei seinem Buch „Carrie“ zu, es zu veröffentlichen. Und das war der Beginn seiner ruhmreichen Karriere.
- Walt Disney, Stephen King, Harrison Ford und Steve Jobs haben alle etwas gemeinsam. Sie sind oft und grandios gescheitert, bevor sie so berühmt und erfolgreich wurden.
- Auch Wissenschaftler, Forscher und Erfinder haben eine andere, dynamischere Einstellung zu Fehlschlägen. Sie werten diese einfach nur als Hinweise darauf, was nicht funktioniert. Und dann versuchen sie einen anderen Lösungsweg.
- Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne, hat es mal süffisant auf den Punkt gebracht: „Ich habe mit Erfolg 10.000 Wege entdeckt, die zu keinem Ergebnis führen. Ich bin nicht entmutigt, weil jeder als falsch verworfene Versuch ein weiterer Schritt vorwärts ist.“





10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

Mit folgenden Möglichkeiten kann man sein Durchhaltevermögen vergrößern:

- Sich gut vorbereiten und mit einer gesunden Portion Realismus herangehen.
- Seine inneren Widerstände verstehen und eine Analyse der Plus- und Minus-Kräfte machen.
- Kleine Zwischenziele setzen und bei Erreichen diese kleinen Erfolge auch feiern und sich selbst auf die Schulter klopfen.
- Nahezu jede Aufgabe lässt sich spielerischer und fröhlicher gestalten oder man kann sie in einer besonders angenehmen Umgebung erledigen.

Es ist wichtig, sich immer wieder die Vorteile schriftlich klarzumachen, die man bei Erreichen einzelner Ziele hat. Dabei helfen folgende Fragen:

- Was habe ich davon, wenn ich mein Ziel erreiche?
- Persönlich? Für meine Familie? Beruflich? Finanziell?
- Wie verbessert das Erreichen dieses Zieles mein Leben?
- Was sind die Nachteile für mich, wenn ich das Ziel nicht erreiche?



10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

- Sehr viele erfolgreiche Menschen sind in ihren Werdegang unendlich oft gescheitert. Dass sie weitergemacht haben hängt damit zusammen, ob sie Misserfolg persönlich nahmen oder nicht. Misserfolg nicht persönlich zu nehmen bedeutet nicht, den anderen oder den Umständen die Schuld zu geben. Es bedeutet, dass man sagen kann „Ok, da habe ich versagt!“ Statt: „Mensch, ich bin aber auch ein Versager“. Die zweite Aussage wirkt sich erheblich negativer auf das eigene Selbstbild bzw. Selbstvertrauen aus.
- Ein wachstumsorientiertes Selbstbild ist eine entscheidende Voraussetzung, um konstruktiv mit Rückschlägen umgehen zu können. Solche Menschen sind fest davon überzeugt, dass sie sich weiter entwickeln können, wenn sie Einsatz zeigen und Sachen trainieren. Und dass sie ihr Schicksal in den eigenen Händen haben. Sie freuen sich darüber, dass sie bei Misserfolg etwas dazu lernen und wachsen können. Sie fassen in der Regel Rückschläge als Feedback zur Optimierung auf.
- Eine gute innere Einstellung bedeutet, dass wir uns sagen, dass wir an unseren Schwierigkeiten wachsen und sie uns helfen, uns besser zu verstehen, unsere Grenzen zu erweitern und dazuzulernen.

10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

- Uns allen steht die gleiche Menge an Zeit zur Verfügung; unser Erfolg hängt davon ab, wie effektiv wir diese Zeit nutzen. Einstein, Mozart, Shakespeare, Leonardo da Vinci - bei allen hatte der Tag die gleiche Anzahl von Stunden wie bei uns. Aber was fängt man mit seinen 24 Stunden an?
 - a) Wie kannst du deine Zeit effizienter einsetzen?
 - b) Wie nutzt du deine 24 Stunden?
 - c) Wo verlierst du Zeit mit Unwichtigem, das nicht gut für dich ist?
- In unserem Gehirn befinden sich 10-100 Milliarden Nervenzellen. Jeder dieser Zellkörper hat sehr viele lange Arme, die sich untereinander vernetzen. Durch ständige Wiederholung von Gedanken beziehungsweise Tätigkeiten werden solche Nervenverbindungen geschaffen. Verhaltens- und Denkmuster, die wir öfter wiederholt haben, haben sich tief in uns eingepägt und stärken die benutzten, bzw. schwächen die unbenutzten Nervenbahnen.





10. Umsetzung in der Praxis

10.4. Ausdauer und Geduld

- So ist es auch mit unheilsamen Persönlichkeitsanteilen. Wenn wir z.B. immer in ähnlicher Weise wütend reagieren, stärken wir Nervenzellen, die unser ärgerliches Verhalten steuern. Dieser Persönlichkeitsanteil bleibt in uns auch ohne äußerliche Einwirkungen aktiviert. Wir wachen also schon irgendwie verärgert auf, bemerken ärgerliche Gedanken und erinnern uns verstärkt eher an ärgerliche Begebenheiten.
- Um diese Gedanken bzw. Tätigkeiten zu ändern, bedarf es vieler Wiederholungen, um eine neue Verknüpfung im Gehirn zu schaffen. Heilsame Nervenverbindungen bilden sich daher durch regelmäßiges Training und nachfolgende Lerneffekte neu aus.
- Wenn der Kapitän eines Schiffes den Kurs leicht korrigiert, spürt man anfänglich kaum eine Veränderung, aber man kommt trotzdem in einem anderen Hafen an.



10. Umsetzung in der Praxis

10.5. Loslassen

- Eine ständige Revision der Ziele ist wichtig. Man sollte sehr flexibel damit umgehen und nicht verbissen daran festhalten.
- Man sollte nicht auf Kosten seiner Gesundheit, seines Lebensglücks und der eigenen Lebensfreude seine Ziele erreichen.
- Hat man ein Ziel erreicht, setzt man oft schon das nächste fest und die Hetze geht weiter. Wenn man sich nur noch auf die Ziele in der Zukunft fokussiert, lebt man nicht im Hier und Jetzt. Der wahre Reichtum des Lebens liegt in jedem bewusst erlebten und genossenen Augenblick auf unserem Weg.
- Es kommt mehr darauf an, zu welcher Art von Mensch man auf der Reise wird, nicht ob man alle Ziele erreicht.
- *Wie* und wann sich das Ziel erfüllen wird, ist nicht vorhersehbar.
- Das eigene Karma hat es in diesem Leben manchmal einfach nicht vorgesehen, dass man bestimmte Wünsche erfüllt bekommt. Das Universum/höchste Bewusstsein/Gott etc. hat für uns evt. einen anderen oder größeren Plan, den wir noch nicht kennen oder verstehen.
- Man kann mit dem Wissen relaxen, dass alles was geschieht, der beste Weg für die eigene Seele ist, zu wachsen und zu lernen.

10. Umsetzung in der Praxis

10.5. Loslassen



- Die Natur macht alles ohne Anstrengung. Das Gras strengt sich nicht an, um zu wachsen. Es geht mühelos.
- Carlos Castaneda: Wenn ein Krieger gewinnen soll, muss er großen Einsatz zeigen, aber innerlich absolut ruhig sein.
- Lao Tzu: Effortless Effort ist der Weg. Es ist wie Wasser, das stromabwärts fließt. Sehr aktiv und kraftvoll, aber ohne Stress.
- Die Wünsche nehmen im Laufe der spirituellen Entwicklung immer mehr ab und man vertraut dem Leben mit allem, was kommt.
- Es gibt kein wahres Glück durch Erfüllung unserer Wünsche. Wenn wir alle Wünsche loslassen, finden wir eine tiefe Zufriedenheit als unseren natürlichen Zustand. Damit finden wir Freiheit von allem, sogar vom Wunsch nach Glück.
- Tao: There is no purpose to fulfill, nowhere to go, no expectation, you are content in the moment and you surrender. The supreme Tao has no desires
- Bhagavad Gita (Hindu): Hafte nicht an den Früchten deiner Handlungen
- Bibel: Thy will be done (Herr, Dein Wille geschehe).

Zusammenfassung Kapitel 7-10

- Wenn man sich Ziele setzt, fokussiert man damit die Aufmerksamkeit laut Resonanzgesetz.
- Tue ich das, was ich wirklich will und was mir Freude bereitet?
- Einen vollen Tag für die eigene Zielplanung reservieren!
- Manifestieren der Ziele (Annehmen der Situation, Visualisierung, Danken, Loslassen).
- Hindernisse auf dem Weg zur Realisierung sind das Unterbewusstsein, mangelnde Selbstliebe und Negativität.
- Entscheidend ist ein bewusstes Leben, bzw. die Arbeit an den unterbewussten Glaubenssätzen und mit dem Inneren Kind.
- Ausdauer und Geduld sind wichtige Tugenden.
- Vertrauen und Hingabe sind zusätzliche Schlüssel.

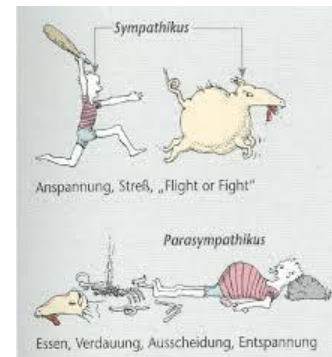


Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Es gibt tausende verschiedene Diagnosen und Krankheiten. Unterschiedliche Studien haben bewiesen, dass Sie zwischen 86% bis 95% die Folge von innerem Stress sind.



- Die Stressoren des täglichen Lebens sind Dinge wie Einsamkeit, ungesunde Beziehungen, Arbeitsstress, finanzieller Stress, Angst, Depression usw.
- Diese Stressoren treffen auf gespeicherte, eingekapselte Gefühle und Erinnerungen im Unterbewusstsein, bringen diese wieder an die Oberfläche und leiten das Gehirn ständig an, Stress-Impulse an den Körper zu senden.
- In unserem vegetativen Nervensystem gibt es den Sympathikus und seinen Gegenspieler, den Parasympathikus. Jede Aktivierung unseres Organismus stärkt den Sympathikus. Das kann durch Shopping, Arbeit, Ärger, Angst, Gier, Scham, Schuld, Hass, Wut, Eifersucht, Neid, Trauer, Alkohol, Streit etc. sein.



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Durch die stetige Überaktivierung des Sympathikus funktionieren wir allerdings wie ein übersensibler Hochleistungsmotor. Je nach persönlicher Veranlagung ruft diese Überaktivierung bei uns nämlich so unterschiedliche Symptome wie Bluthochdruck, höhere Cholesterinwerte, oder auch ein gesteigertes Schmerzempfinden, Angstattacken, Wutausbrüche und Schlafstörungen hervor.



- Wenn negative Emotionen nicht bewusst angenommen und bejahend gefühlt werden, d.h. nicht weiter fließen können, finden sie einen Platz in unserem Körper. Dort sind sie zunächst als körperliche Empfindungen wie Schwere, Druck, Enge, Spannung, leichtes Stressempfinden, Magenverstimmung, Verdauungsprobleme oder leichte Schlafstörungen für uns spürbar.
- Diese Emotionen beeinflussen uns und unsere DNS. Ärger lässt z.B. die Immunabwehr im Zeitraum von einer bis fünf Stunden einbrechen. Selbst bei einem Schauspieler, der eine negative Rolle nur spielt, dies der Fall.



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Wenn wir in einem Zustand von Stress sind und dadurch der Sympathikus getriggert wird, verbraucht unser Körper sehr viel Energie für diesen Zustand, so dass er zur selben Zeit keine Energie zur Heilung und Genesung übrig hat. Das Immunsystem ist geschwächt.
- Heilung geschieht nur in einem entspannten Zustand, z.B. im Schlaf, im Urlaub oder wenn wir relaxt sind. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die Überaktivität des Sympathikus zu mildern und damit die Aktivität des Parasympathikus zu stärken. Dies geschieht z.B. durch kreative Tätigkeiten, oder im Zusammensein mit Leuten, die man mag, Arbeit zu tun, die einen Sinn hat und andere entspannende Aktivitäten wie zum Beispiel lachen, mit Tieren spielen, meditieren, beten, schlafen, Yoga, lesen, singen, ein Musikinstrument spielen, im Garten sein, kochen, Tai-Chi, spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen oder Zeit in der Natur zu verbringen.



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Unser physischer Körper ist der perfekte Spiegel unseres Bewusstseins, d.h. unserer inneren Haltung uns selbst gegenüber, den Mitmenschen und dem Leben. Im Krankheits-Symptom wird gelebt, was nicht ins Bewusstsein wollte.
- Unser Körper entwickelt eine Krankheit, um eine Rückmeldung darüber zu geben, dass unsere Lebenseinstellung unausgewogen ist oder dass wir nicht liebevoll und dankbar sind. Wenn wir auf das Symptom nicht reagieren und etwas in unserem Leben ändern, wird uns oft ein stärkeres Symptom gesendet. So lange, bis die Krankheit chronisch wird.
- Jedes Organ möchte etwas Bestimmtes signalisieren, zum Beispiel die Niere: Beziehungsproblem; Leber: etwas im Leben ist zu viel oder zu wenig; Ohren: man möchte etwas nicht hören; Nase: man hat die Nase voll usw.



- Hinterfragen ist wichtig: In welchem Bereich habe ich Stress? Warum ist das Symptom aufgetreten? Was ist zu diesem Zeitpunkt im Leben passiert? An was hindert uns das Symptom (zum Beispiel zur Arbeit zu gehen)? Zu was zwingt uns das Symptom (zum Beispiel zur Ruhe)?



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Sobald wir gelernt haben, was uns die Krankheit sagen möchte, wird die Heilung schon angestoßen.
- Den größten Anteil am Leiden hat nicht die Krankheit selbst, sondern die Wahrnehmung der Krankheit. Stress ist nur eine Interpretation. Man muss einfach die Einstellung zu einer Situation ändern, um die Heilung anzustoßen.
- Der Umgang mit Stress ist der Schlüssel zur Gesundheit und Heilung.
- Krankheit wird durch unsere Aufmerksamkeit, die wir ihr schenken, im Körper gehalten. Bei Unwohlsein sollte man nur die notwendigsten Dinge darüber besprechen, weil man der Krankheit dadurch sonst noch mehr Energie gibt.
- Auch der Kampf gegen die Krankheit gibt ihr Energie. Man sollte mit ihr Frieden schließen, was nicht bedeutet, dass man keine Heilung sucht.
- Indem man Menschen zuhört, die ständig über ihre Krankheit sprechen, gibt man auch deren Krankheit mehr Energie.



Ergebnisse wissenschaftlicher Studien:

- 1. **Prognosen der Ärzte** nimmt man im Unterbewusstsein sehr ernst, z.B. eine prognostizierte Lebenserwartung oder Worte wie „unheilbar“ und „chronisch“.
- 2. Eine positive **Prognose des Chefarztes** bewirkte schnellere Heilung als die positive Prognose eines Assistenzarztes.
- 3. Eine Studie über Krebskranke bewies, dass eine **positive Einstellung** zur Krankheit 40% höhere Heilungschancen bewirkte.
- 4. Untersuchungen (z.B. Ohio University oder Emory University School of Medicine) zeigen, dass Menschen in einer **glücklichen, liebevollen sozialen Beziehung** zehnmal seltener ernsthaft erkranken als Menschen, bei denen keine solche Beziehung besteht, und dass Patienten, die sich geliebt fühlen, rascher und dauerhafter gesund werden als andere.
- 5. **Glücklichere Menschen** hatten ca. 1/10 so viele schwere Krankheiten wie Unglückliche.



- 6. Die berühmte Harvard-Grant-Studie zeigte, dass mehr als 70 % der Menschen, bei denen im Alter von 50 eine **Depression** diagnostiziert war, mit 63 entweder chronisch krank oder tot waren.
- 7. Laut einer niederländischen Studie sterben **optimistische Menschen** an Krankheiten um 45% weniger als Pessimistische. Und zu 77% weniger an Herzattacken.
- 8. **Optimismus**: In mehreren Studien konnten die Forscher nachweisen, dass optimistische und weltoffene Menschen eine bis zu acht Jahre längere Lebenserwartung haben als ihren misanthropen Zeitgenossen. Besonders in der sogenannten Nonnen-Studie kam heraus, dass diejenigen Nonnen, die vor dem Ordens-Eintritt bereits eine optimistische Weltsicht vertraten, im Schnitt bis zu acht Jahre länger lebten als die Frauen, die eher ängstlich auf die Welt blickten. Faktoren wie Lebensstil, Nahrung etc. konnten als maßgeblich beeinflussende Faktoren ausgeschlossen werden, da diese für alle Untersuchten sehr ähnlich war.



- 9. **Dankbarkeit:** Harvard Professor Martin Seligman leitete eine Studie mit nur einer Aufgabe. **Depressive Menschen** mussten abends auf eine Webseite gehen und drei positive Dinge eintragen, die an diesem Tag geschehen sind. Innerhalb von 15 Tagen verbesserte sich bei 94% der Patienten der Zustand erheblich.
- 10. Unternehmer sind im Vergleich zu Angestellten in der Regel viel weniger krank, haben einen geringeren Blutdruck und sind seltener beim Arzt. Man vermutet, dass der Grund dafür ist, dass Unternehmer ihren Träumen gefolgt sind und **eine Arbeit tun, die sie lieben bzw. dass sie einen Sinn in ihrem Leben sehen.**



- 11. **Familienvererbung** von Krebs war auch bei Adoptivkindern signifikant hoch. Also kommt es wohl mehr auf die Glaubenssätze des Familiensystems an, als auf die Gene.

- **12. Meditieren:** Es ist möglich, durch Aktivität des Geistes in den Körpermechanismus einzugreifen. Bei einer Untersuchung mit tibetischen Mönchen, die durch den Dalai Lama angestoßen wurde, beobachtete man Mönche, die sich bei hohen Minus-Temperaturen in 4.500 Meter Höhe im Himalaya nasse Tücher umlegten und meditierten. Die Mönche visualisierten Feuer in ihren Bäuchen und ihre Körpertemperatur stieg so stark, dass die nassen Tücher trockneten.

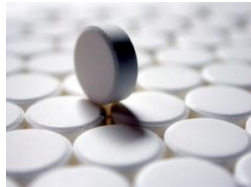


- **13. Meditation** wurde in verschiedensten Studien inzwischen sehr tiefgehend untersucht. Fast alle Formen von Meditation aktivieren das parasympathische Nervensystem, senken den stressbedingten Cortisol-Level, reduzieren die Atmungs- und Herzrate, erhöhen die Durchblutung im Gehirn, stärken das Immunsystem und führen zu einem Entspannungszustand. Meditation reduziert auch Schmerzen, Stress, Ängste, Depressionen, verbessert kognitive Funktionen, erhöht die Lebensdauer, erhält gesundes Gewicht, reduziert Spannungskopfweg, erleichtert Asthma und verbessert das Immunsystem.



Wissenschaftliche Studien zum Placebo-Effekt:

- 1. 30% der Patienten, die eine einfache Traubenzuckertablette mit dem Aufdruck „Aspirin“ bekamen, hatten plötzlich kein Kopfweh mehr. Der Glaube spielt bei der Heilung eine große Rolle.



- 2. Dr. Bruce Mosley (Uniklinik Houston, Texas) hat in einer randomisierten Doppelblindstudie 50% seiner Arthrose-Patienten am Knie operiert und der Vergleichsgruppe nur das Knie aufgeschnitten und ohne Behandlung wieder zugenäht. Die meisten Patienten der Vergleichsgruppe fühlten sich anschließend ebenfalls gesund.
- 3. Dr. Henry Beecher realisierte, dass die Hälfte der Asthma Patienten Symptom-Erleichterung durch einen Inhalator ohne Wirkstoff oder durch falsche Akupunktur bekamen.
- 4. Dr. Bernie Siegel hatte einer Kontrollgruppe eine angeblich neue Chemotherapie-Arznei gegeben, die aber nur Kochsalz enthielt. 30 % hatten ihre Haare trotzdem verloren.



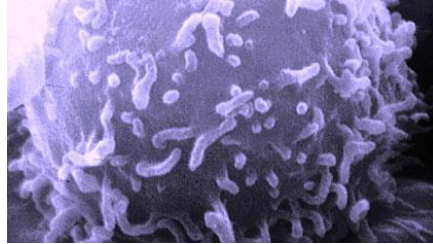
Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- 5. Als Patienten in einer Doppelblindstudie über Nebenwirkungen eines Medikamentes gewarnt wurden, hatten 25 % davon genau diese Nebeneffekte, obwohl sie tatsächlich nur Zuckerpillen genommen hatten. Der Glaube ändert die komplette Biochemie des Körpers.
- In vielen Studienergebnissen hatten die folgenden Kriterien einen großen Einfluss auf die Gesundheit: gesunde Beziehungen, Sinn im Leben (Job), ausgedrückte Kreativität, spiritueller Hintergrund, gesundes Sexualleben, entspannte finanzielle Situation, gesunder Lebensstil und Ernährung.
- Wenn man sich optimistisch und hoffnungsvoll, geliebt und unterstützt, im Fluss des Lebens und spirituell genährt fühlt, kehrt der Körper zurück zu seinem natürlichen Zustand der Entspannung und kann sich nun auf die Selbstheilung konzentrieren.
- Wenn der Verstand jedoch eine negative Einstellung hat, nimmt der Körper eine Bedrohung wahr. Das autonome Nervensystem benötigt nun Energie für einen Kampf- oder Fluchtimpuls. Wenn das Stresssystem aktiviert ist, kümmert sich der Körper nicht mehr um langfristige Themen wie Zellverjüngung, Reparatur oder Heilung.



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

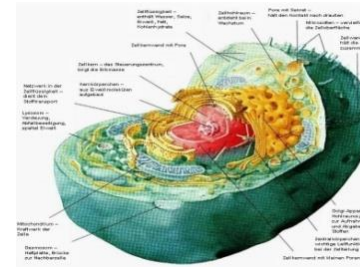
- Die körpereigenen Reparaturzellen bewirken bei positiven Gedanken manchmal Wunder.



- Man kann Organe und Gewebe, Gedanken und Emotionen als einzelne Bündel von Schwingungen betrachten, die zusammenwirken, um einen gesunden Körper / Geist zu erschaffen. Wenn die Schwingungen aus dem Gleichgewicht geraten, nennen wir das Störung oder Krankheit. Heilung findet insbesondere dann statt, wenn man harmonische Schwingungen zuführt und so die disharmonischen neutralisiert.
- Manche Teile bzw. Zellen unseres Körpers werden jeden Tag ersetzt (Oberfläche Verdauungstrakt). Andere Teile brauchen einige Monate dafür (Knochen, Leber). Nach einem Jahr ist der größte Teil unserer Zellen ersetzt und wir haben einen nagelneuen Körper.

Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

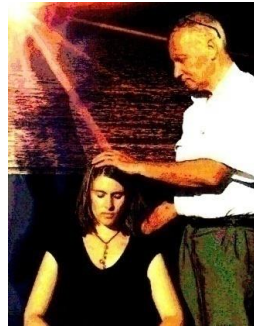
- Alle Zellen sind bewusst und haben ein Zellgedächtnis. Durch Änderung unserer Einstellung können wir den neuen Zellen gleich positive Informationen und Gesundheit implizieren.



- Die Matrix enthält die Urinformation der Schöpfung, die heile und vollkommene Ursignatur des Körpers. Sie beinhaltet die Information, durch die man sich immer wieder neu reproduziert. Sie verblasst mit der Zeit und verzerrt sich durch Blockaden und falsche Programme, die jedoch korrigierbar sind.
- ⇒ Durch Änderung unserer Einstellung können wir den neuen Zellen positive Informationen und Gesundheit implizieren.

Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

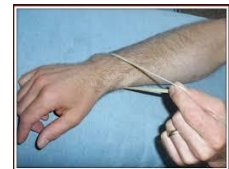
- In verschiedenen Praxisstudien der Stiftung Auswege bei unterschiedlichen schweren chronischen Krankheiten gab es nur durch energetische, geistige Heilung einen Erfolg in 20% aller Fälle und eine deutliche Verbesserung des Krankheitsbildes in 30% aller Fälle.



- Auch die Internationale Vermittlungsstelle für herausragende Heiler (IVH) hatte in ihren Untersuchungen sehr viele Spontanremissionen (nicht erklärbare „Wunderheilungen“) durch geistiges Heilen festgestellt.
- Der Mensch ist ein lebendes, geistiges Wesen in einem materiellen Körper. Materie, unter anderem unser Körper, wird immer vom Geist (Verstand) bestimmt, der sie bewusst oder unbewusst regiert. Darum entsteht jede Krankheit im Geist des Menschen und jede wirkliche Heilung erfolgt ebenfalls immer im Geist.
- Geistige bzw. energetische Heilung und Reiki funktionieren durch die Absicht (im Geist) und Aufmerksamkeit des Heilers.

Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Das Visualisieren und Manifestieren (siehe Kapitel „Manifestieren“) funktioniert sehr gut, um wieder gesund zu werden. Man sollte sich einfach fühlen, als ob man vollkommen gesund wäre.
- „Schließe deine Augen, nehme ein paar tiefe Atemzüge und sehe deinen Körper in deiner Vorstellung geheilt von aller Krankheit. Sei so spezifisch in der Visualisierung wie du kannst. Fühle, sehe, rieche und höre deine neue Realität in so genauem Detail wie möglich.“ Dies hilft dem Gehirn den neuen Glaubenssatz von Gesundheit ins Unterbewusstsein einzubrennen.
- Man sollte negative Gedanken über seine Gesundheit vermeiden, wie z.B. „Ich werde Krebs bekommen, weil meine Mutter es schon hatte“ oder „Meine Krankheit ist chronisch“.
- Um einen pessimistischen Glaubenssatz über Gesundheit zu stoppen, kann man Gedankenstopp-Techniken nutzen. Jedes Mal, wenn ein negativer Gedanke, ein pessimistischer Glaubenssatz auftaucht, kann man entweder laut „Stopp!“ rufen oder einfach ein kleines Gummiband, das man vorher am Handgelenk befestigt hat, ziehen und schnalzen lassen. Weiterhin könnte man parallel mit der Hand noch klatschen oder ein Geräusch machen, um das Ganze zu verstärken. Im gleichen Moment konzentriert man sich bewusst auf irgendetwas anderes.



Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Man kann auch eine tägliche Grübelpause zu einem festgelegten Zeitpunkt einlegen. Sollten vorher im Laufe des Tages negative Gedanken kommen sagt man selbst zu sich: „Stopp, ich darf später darüber grübeln.“
- Wenn sich der persönliche Energielevel erhöht, ist Gesundheit die Folge. Energiezufuhr gibt es durch gesunde Ernährung, tiefe Atmung, Heilungsenergie, Yoga, Tai Chi, Sport, Bewegung, Sonne, positive Gedanken und Gefühle etc.



- Die absolute Wahrheit besteht auf einer tieferen Ebene darin, dass die Seele vollkommen und fehlerfrei ist. Unsere wahre Natur ist spirituell und kann deshalb niemals weniger sein als vollkommen; sie kann niemals irgendeinen Mangel, eine Begrenzung oder eine Krankheit haben.

⇒ Eine optimistische Grundeinstellung, Bewusstsein, Liebe und Dankbarkeit können viele Krankheiten verschwinden lassen.

Praxis: Optimalgewicht

- Werden Sie sich klar, welches Gewicht Sie haben wollen. Machen Sie sich ein inneres Bild davon, wie Sie aussehen werden, wenn Sie Ihr Optimalgewicht erreicht haben.



- Falls Sie solche Bilder nicht besitzen, nehmen Sie Bilder von dem Körper, den Sie gerne haben wollten, und betrachten Sie diese immer wieder.
- Sie müssen glauben und fühlen, dass Sie das Optimalgewicht bereits haben. Sie müssen sich vorstellen und einfach vorgeben, als ob es so wäre.
- Schreiben sie es in Zahlen auf und befestigen Sie es über der Anzeige Ihrer Waage - oder wiegen Sie sich überhaupt nicht mehr.



- Sie müssen sich gut mit sich selbst fühlen. Das ist wichtig, weil Sie nicht Ihr Optimalgewicht anziehen können, wenn Sie sich in Bezug auf Ihren Körper schlecht fühlen.



Praxis: Geld und Erfolg

In wissenschaftlichen Untersuchungen hat man die Eigenschaften von erfolgreichen Menschen untersucht. Fast alle dieser Menschen hatten mehrere oder alle dieser sieben Merkmale:

- Sie geben nicht auf bei etwas, das sie sich in den Kopf gesetzt haben
- Sie fokussieren sich auf das, was sie tun
- Sie bemühen sich um eine positive Stimmung
- Sie begrüßen den Schmerz
- Sie prüfen, welchen Sinn es hat, das zu tun, was sie tun
- Sie übernehmen 100 Prozent Verantwortung für das, was sie erleben





Praxis: Geld und Erfolg

- Der Besitz von Geld zeigt uns meistens unsere Beziehung zu Energie / Fülle / Geben / Empfangen an und entspricht oft auch unserem Selbstwert. Z.B. bittet man eher um eine Lohnerhöhung, wenn man überzeugt ist, dass man sie verdient hat.



- Warum verdient ein Prozent der Bevölkerung rund sechsundneunzig Prozent des Geldes? Durch Zufall? Manche ziehen Erfolg und Reichtum an, andere nicht.
- Wie ist unsere unterbewusste Einstellung gegen Reiche? Neid?
- Denken wir, dass Geld schmutzig sei?
- Haben wir negative Glaubenssätze? z.B. :
 - „Ich habe es nicht verdient“
 - „Ich muss wirklich schwer arbeiten und kämpfen, um Geld zu haben“
 - „Ich fühle mich schuldig, weil ich viel mehr als andere habe“
 - „Geld verdirbt den Charakter“

⇒ **Erst wenn man selbst genug hat, kann man anderen Menschen helfen!**

Praxis: Geld und Erfolg

- Man sollte sich nicht zu sehr auf Negatives oder auf Schulden konzentrieren.
- Tag für Tag bestätigt man mit seinen Gedanken: Werden heute Rechnungen kommen? Ja, da ist schon eine! Warum? Weil man das auch erwartet. Also kommen sie auch, weil das Gesetz der Anziehung den Gedanken folgt.



- Anstatt sich über Rechnungen zu beschweren, sei lieber dankbar für alle Leistungen, die du im Gegenzug dafür bekommen hast.
- Um Geld anzuziehen, muss man sich auf Reichtum konzentrieren. Es ist unmöglich, mehr Vermögen ins Leben zu ziehen, wenn man sich nur auf eine bescheidene Finanzlage konzentriert.
- Mit der Vorstellungskraft sollte man sich selbst glauben machen und fühlen, dass man über das erwünschte Geld bereits verfügt.



- Noch effizienter ist das Verfolgen seiner Träume. Was mache ich gerne? Was mache ich gut? Bei was war ich besonders inspiriert oder glücklich (auch Hobbies)? Was wollte man immer schon tun? Was ist meine Aufgabe? Folgt man diesem Bedürfnis, folgen Erfolg und Geld meistens von alleine.



Praxis: Geld und Erfolg

- Wenn man dankbar für seinen Beruf ist, wird man automatisch mehr für seine Arbeit geben, und wenn man mehr für seine Arbeit gibt, wird man mehr Geld verdienen und mehr Erfolg haben.
- Wenn man bei seiner Tätigkeit glücklich ist, bekommt man eine starke und unwiderstehliche Ausstrahlung - und zieht damit noch mehr Erfolg an.
- Erfolgreiche *denken* in anderen Dimensionen und halten für möglich, was andere nicht für möglich halten - auch wenn sie noch nicht wissen, *wie*.
- Steve Jobs (Gründer von Apple): „Sie können nur dann zu wirklicher Zufriedenheit finden, wenn Sie etwas tun, was Sie als großartige Arbeit empfinden. Und großartige Arbeit werden Sie nur dann leisten können, wenn Sie etwas tun, was Sie lieben. Suchen Sie weiter wenn Sie es noch nicht gefunden haben, lassen Sie nicht nach.“

- Was braucht die Welt heute? Wie kann ich ein Problem lösen?
- Wenn man das Gebiet seiner Leidenschaft gefunden hat, sollte man sich dort Bücher und Zeitschriften besorgen, Berichte über Menschen lesen, die dasselbe tun und Internet, soziale Medien, Blogs nutzen, um zu recherchieren.

Praxis: Geld und Erfolg

- Wenn man gerade eine andere Arbeitsstelle hat, kann man sich erst nebenbei sein zweites Standbein aufbauen. Dann muss man nur irgendwann noch den Sprung wagen.
- Man muss daran glauben, dass alles möglich ist, dass man alles schaffen kann. Das Hindernis Nummer eins ist die Vorstellung, dass Erfolg nicht erreichbar sein kann. Wenn man etwas als unerreichbar erachtet, behält man recht.
- Leistungssportler benutzen die Technik der Visualisierung im Training ständig, um alles, was sie erreichen wollen, vorherzusehen, aber auch, um bestimmte Fähigkeiten zu erreichen und zu verbessern.
- Stephanie Gilmore (7-fache Surf-Weltmeisterin): „Als Sportlerin habe ich viel Zeit mit Visualisierung verbracht. Ich konnte meist nur ein Ergebnis visualisieren, und zwar, wie ich auf dem Siebertreppchen stand, den Pokal über dem Kopf schwenkte und mit Champagner bespritzt wurde. Das war alles, was für mich zählte.“



- Das Visualisieren und Manifestieren funktioniert auch, um viel Geld zu verdienen und erfolgreich zu werden.



Praxis: Geld und Erfolg

- Alles hat eine positive und eine negative Seite. In jeder einzelnen Situation finden sich beide Seiten. Erfolg wird derjenige haben, der die Dinge zunächst einmal positiv betrachten kann.
- Sobald wir etwas tun, was außerhalb unserer Komfortzone liegt, haben wir die Monster der Angst und des Zweifels im Handumdrehen besiegt. Für den Erfolg ist es deshalb unabdingbar, dass man genügend Willenskraft und Mut aufbringt, um die Komfortzone zu verlassen.
- Immer, wenn man Geld bekommt, ob es Gehalt ist, ein Rabatt oder einfach Scheine und Münzen von jemandem, sollte man sehr dankbar dafür sein.
- Alle möglichen scheinbar negativen Situationen wie Herausforderungen, Hindernisse und Probleme lassen sich mithilfe von Dankbarkeit abmildern oder sogar ganz aus der Welt schaffen.
- Behandle andere Menschen so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest. Was du nicht willst, dass man dir tut, das füge auch keinem anderen zu.
- Je weiter man aufsteigt, desto mehr Demut braucht man. Denn wer Demut hat, der hört zu, und wer zuhört, der lernt, und wer lernt, der kann anderen etwas beibringen.

Praxis: Geld und Erfolg

- Manche negativen Dinge geschehen eben im Leben, aber das sind dann auch die größten Lektionen für die Zukunft.
- Jedes gefühlte Problem, jede Herausforderung auf dem Weg wird eine Veränderung bewirken, denn man gewinnt dadurch an Charakterstärke und erlangt die Eigenschaften und Fähigkeiten, die man braucht, um die Hürden zu nehmen und die Herausforderungen zu meistern. Dadurch entsteht mehr Selbstvertrauen.
- Viele verbauen sich den Erfolg, weil sie aufgeben, sobald sie Ablehnung erfahren. Hiervon sollte man sich nicht beeinflussen lassen.
- Man muss bereit sein, einen Misserfolg zu riskieren. Aus Misserfolgen lernt man meistens mehr als aus seinen Erfolgen.
- Befragung von Millionären: „Sind Sie mit der ersten Million glücklicher geworden? „→ nein!

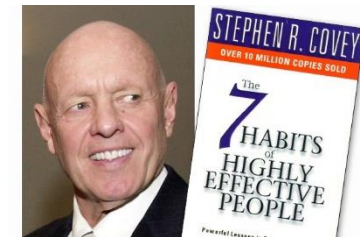


Praxis: Geld und Erfolg

- Es gibt jedes Jahr viele Lotterie-Gewinner. Es ist durch Studien erwiesen, dass zwei Drittel dieser Gewinner ihren Lottogewinn innerhalb von drei Jahren zum größten Teil wieder verloren haben. Zudem wurde nachgewiesen, dass diese Gewinner nach einiger Zeit nicht glücklicher waren als vorher. Glück korreliert also nicht unbedingt mit dem Besitz von materiellen Werten oder Geld.



- Wohlstand ist nur ein Begleiter des Glücks - nicht die Ursache für Glück.
- Wenn man lernt, seinen Geist nur für Wohlstand und Erfolg einzusetzen, wird man zwar mehr besitzen, aber auch nicht zwangsläufig glücklicher sein.
- „Success is getting what you want - Happiness is wanting what you get!“
- Bestsellerautor Stephen Covey: „....., wenn man die Erfolgsleiter erklimmen hat und auf der obersten Sprosse merkt, dass die Leiter die ganze Zeit über an der falschen Wand gelehnt hat.“



⇒ Es kommt also nur auf die innere Einstellung an!

Praxis: Geld und Erfolg

- Geld ist auch Energie und muss daher fließen und sich bewegen. Festhalten erzeugt ein Mangelgefühl. Wenn man dann Geld hat, wird es auch gefährlich, da plötzlich die Verlustangst hochkommt, die den Geldfluss hemmt. Deshalb sollte man loslassen und Geld weggeben.
- Indische Sadhus haben z.B. keinerlei Verlustängste mehr.



- Geld sollte verschenkt werden, um mehr davon ins eigene Leben zu bringen. Wenn man mit Geld großzügig ist, sich glücklich fühlt und es mit anderen teilt, signalisiert man energetisch: „Ich habe reichlich.“



- Im Moment des Gebens ist man meistens in einer freundlichen Stimmung und diese Frequenz zieht laut Resonanzgesetz wiederum andere freundliche Geschehnisse an.

Praxis: Geld und Erfolg

- Bei einer guten Tat werden die gleichen Nerven-Synapsen stimuliert wie beim Essen einer Tafel Schokolade oder beim Austausch von Zärtlichkeiten.
- Alle eigenen Ausgaben unterstützen wiederum andere Menschen (Personal im Shop, Eigentümer des Shops - der kauft mit dem Geld wieder in anderen Shops ein etc.). Es ist ein Kreislauf.



- Beispiele für Dinge, die man geben kann: Liebe, Geld, Aufmerksamkeit, Weisheit, Lächeln, Trinkgeld, Bettler, Islam: 10% der Einnahmen.
- Wenn man Liebe bekommen möchte, muss man sie nur geben! Lieben heißt, etwas von sich selbst zu verschenken, freiwillig, ohne Bedingungen. Frag nicht danach, was du von deinem Partner haben wirst, sondern was er von dir bekommen wird. Die Geheimformel für eine glückliche, lebenslange und liebevolle Beziehung lautet: Konzentriere dich mehr auf das Geben als auf das Nehmen!

Praxis: Geld und Erfolg

- Liebe ist der Wunsch, dass alle Wesen vollkommenes Glück erfahren mögen. Sie drückt sich im Wirken zum Wohl aller Lebewesen aus - an jedem Ort und in jeder Situation.
- Man wird erfolgreicher sein, wenn man sich überlegt, wie man anderen Menschen helfen kann.
- Alle großen Meister haben selbstlos gedient.
- Serve all, love all.

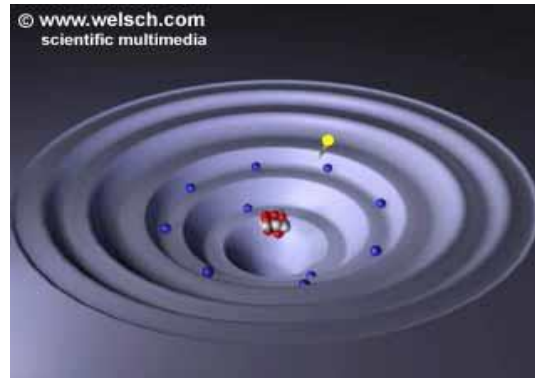


⇒ **Mache andere erfolgreich, dann kannst du nicht verhindern, dass du ebenso erfolgreich wirst!**

Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

Dieses Kapitel ist eine Ergänzung zu Kapitel 1

- Die „Gesetze“ der Physik sind nicht universell, weil sich die Dinge in den aller kleinsten Maßstäben anders verhalten als in der alltäglichen Welt. Bei kleinsten Teilchen scheint alles verrückt zu sein - Partikel tauchen einfach aus dem Nichts auf, die Zeit verlangsamt oder beschleunigt sich, Teilchen, die Tausende von Kilometern voneinander entfernt sind, kommunizieren. Die sogenannte Quantenphysik untersucht diese bisher wenig beachteten Phänomene.



Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- Wissenschaftler vom CERN in Genf hatten 1997 vor 3400 Personen, u.a. Journalisten und Wissenschaftlern, ein kleines Photon (elektromagnetische Strahlung - Lichtteilchen) in zwei Teile gespalten und damit identische „Zwillinge“ erschaffen. Mit entsprechenden Instrumenten schossen sie die Teilchen dann in entgegengesetzte Richtungen in einer Kreisapparatur ab. Nach ca. 9 km trafen sie wieder aufeinander und hatten nur 2 mögliche Wege, um aneinander vorbeizukommen. In keinem Fall prallten sie zusammen, sie nahmen immer den jeweils anderen Weg, als ob sie noch kommunizieren würden.



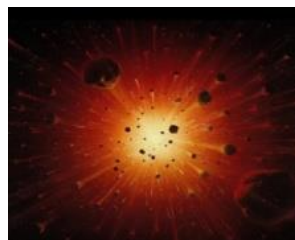


Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- Bei dem Experiment erkannten die Wissenschaftler: Wenn eines der beiden Photonen modifiziert wird und einen anderen Spin bekommt, verändert sich das andere Photon ebenfalls zeitgleich, selbst wenn die Zwillingsteilchen geografisch voneinander weit entfernt sind.



- Jeder Körper strahlt ständig Photonen aus, die im Anschluss also alle noch irgendwie miteinander verbunden sind.
- Die Experimente lassen vermuten, dass alle Teilchen im Universum, die beim Urknall einst verbunden waren, immer noch miteinander in Verbindung stehen, obwohl sie sich inzwischen voneinander entfernt haben.

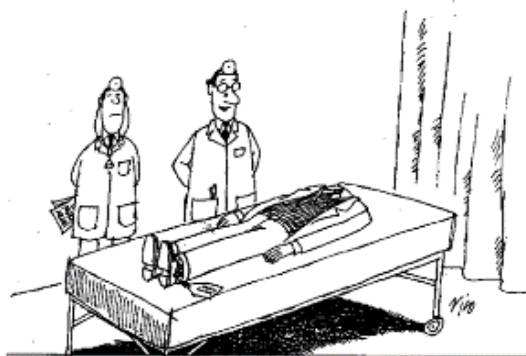


Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik



Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- Mit speziellen Geräten überprüfte man in einem Versuch von 1993, ob die DNS eines Organs auf die Gefühle des Spenders reagierte, obwohl sich dieser weit entfernt in einem anderen Gebäudeteil aufhielt. Während der Spender durch seine emotionalen Hochs und Tiefs ging, war an der DNS des entfernten Organs eine deutliche elektrische Reaktion zu messen. Trotz der Entfernung verhielt sich die DNS einer Zelle so, als wäre sie noch mit dem Körper verbunden. Bei einem dieser Experimente lagen zwischen dem Spender und dem Organ 350 Meilen. Gleichzeitig wurde der genaue Zeitpunkt zwischen der Erfahrung des Spenders und der Reaktion der Zellen durch eine Atomuhr gemessen. Bei jedem Versuch stellte man fest, dass es zwischen dem Gefühl des Spenders und der Reaktion der Zellen keine Zeitverzögerung gab. Sie fanden gleichzeitig statt.



«Wenn Sie mit einer Organspende nicht einverstanden sind,
schütteln Sie einfach den Kopf.»



Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- 1978 führte Dr. Jacob Greenberg-Silberbaum an der Nationalen Universität von Mexiko ein Experiment durch, das später wiederholt werden konnte. Man schloss zwei in isolierten Räumen sitzende Versuchspersonen an Elektroenzephalografen (EEG) an. Eine der beiden Personen wurde dem Blitzlicht einer Stroboskoplampe ausgesetzt. Die dadurch ausgelösten Gehirnwellenmuster erschienen in identischer Weise auch im EEG der anderen Versuchsperson, obwohl diese von den Lichtblitzen nichts mitbekam. Man nennt dieses Phänomen Nicht-Lokalität.
- Von der DNS unseres Körpers bis zu den Atomen, aus denen alles besteht, scheinen die Dinge der Natur schneller Informationen auszutauschen, als es Einstein je für möglich hielt, nämlich schneller als in Lichtgeschwindigkeit.
- Es gibt also wohl eine bisher unbekannte Energie zwischen lebendigen Geweben, und die Zellen und DNS kommunizieren durch dieses Energiefeld.
- Auch Rupert Sheldrake hat morphogenetische Felder nachgewiesen. Das sind interaktive, übergreifende Energiefelder. Sie speichern Gedanken, Worte, Taten, Glaubenssätze, Überzeugungen und Energien in Form von Schwingungen.

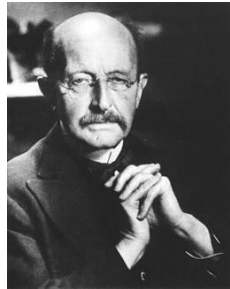
Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- Der Lehrsatz von John S. Bell aus den sechziger Jahren besagt, dass es keine isolierten Systeme gibt. Jedes Teilchen im Universum steht in augenblicklicher Kommunikation mit jedem anderen Teilchen. Das Gesamtsystem, und zwar auch jene seiner Teile, die durch kosmische Entfernungen voneinander getrennt sind, steht immer in Verbindung.
 - Schon in der griechischen Antike nannte man das verbindende, universelle Feld *Äther*, heute gibt es Bezeichnungen wie *göttliche Matrix*, *Nullpunktfeld*, *Quantenmatrix*
 - Dies ist ein Feld von Potentialen und Möglichkeiten. Durch unser Bewusstsein bringen wir Quantenwellen in diesem Feld zum Kollabieren (zusammenbrechen) und es entstehen Formen und Materie.
 - Dalai Lama: „Das Prinzip der wechselseitigen Abhängigkeit lehrt uns, dass wir ständig mit den anderen Lebewesen, der Natur und dem Kosmos verbunden sind. Alles ist mit allem verbunden. Es gibt keine klare Trennung. Jede Trennung im Denken des Menschen verursacht Leid“.
- ⇒ **Es existiert ein universelles Energiefeld, über das Zellen und DNS kommunizieren können**



Anhang: Energiefelder in der Quantenphysik

- Der gesamte Kosmos, das Sichtbare wie das Unsichtbare, ist aus EINER Energie geschaffen, die die Grundlage aller Erscheinungen ist. Diese Energie kann jede beliebige Form annehmen. Auch wir sind eine dieser möglichen Formen und automatisch durch die Energie verbunden mit ALLEM.
- Der Nobelpreisträger Max Planck behauptete, dass allein die Existenz dieses Energiefeldes vermuten lässt, dass hinter unserer physischen Welt eine intelligente Kraft steht: „So müssen wir hinter dieser Kraft [die wir als Materie wahrnehmen] einen *bewussten, intelligenten* Geist annehmen.“ Und er schlussfolgerte: „Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie“



- Das Resonanzfeld eines Menschen ist das Energiefeld (u.a. die Aura), das ihn durchdringt und umhüllt.
- Unsere Gedanken und Gefühle bleiben als Schwingungsfrequenz elektromagnetisch in diesem Energiefeld gespeichert.



DANKE



Steffen Lohrer Coaching

Albert-Ueberle-Str. 34

69120 Heidelberg

Tel. +49 (0)6221 9146980

Fax +49 (0)6221 9146988

www.lohrer-coaching.de

sl@lohrer-coaching.de