


Andreas Ackermann



EASY ZUM ZIEL

Wie man
zum mentalen
Gewinner wird

PE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Das Opa-Weltbild

Die Wende

Ursache und Wirkung

Erfolg, ein gefährlicher Irrtum

Die geheimen Verführer

Der Unfug mit dem Positiven Denken

Ziele finden

Die Zielprogrammierung

Am Anfang war das Wort

So, oder besser zum Wohle aller

Das grosse Geheimnis

Gute Ziele - schlechte Ziele

Unternehmerische Ziele

Die Einbahnstrasse

Money, Money, Money,

Annahme verweigert

Die drei Denkebenen

Der Wanderer

NIPSILD

Spieglein, Spieglein...

Ihr mentales Selbstmanagement

Und was nun

Vorwort:

Zahlen Sie nicht einen zu hohen Preis für die Erreichung Ihrer Ziele?

Kämpfen Sie sich denn nicht, wie die meisten Menschen, mit einem zu hohen Aufwand an Kraft, Zeit, Stress und übermässiger Arbeit zu Ihren Zielen?

Natürlich, klar, Opa hat schon immer gesagt: Man muss hart arbeiten, damit man etwas erreicht.

Doch Hand aufs Herz, aus Opa ist doch auch nie was geworden, oder?

Kann es sein, dass das Leben gar nie als Kampf gedacht war, sondern eher als Spaziergang von einem Höhepunkt zum Nächsten?

Können Sie glauben, dass für Sie und Ihre Nächsten ein Leben möglich ist, das dem Ihrer kühnsten Träumen entspricht?

Ich sage Ihnen, das ist möglich!

Es ist allerdings nur dann möglich, wenn Sie bereit sind, etwas was Ihnen sehr lieb geworden ist, her zu geben.
– Ihr bisheriges Denken.

Wie sagte schon unser alter Freund Albert:

Wenn Sie so denken, wie Sie immer gedacht haben,
werden Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben.
Wenn Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben,
werden Sie das bewirken, was Sie immer bewirkt haben.

Danke Steini, dieser Spruch ist genial und ebenso wichtig wie Dein $e = mc^2$!

In diesem Buch, erhalten Sie einen Einblick in meine Denkwelt.

Diese hier beschriebenen „Denkmodelle,, funktionieren in meinem Leben, auf eine Weise, wie es für die meisten Menschen schlicht undenkbar ist.

Sie haben die Wahl liebe Leser. Sie können weiterhin mit Ihren bisherigen Strategien versuchen, Ihre Ziele zu erreichen.
Oder Sie erlauben sich einfach einmal den Spass, die in diesem Buch vorgestellten Methoden zu testen.

Sie wissen doch, Erfolg hat 3 Buchstaben: T.U.N.

Sie können die hier beschriebenen Gedanken als esoterischen Hokuspokus abtun und weiterleben wie bis heute.

Für mich wäre das völlig in Ordnung, Hauptsache Sie fühlen sich in jeder Hinsicht wohl, jammern nicht herum und lassen mich in Ruhe.

Sie können andererseits, die hier beschriebenen Gedanken, nach und nach zu den Ihren machen und staunend feststellen, wie schön und sinnvoll das Leben sein kann.

Ich sage Ihnen nochmals, das Leben war nie als Kampf gedacht!
Es ist wichtig, dass Sie diese Wahrheit verinnerlichen.
Sie ist **fun-da-mental**.

Falls Sie die in diesem Buch beschriebenen Ideen übernehmen wollen, werden Sie unweigerlich an Grenzen stossen.
Grenzen die in Ihrem Kopf existieren.

Entscheiden Sie! Sind Sie bereit diese Grenzen zu überschreiten?

Ich meine, eine momentan gültige Wahrheit, die irgend eine Autorität aufgestellt hat, muss nicht zwingend wahr bleiben.

Man darf sich durchaus erlauben, eine Sache auch einmal von einer anderen, einer der allgemeinen Meinung abweichenden Seite her, anzudenken.

Für mich gilt: Grenzen sind da, um überschritten zu werden!

Wie und in welchen Bereichen Sie sich erlauben können, Grenzen zu überschreiten, versuche ich Ihnen in diesem Buch Schritt für Schritt zu zeigen.

CH-Anwil, im Januar, 2000

Andreas Ackermann

Das Opa-Weltbild

René Descartes, ein französischer Gelehrter, den Sie outfitmässig etwa mit einem Mitglied der Kelly-Family vergleichen können, hat mitte des 17. Jahrhunderts eine Revolution des wissenschaftlichen Denkens ausgelöst.

Im liberalen Holland, wo er sein geerbtes Vermögen verprasste, kam er zu der Überzeugung, die Wahrheit über den Aufbau und die Bedeutung der materiellen Welt entdeckt zu haben.

Die Methode von Descartes war analytisch. Sie bestand darin, Gedanken und Probleme in Stücke zu zerlegen und diese in ihrer logischen Ordnung aufzureihen.

Diese analytische Denkmethode ist wahrscheinlich Descartes' grösster Beitrag zur Wissenschaft.

Sie wurde zu einem wesentlichen Charakteristikum des modernen wissenschaftlichen Denkens und hat sich bei der Entwicklung wissenschaftlicher Theorien, wie bei der Verwirklichung komplexer technologischer Projekte, als ausserordentlich nützlich erwiesen.

Andererseits gründete Descartes seine Naturanschauung auf die fundamentale Unterscheidung zwischen zwei unabhängigen und getrennten Bereichen: dem des Geistes und dem der Materie.

Wohl anlässlich eines Trinkgelages in einer Holländischen Tulpenzüchterkneipe, hat er sich mit ein paar Jungs von der Kirche auf folgenden Deal geeinigt:

Die Wissenschaft wird sich fortan mit der Erforschung der Materie beschäftigen und die Kirche kann ab sofort ihre Geschäfte mit dem Geist machen.

Diese Trennung zwischen Geist und Materie ist, wie wir heute (wieder) wissen, höchst fatal.

Vor Descartes war die Erde in der Vorstellung der Menschen ein lebendiger Organismus und als „Mutter Erde“, der Nährboden für alles Leben.

Klar, dass diese Vorstellung das Verhalten der Menschen bestimmt hat.
Man war nicht ohne weiteres bereit, seine „Mutter,, zu erschlagen,
in ihren Eingeweiden nach Gold zu graben oder ihren Körper zu verstümmeln.

Solange die Erde als lebendig und empfindsam galt, wurde es
als Verletzung menschlichen ethischen Verhaltens angesehen,
wenn man zerstörerische Handlungen gegen sie vornahm.

Seit Descartes` Anschauung vom Universum als ein mechanisches
System, verschwanden diese mentalen Hemmungen.

Im Namen der Wissenschaft wurde die Erde rücksichtslos
ausgebeutet und zerstört.

In dem Bemühen, eine perfekte Naturwissenschaft zu schaffen,
dehnte Descartes seine mechanistische Anschauung von der
Materie sogar auch auf lebende Organismen aus.

Auch Pflanzen und Tiere waren Maschinen für ihn.

Dass diese Denke heute leider immer noch aktuell ist,
wird Ihnen spätestens dann bewusst, wenn Sie wieder einmal
Ihren Arzt konsultieren.

Da Sie Ihre Ziele ab heute easy erreichen wollen, ist es klar,
dass Sie sich von dem bisherigen cartesianischen Denken
verabschieden müssen. Ein neues Denken braucht die Welt.

Das war`s Monsieur Descartes. Adieu et dormez bien!

Die Wende

Im Jahre 1905 veröffentlichte Albert Einstein zwei hochinteressante Arbeiten.

Die eine war seine spezielle Relativitätstheorie, die andere eine neue Betrachtungsweise der elektromagnetischen Strahlung, die charakteristisch für die Quantentheorie, die Theorie von atomaren Phänomenen, werden sollte.

Die vollständige Quantentheorie wurde dann allerdings erst etwa 20 Jahre später von einem grösseren Physikerteam ausgearbeitet.

Plötzlich war alles relativ. Einstein selbst soll seine Theorie seinen Studenten einmal so erklärt haben:

Wenn man zwei Stunden lang mit einem netten Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute lang auf einem heissen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.

Sie erleben die Relativität der Zeit auch täglich. Sie wissen, eine Minute kann unterschiedlich lang sein, je nachdem auf welcher Seite der Toilettentüre Sie sich aufhalten.

In den ersten, etwa dreissig Jahren des 20. Jahrhunderts wurde die Quantentheorie oder die Quantenmechanik, wie sie auch genannt wird, von einer internationalen Gruppe von Physikern formuliert.

Max Planck, Albert Einstein, Niels Bohr, Louis de Broglie, Erwin Schrödinger, Wolfgang Pauli, Werner Heisenberg und Paul Dirac gehörten zu dieser illustren Burschenschaft.

Was die Jungs da ausbrüteten, hat der klassischen Physik total den Boden unter den Füßen weggezogen.

Noch heute negieren viele Physiker diese Forschungsergebnisse und halten an ihrer alten Sicht der Dinge fest, frei nach dem Motto:

Wir schliessen erst mal die Augen und dann sehen wir weiter.

Für das Thema unseres Buches ist nun folgende Erkenntnis der Physiker von allerhöchster Wichtigkeit:

Die experimentelle Erforschung der Atome zu Beginn des 20. Jahrhunderts brachte unter anderem das sensationelle und unerwartete Ergebnis:

Die Atome waren keineswegs die harten und festen Teilchen, für die man sie immer gehalten hatte, sondern sie erwiesen sich als weiten Raum, in dem sich extrem kleine Teilchen – die Elektronen - um den Kern bewegten.

Und jetzt kommt es:
diese Elektronen, sowie übrigens auch der Atomkern, der ja aus Protonen und Neutronen besteht, sind ja gar nicht, wie angenommen, Festkörper im Sinne der klassischen Physik.

Sie sind eher abstrakte Gebilde mit einer doppelten Natur. Je nachdem wie wir sie ansehen, erscheinen sie manchmal als Teilchen, manchmal als Wellen.

Gottseidank sind Wissenschaftler oft neidisch aufeinander. Auf jedenfall ging der Fortschritt in der Physik plötzlich ab wie die gelbe Post.
So rasant, dass es einem fast schwindelig wurde.

Alle wollten „wissenschaftlich„ beweisen, dass die anderen mit ihren Entdeckungen nicht Recht hatten.

Man liess Licht ein paar Stunden lang auf eine goldbeschichtete Folie scheinen.

Wie man die Folie anschliessend untersuchte, stellte man fest: da sind ja Einschüsse sichtbar, gerade wie wenn jemand mit einem Gewehr eine Ladung Schrot auf die Folie geschossen hätte. Also war wissenschaftlich bewiesen, dass Licht Materie ist.

Das konnte die Konkurrenz natürlich nicht einfach so hinnehmen. Also baute sie die genau gleiche Versuchsanordnung auf, um der Welt zu beweisen, dass Licht selbstverständlich Welle ist.

Und siehe da, diese Forscher haben genau das festgestellt und somit wissenschaftlich bewiesen: Licht ist Welle!

Plötzlich war klar, die kleinsten Teilchen (von Einstein Quanten benannt, heute eher als Photonen bekannt) können sowohl Materie als auch Welle (Energie) sein.

Es ist die *Erwartung* des Wissenschaftlers, die bestimmt, ob wir es mit Materie oder Welle (Energie) zu tun haben.

Können Sie abschätzen was diese Erkenntnis bedeutet?

Ihre Erwartung, Ihre Gedanken, Ihr Geist bestimmt, ob etwas Materie oder Energie ist.

Es sind die *Informationseinheiten*, die Sie aussenden, die das Quantenfeld, den Basisstoff der Materie, *in-Formation* bringt.

Senden Sie mit der richtigen Technik und unter Berücksichtigung einiger wichtiger Massnahmen, z.B. die Informationseinheiten „Ich habe die Abschlussprüfung mit Leichtigkeit bestanden,, aus, wird sich genau dies manifestieren.

Das heisst: Sie kreieren mit Ihrem Geist laufend Ihre Wirklichkeit. Sie sind Schöpfer Ihrer Welt, denn Sie senden dauernd solche Informationseinheiten aus.

Das bedeutet natürlich in der Konsequenz auch, dass es *die* Wirklichkeit, *die* Welt gar nicht gibt.

Es gibt genau so viele Welten wie es Menschen gibt. Toll, oder nicht?

Jeder Mensch schafft sich sein eigenes Universum.

Vielleicht sollten wir uns aus diesem Grunde auch mal überlegen, ob der Begriff „Universum,, überhaupt richtig ist. Sollte es nicht eher „Multiversum,, heissen?

Wobei Sie sich klar machen müssen, dass Sie aus einer Riesenauswahl an „Universen,, eines ausgesucht haben und momentan leben.

Genau wie bei Ihnen daheim in Ihrem Wohnzimmer.
Sie sitzen vor Ihrer Glotze und zappen sich durch die Programme.
Sie haben 99 Sender zur Auswahl.

Sie sehen nur einen, 98 sehen Sie nicht.
Alle 99 sind zwar da, aber nur einer ist im Moment in Ihrer Realität.

Der Witz ist nun der: Bei dem Angebot von 99 möglichen Sendern,
haben Sie ganz bewusst entschieden, welchen Sender Sie jetzt
gerade sehen wollen.

Haben Sie das bei Ihrem „Lebensfilm“, auch getan?

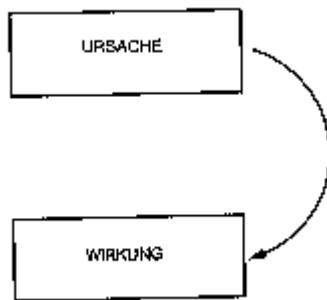
Genau hier setzt das ACKERMANN-MENTALTRAINING an.

Hier lernen Sie, wie Sie bewusst und höchst effizient das
gewünschte Leben, die von Ihnen selbst bestimmte Wirklichkeit,
richtig manifestieren.

Ursache und Wirkung

Das Gesetz von Ursache und Wirkung oder Aktion - Reaktion kennen wir alle noch vom Physikunterricht her.

Dieses Kausalitäts-Prinzip eignet sich bestens als Denkmodell für die Erklärung der Erschaffung unserer Wirklichkeit.



Das Gesetz sagt uns ganz einfach:

Wo eine Ursache ist, muss auch eine Wirkung sein, oder anders herum:

Wo eine Wirkung ist, muss dieser Wirkung gesetzesgemäss eine Ursache voraus gegangen sein.

Das Eine bedingt das Andere.

Es sind Gegenpole, wenn Sie so wollen.

Nehmen Sie einen Pol weg, dann verschwindet ja bekanntlich auch immer der Andere.

Nun, was hat dieses Naturgesetz mit Ihrem Leben zu tun?

Schauen wir uns das Gesetz einmal näher an.

Nehmen wir zunächst einmal den Begriff Wirkung.

Was ist das eigentlich Wirkung?

Wirkung ist immer das, was jetzt gerade ist.

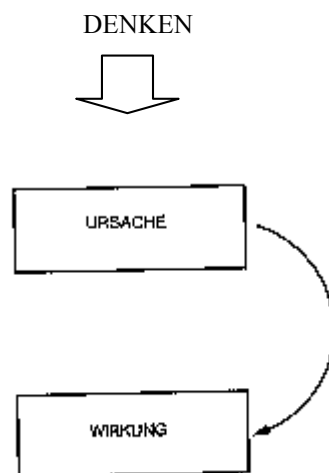
- Zum Beispiel die Tatsache, dass Sie jetzt dieses Buch lesen, ist eine Wirkung. Es ist ganz einfach ein Fakt, es ist die Wirklichkeit. Das hatte irgendwann und irgendwo eine Ursache.

- Ihre momentane berufliche Situation, egal ob sich diese im Moment günstig oder ungünstig darstellt, ist Wirklichkeit und hatte eine Ursache.
- Das Ziel, das Sie gestern erreicht hatten, war Wirkung. Etwas war Wirklichkeit geworden in der Welt der Fakten, und das hatte eine Ursache.
- Das Ziel das Sie vorgestern nicht erreicht haben, war ebenfalls Wirkung und hatte eine Ursache.
- Ihre aktuellen Probleme sind Wirklichkeit und hatten eine Ursache.
- Alles, was ist, egal in welchem Bereich, ist Wirkung und jede Wirkung hat eine Ursache.

So weit so gut. Aber jetzt, was ist Ursache?

Ursache ist immer Ihr Geist, oder etwas vereinfacht ausgedrückt:

Ursache sind immer Ihre Gedanken.



Somit erweitert sich nun das Gesetz, indem Sie jetzt sagen müssen: Mein Denken ist Ursache und dieser Ursache folgt gesetzesgemäss die entsprechende Wirkung.

Oder nochmals anders herum:

Ihre momentane Situation ist die Wirkung *Ihrer* früheren Gedanken.

Diese Erkenntnis ist ganz zentral. Lesen Sie nicht einfach so darüber hinweg.

Da wo Sie heute stehen, stehen Sie aufgrund Ihrer früheren Gedanken.

Sollten Sie also nicht endlich die Verantwortung für Ihre Situation übernehmen?

Beobachten Sie die Menschen!

Wenn sie sich in einer ungünstigen Situation befinden, werden sie in der Regel plötzlich sehr kreativ.

Sie finden 100 Erklärungen dafür, dass sie selbst unmöglich etwas zu ihrer misslichen Situation beigetragen haben.

Es sei ihnen halt einfach so widerfahren und selbstverständlich sind die Anderen Schuld, das ist wohl klar. Irrtum!

Sie ernten doch immer genau das, was Sie säen.
Das was Sie ernten sind die Situationen die sich in Ihrem Leben ergeben.

- das was Sie säen sind Ihre Gedanken.

Auf dem Acker, im Feld in Ihrem Garten sind Ihnen diese Zusammenhänge sonnenklar.

Wenn Sie in Ihrem Garten Tomaten ernten möchten, dürfen Sie nie und nimmer Radieschen säen.
Das haut einfach nicht hin.

Sie sind also das Ergebnis Ihrer früheren Gedanken.
Ich behaupte, da wo Sie heute stehen, stehen Sie aufgrund Ihrer bisher mehrheitlich undiszipliniert produzierten Gedanken.

Überlegen Sie einmal, was alles an Gedanken durch Ihren Kopf fließt, bevor Sie nur Ihr Frühstücksei geköpft haben.

Das sind bereits über 1000 Gedanken, die Ihnen zum grössten Teil nicht einmal richtig bewusst sind.

Aus der Summe der Qualität dieser Gedanken entsteht ein Ursache-Potential.

Und dieses bringt zwingend und gesetzesgemäss, früher oder später die entsprechende Wirkung in *Ihr* Leben.

Erzähle mir Deine Vergangenheit und ich werde Deine Zukunft erkennen. Konfuzius

Ja, aber da gibt es doch noch die Zufälle die ich nicht beeinflussen kann, höre ich Sie denken.

Nochmals Irrtum! Es gibt keine Zufälle.

Zufall ist eine Wirkung deren Ursache Sie nicht kennen.

Aber Achtung. Nur weil Sie die Ursache nicht kennen, heisst das noch lange nicht, dass keine da ist, oder?

Nur weil Sie meine Oma nicht kennen, heisst das doch noch lange nicht, dass ich keine Oma habe, klar?

In der Natur läuft alles nach Gesetzmässigkeiten ab, auch der sogenannte Zufall.

Zufall ist eine Wirkung die Ihnen gesetzesgemäss *zu-fällt*.

Zuerst ist die *Vor*-stellung, Sie stellen Die Gedanken voran, und dann *er*-folgt die dazugehörige Wirkung.

„Zufälle“, stehen nicht im Gegensatz zur Natur, sondern nur im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen.

Oft hindert uns das Brett, das wir vor dem Kopf haben, hinter die „zufälligen“, Ereignisse zu blicken.

Versuchen Sie, das Brett nach und nach zu entfernen.
Wir können uns das Brett vor dem Kopf nicht mehr leisten,
es gibt so schon zuwenig Bäume.

Wenn jemand steif und fest behauptet es gäbe Zufälle,
dann beweist er mit dieser Aussage nur, dass er nicht in der
Lage ist, sich über die Dinge zu erheben.
So jemand ist mit seiner Ratio derart in der Welt der Fakten
verstrickt, dass er unmöglich in der Lage ist, die Fäden zu erkennen
und zu erfahren, dass alles richtig ist – so wie es ist.

Erfolg, ein gefährlicher Irrtum

Reden wir kurz über den Begriff Erfolg.

Erfolg ist per Definition immer das was gesetzesgemäss erfolgt.

Also zuerst ist wieder die Vorstellung,
(die Voranstellung der Gedanken) die *Ein*-bildung,
(Sie machen sich ein Bild von etwas) und dann *er*-folgt
die dazugehörige Wirkung.

Egal was als Wirkung herauskommt, ob etwas Positives oder
etwas Negatives, es ist immer ein Erfolg.

So gesehen ist restlos jeder Mensch erfolgreich. Ist das nicht toll?

Passen Sie auf! Die Tatsache, dass die meisten Menschen glauben,
Erfolg sei automatisch etwas Positives, ist ziemlich gefährlich.

Nehmen Sie beispielsweise folgende Situation:

Da ist ein Typ, der versagt immer. Ein Versagertyp also.

Wenn er etwas anpackt – es geht schief.

Er gibt sich Mühe, er will es wissen – aber zum Schluss geht
es in die Hose.

Klar, dass er irgendwann an den Punkt kommt, wo er sagt:
Ich möchte auch erfolgreich sein.

Was macht er?

Unser Freund geht in einen Esoterischen Buchladen, kauft
sich 3 Bücher zum Thema Erfolg und weil das Geld noch reicht,
nimmt er noch eine Tonband-Kassette aus dem Sonderangebot mit.

Eine sogenannte „Suggestions-Kassette,, mit dem
vielversprechenden Titel:

„Erfolgreich werden – Erfolgreich sein,,.

Zuhause legt er die Kassette in seinen Walkman, schnallt die Kopfhörer über den Schädel, er drückt den Knopf, und heizt sich jetzt die Suggestion rein, die da heisst:

Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich.
Ich bin erfolgreich. Ich bin erfolgreich ...usw.

Was passiert nach einer gewissen Zeit? Richtig!
Unser Freund wird erfolgreich.

Er wird der erfolgreichste Versager aller Zeiten.
Weltmeister im Versagen!

Gut, auch wer regelmässig versagt ist zuverlässig.
Dennoch, passen Sie auf mit solchen „Instant-Suggestionen,,,
die funktionieren nämlich!

Sie dürfen sich nie mit irgendwelchen Suggestionstechniken,
so pauschal formuliert, auf „Erfolgreich,, programmieren.

So lange Sie noch negative Programme, Glaubenssätze etc.
in Ihrem Unterbewusstsein haben, werden genau diese wie bestellt
erfolgreicher und das ist ja wohl nicht gerade das Gelbe vom Ei, oder?

Wenn Sie den Ehrgeiz haben erfolgreich zu sein, überlegen
Sie immer zuerst:

Was konkret verstehe ich eigentlich unter Erfolg?

Was ist das für mich ganz persönlich, Erfolg?

Wo bin ich, wenn er da ist, der Erfolg?

Wer ist bei mir, was habe ich? etc.

Unter Erfolg versteht doch jeder Mensch etwas total anderes.

Klären Sie zuerst, was Sie unter Erfolg verstehen.

Setzen Sie sich klare, konkrete Ziele.

Dann gehen Sie hin und programmieren mit einer geeigneten
Programmiertechnik diese klar definierten Ziele in Ihr
Unterbewusstsein, so passiert das Richtige.

Wie Sie das richtig machen, zeige ich Ihnen später im Kapitel
über Ziele klar auf.

Die geheimen Verführer

Die Tatsache, dass es keine Zufälle gibt, ist für Sie vielleicht schon einigermassen hart.

Auch die Ausführungen zum Thema Erfolg sind etwas eigenartig und möglicherweise sagen Sie jetzt, dass die Behauptung, dass *Sie* Ihre Situation selbst erschaffen haben, dass *Sie* Ihre Wirklichkeit selbst zu verantworten haben, ganz schön brutal sei.

Das kann doch gar nicht sein, dass ich mit *meinen* früheren Gedanken meine momentane Situation selbst erschaffen habe, denken Sie jetzt vielleicht.

Ich lebe doch mit anderen Menschen zusammen, ich arbeite doch mit anderen Menschen zusammen.

Die denken ja auch, schaffen somit Ursachen, die Wirkungen bringen, die auch mich berühren.

Auf der Wirklichkeitsebene ist doch alles ziemlich verschwommen, überlappend.

Andere sind also eindeutig für meine Situation mindestens mitverantwortlich.

Es sind nicht ausschliesslich *meine* früheren Gedanken, die meine jetzige Situation kreiert haben.

Irrtum!

Es sind ausschliesslich *Ihre* früheren Gedanken, die Ihre momentane Situation erschaffen haben.

Aber, Sie lassen Ihre Gedanken leider zu stark von aussen beeinflussen, um nicht zu sagen, manchmal sogar manipulieren.

Ihre Gedanken sind oft fremdbestimmt.
So entstehen natürlich immer wieder Ursachen, die Wirkungen in Ihr Leben bringen, die Sie freiwillig und bewusst nie so wählen würden.
Wer wählt beispielsweise freiwillig Arbeitslosigkeit etc.

Jetzt können wir uns fragen, wer bitteschön beeinflusst denn unser Denken dauernd?.

Sind es z.B. die Medien, b.z.w. die Leute die sich der Medien bedienen können?

Wenn ich von Medien spreche, denke ich spontan an Radio, Fernsehen, Zeitungen usw.

Ich bin, was Fernsehen angeht, zugegebenermassen nicht immer auf dem aktuellen Stand.

Wir haben keinen TV zuhause, weil uns die Zeit für diese Art der Unterhaltung ganz einfach zu schade ist.

Dadurch dass wir unsere Mentaltrainings in ganz Europa durchführen, sind wir oft auf Tour und müssen deshalb in Hotels übernachten.

In Hotelzimmern stehen natürlich diese Geräte herum, weil ein Zimmer sonst vermutlich nicht vermietbar wäre.

Ich zappe via Fernbedienung durch die Programme und bin über die grosse Anzahl von Sendern überrascht.

Hier wird gerade jemand ermordet, dort animiert eine Talkmasterin 2 Studiogäste zu einem lautstarken Streit über die weltbewegende Frage: ist Sex in der Badewanne ökologisch vertretbar.

Hier röhrt ein Sänger einen Song über einen Maschendrahtzaun ins Mikrofon und dort wird eine Abtreibung an einer 14jährigen live übertragen. Toll, das braucht die Welt!

Eine Sendung hat mich allerdings ganz besonders fasziniert:

Die Bio-Wetterkarte.

Da steht ein toll gestyltes Fräulein vor einer Wetterkarte und erklärt uns, dass man heute in Schleswig-Holstein infolge der dortigen Wetterverhältnisse rheumagefährdet ist.

In Bayern sind heute die Blütenpollen unterwegs, erfahre ich. Asthma und Heuschnupfen ist dort angesagt usw.

Was für ein Service! Je nachdem wo ich mich gerade aufhalte weiss ich jetzt, welche Krankheit ich heute gefälligst zu kurieren habe.

Was meinen Sie? Wäre es nicht interessant, wenn Sie heute in Schleswig-Holstein oder in Bayern vor eine Apotheke stünden?

Die Leute, die die Apotheke verlassen, einfach einmal fragen was sie gerade eben gekauft haben?

Ich sage Ihnen, das Ergebnis auf so eine Frageaktion würde die Glocken zum bimmeln bringen.

Wussten Sie, dass bei jedem Gedanken den Sie produzieren Energie entsteht?

Energie, die von den Physikern messbar ist.

Denken = Energie, aber bitte jetzt nicht falsch verstehen!
Nur weil Sie mal gehört haben, mit Energie soll man sparsam umgehen, heisst das nicht automatisch, Sie sollen weniger denken.
Denken Sie einfach sauber, dann ist alles palletti.

Was lernten wir nun damals in der Schule, im Physik-Unterricht, 3. Stunde? Energie kann nie verloren gehen, hat uns der Lehrer in den Schädel gehämmert.

Energie kann lediglich umgewandelt werden, in andere Energie-Formen.

Sie kann umgewandelt werden in Wärme, in Licht, in Schall und man staune: in Materie. (Siehe Welle-Teilchen-Dualismus im Kapitel, die Wende, weiter oben).

Vorsicht, das eben erwähnte, ist die „Schulwahrheit,,
Für mich persönlich ist dies nicht unbedingt ganz stimmig.

Ich vermute, dass wenn dieses Dogma stimmen würde, gar keine Entwicklung oder Schöpfung möglich wäre.

Ich glaube diese Behauptung stimmt höchstens in den Fällen, in denen wir, wie bei wissenschaftlichen Versuchen üblich, die Energie versuchen zu steuern, statt sie ihrer Natur zu überlassen und einfach nur zu beobachten.

Die Natur ist nicht so doof, dass sie Energie nur umwandelt, ich glaube eher, dass die Natur gewissermassen aus ursprünglich minderwertigem „Energimaterial,, höheres „Energimaterial,, erzeugt, von einer Oktave zu der nächst höheren springt.

Aber, da dies natürlich auch eine Veränderung der Form ist, bleiben wir der Einfachheit halber bei der Annahme, Energie wird umgewandelt.

Stellen Sie sich vor, die Boulevardpresse berichtet heute sehr ausführlich über einen Autobrand im Montblanc-Strassentunnel.

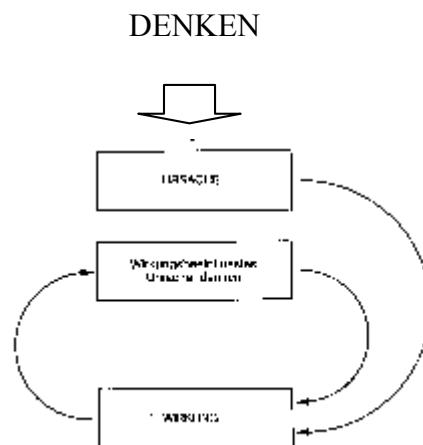
Selbstverständlich mit grossformatigen Farbbildern, damit Sie sich das Inferno besser vor-stellen können.

Jetzt wissen wir ja, dass die anspruchslosesten Boulevard-Zeitungen die mit Abstand am meistgekauften Zeitungen sind. Viele Leute benutzen sie als Klo-Papier, manche lesen sie sogar.

Unterstellen wir jetzt einfach mal, dass die Millionen Menschen, die heute die Zeitung lesen, wenigstens beim Zeitungslesen ein bisschen denken.

Logisch, das geht ja gar nicht anders. Sie können nicht lesen, was da in der Zeitung steht, ohne dass es automatisch denkt.

Jetzt überlegen Sie einfach einmal was passiert, wenn es heute ein paar Millionen mal denkt: „Der Tunnel brennt,,



Indem Sie nun diesen Bericht lesen, geben Sie, ohne dass Sie das bewusst wollen, Energie in das Thema Tunnelbrand.

Sie helfen mit, dass jetzt ein gefährliches „Wirkungsbeeinflusstes Ursachendenken,, angeschoben wird.

Schauen Sie sich die obige Skizze an.

Es entsteht eine gefährliche Spirale und bald lesen Sie, „Brand im Oesterreicherischen Tauern-Tunnel,, „Autobus im Gotthard-Tunnel ausgebrannt,,

Kampfhunde! Schon immer gab es diese Kampfhundrassen.
Nie ist etwas gravierendes passiert.
Eines Tages wird in Hamburg ein Mädchen von solch einem
Hund tödlich verletzt.
In jeder Tagesschau, in jeder Talkshow und in jeder Zeitung
wurden Sie mit Informationen zu diesem Unfall konfrontiert.
In dem Sie diese Informationen reingezogen haben, haben Sie
mit Ihrer geistigen Energie das morphische Feld „Kampfhunde,“
genährt. Von diesem tragischen Unfall an haben Sie über eine
gewisse Zeit lang, jeden Tag neue Informationen zu neuen
Kampfhundunfällen gehört. Stimmts? Sie wurden so zum Mittäter.

Bussunfälle! Wieviele Reisebusse sind tag-täglich auf unseren
Strassen unterwegs? Irgendwann wird so ein vollbesetzter Bus
in Ungarn auf einem Bahnübergang von einem Zug gerammt – x Tode.
Von dem Tag an haben Sie eine gewisse Zeit lang nur noch von
Busunfällen gelesen – stimmts? Grund siehe oben!

Stromausfall in weiten Teilen der USA und Canada usw.

An den Haaren herbeigezogen?
Machen Sie doch einfach die Augen auf!

Prüfen Sie beim nächsten Flugzeugabsturz diese Behauptung
einmal ganz bewusst.

Sie werden feststellen, wenn die Presse den Absturz ausführlich
genug verbreitet, geht das keine 4 Wochen und Sie lesen
über einen erneuten Flugzeugabsturz.

Realisieren Sie, was da abgeht?

Sie helfen mit Ihrer Energie mit, dass solche Dinge passieren
können.

Wenn mir jemand sagen würde, es gäbe Leute die diese
beschriebenen Zusammenhänge haargenau kennen,
Leute, die mit Hilfe der Medien, bewusst und natürlich
ohne Sie zu fragen, Ihre wertvolle Energie nehmen,
um ihre eigenen egoistischen Ziele zu manifestieren, Ziele
die nicht unbedingt die Ihrigen sind, ich würde dem das
sofort glauben.

Sehen Sie, wie der Durchschnittsmensch nicht nur eine
Spielfigur, sondern ungewollt auch Energielieferant ist?

Energielieferant für Leute die die beschriebenen Gesetze
bestens kennen.

Wenn Sie z.B. Axel Springer heissen, sind Sie doch viel mächtiger, als im Bundeshaus der Kanzler mit allen seinen Artisten.

Durch die Art und Weise, wie Sie die Berichterstattung in den Zeitungen, und Illustrierten die Sie kontrollieren, formulieren, können Sie doch problemlos die Denke von Millionen Menschen so steuern, dass die Ursache entsteht die die von Ihnen gewünschten Wirklichkeit kreiert.

Sie könnten doch locker die *Mentalität* einer ganzen Nation steuern.

So können Sie problemlos Wirtschaftskrisen herbeischreiben oder wegschreiben, wie Sie das gerade brauchen.

Sie können Börsenkurse zum steigen oder zum Fallen bringen, ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. usw.

Es ist wichtig, dass Sie in einer ruhigen Minute einmal über meine Behauptungen nachdenken.

Napoleon sagte: Ich fürchte 3 Zeitungen mehr als 100'000 Bayonette.

Wenn man diese Zusammenhänge kapiert, kommt man vielleicht auf die Idee, einmal mit diesen Zeitungsfritzen reden zu wollen.

Sie denken möglicherweise, kommt wir erklären denen mal kurz was Ursache-Wirkungs-mässig Sache ist und bitten die Redaktoren, sie sollen Ihre Berichte doch bitte positiv formulieren. So könnten wir doch gemeinsam eine heile Welt schaffen.

Was würden die uns wohl antworten?

Ich vermute, dass sie uns erklären würden, dass bei ausschliesslich positiven Berichten, kein Mensch die Zeitung kaufen würde.

Leider ist es genau so. Wir lechzen förmlich nach diesem Dreck.

Überlegen Sie einmal, gilt dies nur für die Anderen, oder ist eventuell auch für Sie ein Körnchen Wahrheit daran?

Sind auch Sie manchmal heiss auf negative Berichte?

Sehen Sie eher die positiven oder die negativen Dinge, wenn Sie durch Ihre Stadt gehen?

Woher kommt diese scheinbar „angeborene„ Lust nach Negativem?

Ihr Unterbewusstsein funktioniert wie ein Impulszähler.

Es zählt dauernd ++ - +--+ usw.

Das Gewicht eines Arguments kann nur von Ihrem Intellekt verstanden werden.

Ihr Unterbewusstsein versteht es nie, es zählt nur +--+--- usw.

Die Sache ist jetzt die: Der erste Impuls in einer Situation, der in Ihr Unterbewusstsein kommt, versucht sich zu bestätigen.

Sie kennen ja die Sache mit dem ersten Eindruck.

Sie kommen in ein Restaurant.

Bereits am Eingang macht die Garderobe-Frau eine ungeschickte Äusserung.

Der allererste Impuls, den Ihr Unterbewusstsein jetzt erhält ist negativ.

Unbewusst versuchen Sie jetzt die ganze Zeit diesen negativen Impuls, diesen ersten negativen Eindruck zu bestätigen.

Sie sehen nur noch das Negative, die positiven Dinge sind völlig ausgeblendet, der Abend wird zum totalen Misserfolg.

Ist der erste Eindruck andererseits eher positiv, werden Sie nur noch die positiven Dinge wahrnehmen, alles Negative ist ausgeblendet, oder hat wenigstens kein Gewicht mehr, das weiss jeder Gebrauchtwagen-Händler.

Der erste Impuls der Ihr Unterbewusstsein erreichte, wie Sie auf die Welt kamen, war negativ.

Neun Monate waren Sie im Bauch Ihrer Mutter.

Optimale Bedingungen. Gedämpftes Licht, gedämpfter Schall, alles angenehm weich immer gleichbleibende, angenehme Temperatur.

Über einen praktischen Schlauch waren Sie dauernd mit Nahrung versorgt.

Dann, gegen Ende dieser neun Monaten wurde es allmählich eng dort drinnen.

Plötzlich schob Sie etwas durch einen engen, rauhen Geburtskanal, so rauh, dass Sie Schürfwunden abbekommen haben.

Auf einmal wurde es ganz hell, Sie erschrakten ab diesen schrillen Geräuschen und dem massiven Temperatursturz.

Jemand hob Sie an den Beinen in die Luft und haute Ihnen eine hinten drauf.
Sie fiengen an zu schreien, ahnend, dass Ihnen dieser Begrüßungsschlag in 20 Jahren Rückenprobleme bereiten wird.

So ist es doch nur logisch, dass der erste Impuls der Ihr Unterbewusstsein von dieser Welt empfangen hat, total negativ war.

Automatisch suchen Sie jetzt unbewusst nach der Bestätigung, dass die Welt negativ ist.

Sie werden in einer Situation immer zuerst das Negative suchen und finden.
Das in dieser Situation gleichzeitig enthaltene Positive, sehen Sie nicht.

Viele Menschen, bekommen diese unbewusste Sucht nach Negativen, ein ganzes Leben nicht mehr weg.

Klar, dass dieses Suchen nach dem Negativen, das Leben dieser Menschen enorm erschwert.

Sie kennen diesen doofen Vergleich:
Die „Negativ-Sucher“, sagen, das Glas ist halb leer,
während ein Optimist sagen würde das Glas ist halb voll.
Wissen Sie was meine Kinder sagen würden?
Die würden sagen: Ey, das Glas ist voll leer...!

Falls Sie das beschriebene Problem auch haben, finden Sie weiter hinten in diesem Buch, eine Problemlösungs-Technik, mit der Sie versuchen können, an diesem Thema zu arbeiten.

Unter <http://www.aa-training.ch/mp3downloads.htm> können Sie sich diese Übung vom Netz herunterladen und per Kopfhörer reinziehen.

Der Unfug mit dem Positiven Denken

Mit meinen bisherigen Ausführungen habe ich versucht, das Gesetz von Ursache und Wirkung mit seinen Auswirkungen auf Ihr Leben zu erklären.

Seit Sie denken können, benutzen Sie dieses Gesetz.

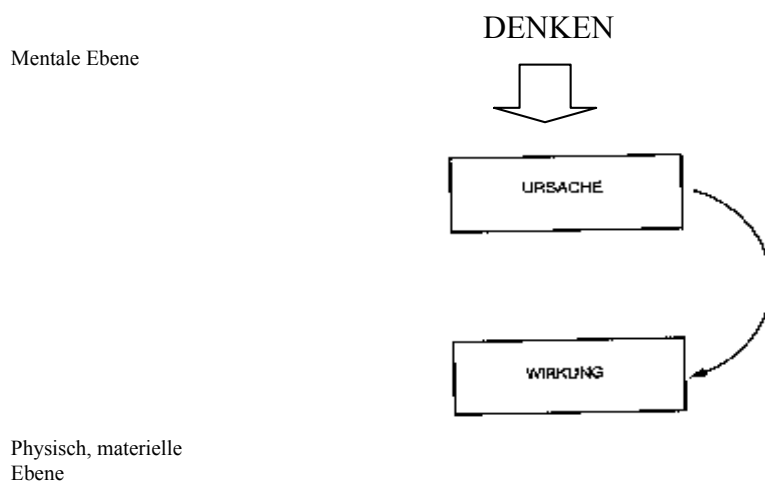
Sicher wurden Ihnen beim Lesen viele Beispiele aus Ihrem Leben bewusst, bei denen dieses Gesetz bestens funktioniert hat.

Beispiele, wo Sie eine positive, und Beispiele wo Sie eine negative Wirklichkeit kreiert haben.

Natürlich interessiert jetzt die Frage:

Wie können Sie ab sofort dieses Gesetz *bewusst* anwenden?

Wie müssen Sie vorgehen, damit Sie die Realität kreieren, die *Sie* sich, ganz selbstbestimmt, wünschen?



Die meisten Leute sagen Ihnen:

Das ist ganz einfach, Sie müssen auf der mentalen Ebene anfangen.

Sie müssen nur positiv denken.

Wenn Sie positiv denken, entsteht eine positive Ursache und diese positive Ursache bringt dann die positive Wirkung in Ihr Leben. So einfach ist das doch.

So einfach ist das gerade eben nicht!

Wenn Sie dieses Gesetz richtig anwenden wollen, müssen Sie bei der Wirkung anfangen!

Bei der Wirkung, die natürlich noch nicht Realität ist.

Sie sollten sich als erstes immer fragen:

Wie hätte ich es denn gerne?

Welche Wirkung möchte ich eigentlich haben? Was ist mein Ziel?

Der erste Schritt, zu bekommen was Sie wollen, heisst WISSEN, was Sie wollen.

Prägen Sie sich diesen Satz gut ein.

Dieser Satz kann Sie endlich zu einem freien Menschen machen.

Wissen Sie konkret was Sie wollen? Haben Sie klare Ziele?

Die meisten Menschen haben keine Ziele. Sie wursteln sich einfach so durch das Leben und jammern natürlich dauernd, dass sie nie etwas erreichen.

Wie wollen Sie ein Ziel erreichen, wenn Sie gar keines haben?

Ich sage Ihnen: Die meisten Menschen wissen nicht was sie wollen, aber das mit aller Kraft.

Machen Sie einmal folgenden Test:

Fragen Sie einen Freund, wie Sie den kommenden Sonntag-Nachmittag gemeinsam gestalten könnten.

Fragen Sie: Was ist unser gemeinsames Ziel für kommenden Sonntag-Nachmittag?

Soll ich Ihnen verraten, was Ihr Freund antworten wird?

Er wird Ihnen aufzählen, was er alles *nicht* machen will.

Er wird sagen: Du, nicht wieder in den Zoo und auch nicht ins Kino usw.

Es ist leider eine Tatsache, die Menschen denken mehrheitlich an den Dingen herum, die sie nicht wollen, oder auch an Dingen, Situationen vor denen sie Angst haben.

Indem Sie an den Dingen herumstudieren, die Sie nicht wollen, geben Sie Energie in diese Dinge. Denken – Ursache – Wirkung.

Sie erschaffen sich diese Dinge, die Sie eigentlich nicht wollen. Klingelts?
In einer Psychologie-Zeitschrift habe ich einmal über eine interessante Untersuchung, die in Deutschland durchgeführt wurde, gelesen.

Man wollte wissen, haben die Leute Ziele, wer hat Ziele und was für Ziele?

Was ich dort als Ergebnis las, hielt ich zunächst für einen Druckfehler.

Dort stand, dass weniger als 5% der Befragten, ein Ziel nennen konnten.

Die restlichen, mehr als 95% der Leute, konnten kein Ziel nennen.

Können Sie das fassen? Nur 5% der Menschen wissen was sie wollen. – Raten Sie mal, zu welcher sozialen Klasse diese 5% gehören.

Diese 5% der Bevölkerung erreicht ihre Ziele, da können Sie sicher sein.

Für einen erfolgreichen Menschen sind klare Ziele so wichtig, wie für den Katholiken der Vatikan.

95% der Menschen, also die meisten, wissen nicht was sie wollen.

Irgendwie verstehe ich das, wie sollen die Menschen wissen was sie wollen, bei 99 Fernsehprogrammen?

Bei Video-Laden an jeder Ecke?

Ich meine logisch haben die nie Zeit, um einmal über Ihre Ziele nachzudenken.

Übrigens interessant: Normal ist per Definition immer das was in der Norm ist.

Die Norm ist also das, was die Mehrzahl repräsentiert.

Das bedeutet folglich, wenn Sie keine Ziele haben, wenn Sie einfach so in den Tag leben, sind Sie normal.

Wenn Sie zu den 5% der Menschen gehören, die wissen was sie wollen, sind Sie nicht normal.

Sie sind dann Verrückt, von der Norm weg – gerückt.

So gesehen, wenn Ihnen jemand sagt Sie seien verrückt, können Sie das wirklich als grosses Kompliment auffassen.

Wer hat schon in allen Bereichen seines Lebens klare Ziele?

Ziele machen frei!

Glauben Sie doch nicht, nur weil Sie in Mitteleuropa leben, ein Farbfernsehgerät auf Raten, einen Golf auf Leasing und 3 Wochen Mallorca pro Jahr haben, sind Sie ein freier Mensch.

Denken Sie doch einmal nach. Nur ein Ochse hält das Joch für ein Stirnband das ihn schmückt.

Erst wenn Sie klar wissen was Sie wollen, klare Ziele haben, sind Sie ein freier Mensch.

Ist doch logisch, oder? Jemand der genau weiss, was er will, ist nicht so einfach zu beeinflussen, wie jemand, der nicht weiss, was er will.

Der beste Schutz gegen die andauernden Beeinflussungsversuche von Aussen, sind also klare Ziele.

Wenn Sie klare Ziele haben, nehmen Sie plötzlich wahr, wie Sie durch das Gesetz von Ursache und Wirkung getragen werden.

Sie befinden sich plötzlich in einem Flow-Zustand.

Sie kennen diesen Zustand.

Immer in den Momenten, in denen Sie ganz genau wussten was Sie wollten, war dieser Zustand da.

Ich versuche im Training meinen Teilnehmern diesen Zustand manchmal mit folgendem Beispiel zu erklären:

Nehmen wir einmal an, Sie fahren einen Golf und entscheiden sich ein neues Auto zu kaufen.

Sie setzen sich ein Ziel. Ihr Ziel heisst z. B. Ich fahre einen neuen BMW.

Natürlich ist die Zielformulierung, ich fahre einen neuen BMW, völlig unbrauchbar, weil zuwenig konkret.

Wie Sie wissen, gibt es viele verschiedene Typen, Farben und Ausstattungsmerkmale dieses Autos.

Sie müssen Ihr Ziel also konkreter formulieren.

Kein Problem, denken Sie, wenigstens bei einem Auto schaffe ich das.

Sie sagen, Ihr BMW soll, schwarz sein, ein elektrisches Schiebedach haben. Er muss mit Ledersitzen und einer guten Klimaanlage ausgestattet sein usw.

Sie können sich Ihr „Wunschauto,, problemlos bis in das kleinste Detail vorstellen.

Sie wissen zwar noch nicht wie Sie das neue Auto finanzieren können, aber wenn Sie im Lotto gewinnen würden, wüssten Sie ganz genau, welches Auto Sie am Montag beim Händler bestellen würden.

Ab sofort wird etwas interessantes passieren.

– Sie sehen plötzlich nur noch schwarze BMW auf der Strasse.

Sie fragen sich vielleicht, wo diese Autos denn früher gewesen sind.

Wie „zufällig,, entdecken Sie ausgerechnet jetzt jede Menge Werbung für dieses Auto.

Wie „zufällig,, lernen Sie jetzt Leute kennen, die fahren genau dieses Auto, natürlich in schwarz.

Wie „zufällig,, passiert etwas und Sie bekommen die Finanzierung geregelt.

Ohne Stress werden Sie zum Ziel getragen.

Sicher haben Sie schon ähnliches erlebt.

Sie sehen also: Klare Ziele zu haben, bedeutet bereits die halbe Miete.

Im Mentaltraining lernen Sie etwas weiteres, sehr wichtiges:

Sie lernen, wie Sie die enorme Kraft Ihres Unterbewusstseins für die Erreichung Ihrer Ziele einsetzen.

Mit einer speziellen Technik „pflanzen“, Sie Ihr Ziel in Ihr Unterbewusstsein ein.

Sie säen einen Samen, wir nennen diesen Vorgang in unserem Training: Programmieren.

Eine Zusammenfassung:

- René Descartes begründete die analytische Denkweise, die Grundlage des wissenschaftlichen Denkens.
Für ihn war das Universum eine perfekt funktionierende Maschine.
- Albert Einstein läutete mit seiner Relativitätstheorie eine neue Ära in der Betrachtung des Universums ein.
- Ursache und Wirkung.
- Ihre momentane Situation ist das Ergebnis Ihrer bisherigen Gedanken.
- Es gibt keine Zufälle. Zufall ist eine Wirkung deren Ursache Sie nicht kennen.
- Erfolg ist nicht zwingend positiv.
- Medien können nicht nur informieren, sie können auch manipulieren.
- Ihr Unterbewusstsein kann das Gewicht eines Argumentes nicht erfassen.
- Ihr Unterbewusstsein funktioniert wie ein Impulszähler.
- Der erste Schritt zu bekommen was Sie wollen, heisst *wissen* was Sie wollen.
- Wer keine Ziele hat, muss für Leute arbeiten die Ziele haben.
- Wer seine Träume verwirklichen will, muss zuerst aufwachen.

Ziele finden

Die Menschen lechzen nach Methoden.

Es wäre auch schön, wenn man wie bei einem Kochbuch, Schritt für Schritt beschreiben könnte, wie man eine vorzügliche „Lebenssuppe,, kocht.

So fragen Teilnehmer unseres Mentaltrainings immer wieder nach einer brauchbaren „Zielfindungsmethode,,.

Sie wissen, es gibt viele Bücher und Seminare zu diesem Thema.

Man kann das Thema mit einem riesigen Aufwand und mit dicken Zeitplanbüchern angehen.

Wenn Sie es so mögen, machen Sie es. Es funktioniert.

Ich zeige Ihnen nachfolgend eine ganz einfache 7-Schritte Methode, mit der Sie Ihre Ziele finden können:

1. Alle Ziele aufschreiben

Nehmen Sie ein Blatt Papier.

Schreiben Sie alle Ziele die Ihnen in den Sinn kommen auf dieses Papier.

Materielle, ideelle, sportliche, gesellschaftliche, gesundheitliche Ziele, einfach alles was Ihnen einfällt.

Hinterfragen Sie die Ziele noch nicht.

Es geht in der Stufe noch nicht um die Qualität Ihrer Ziele, sondern nur um die Quantität.

Dieser Schritt ist eine Art „Brainstorming,,.

2. Will ich das wirklich?

Nach ein paar Tagen haben Sie vielleicht über 100 Ziele auf Ihrer Liste.

Im nächsten Schritt sollten Sie diese Ziele etwas näher prüfen.

Fragen Sie bei jedem Ziel: Will ich das wirklich?

Ist mir die Sache wichtig? Bin ich bereit etwas für dieses Ziel zu tun?

Bei manchen Zielen werden Sie wahrscheinlich sagen:

Nein, das ist mir zuwenig wichtig – dann streichen Sie bitte diese Ziele von der Liste.

Bei anderen wird Ihnen bewusst, dass Sie diese nur notiert haben, weil sie z.B. gerade in Mode sind, aber wirklich wichtig sind

sie Ihnen nicht – auch hier, streichen Sie solche Ziele von der Liste.

Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie die verbliebenen Ziele auf eine neue Liste ab.

3. Widersprüche?

In diesem Schritt prüfen Sie die verbliebenen Ziele auf Widersprüche.

Bereinigen Sie diese.

Es kann auch passieren, dass Sie Ziele notiert haben, die sich bei genauerem Hinsehen gegenseitig aufheben.

Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie die verbliebenen Ziele auf eine neue Liste ab.

4. Sind meine Ziele zum „Wohle aller,“?

Fragen Sie nun bei allen noch verbliebenen Zielen:
Sind meine Ziele zum Wohle aller, oder schade ich damit jemanden?

Wenn Sie z.B. realisieren, dass Sie ein Ziel nur erreichen können, wenn Sie bereit sind über Leichen zu gehen oder irgendwelche Gesetze zu brechen, dann sollten Sie dieses Ziel von der Liste streichen.

Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie die verbliebenen Ziele auf eine neue Liste ab.

5. Sind meine Ziele realistisch?

Diese nächste Frage, die Sie sich bei allen noch verbliebenen Zielen stellen sollten, ist für viele Leute sehr schwer zu beantworten. Was ist realistisch und was ist unrealistisch?

Ich habe im Verlauf von über 15 Jahren, in denen ich Mentaltrainings leite, festgestellt, dass die meisten Leute zu schnell sagen, etwas sei unrealistisch.

Sie sind einfach nicht in der Lage, auch nur zu denken, dass sie dieses oder jenes erreicht hätten.

In dem Sie behaupten, etwas sei unrealistisch, schaffen Sie sich natürlich auch ein tolles Alibi, sich nicht an die Arbeit machen zu müssen.

Walt Disney sagte:

„Wenn wir es denken können, können wir es auch erreichen,“.

Also erlauben Sie sich endlich Dinge zu denken, die sich andere nicht zu denken getrauen.

Wenn Sie diesen Punkt 5 bereinigt haben, schreiben Sie die verbliebenen Ziele auf eine neue Liste ab.

6. Sind meine Ziele hoch genug?

Mein Sohn sagt manchmal: An der Spitze stehen ist immer noch zu weit hinten. Er hat recht.

Revidieren Sie Ihre Ziele nach oben!

Sie setzen sich viel zu wenig hohe Ziele.

Sie beleidigen sich selber dauernd durch Unterforderung.

Wie wollen Sie wachsen, wenn Sie sich nie nach der Decke strecken?

Von dem Moment an, wo Sie endlich anfangen, anstatt nur Ihre äusseren, auch Ihre geistigen Möglichkeiten die in Ihnen stecken zu nutzen, erreichen Sie Ziele, die ein Durchschnittsmensch nicht einmal denken kann.

Noch ein Punkt: Wenn Sie sich wirklich hohe Ziele setzen, werden alle Zwischenziele die es zu erreichen gilt relativiert und das gibt Ihnen ein gutes Gefühl.

7. Bild

Für unsere Methode der Zielprogrammierung, brauchen Sie ein Bild. Sie müssen sich Ihr Ziel als bereits erreicht bildhaft vorstellen können.

Bunte bewegte Bilder, wie ein Videofilm über Sie, in dem Sie in der „Zielerreicht-Situation,“ die Hauptrolle spielen.

Ein anderes Wort für Bild wäre Motiv.

Wenn Sie ein Ziel-Motiv haben sind Sie Motiv-iert.

Sie realisieren: Ohne Ziel, ohne Motiv keine Motivation.

Dieses Bild, dieses Motiv, diesen Zielfilm „programmieren,“ Sie nun mit einer geeigneten Methode in Ihr Unterbewusstsein.

Die Zielprogrammierung

Unter „Zielprogrammieren,, verstehen wir im Mentaltraining eine Art von Samen säen.

Im Kapitel „Die Wende,, haben Sie gelesen, dass Ihre Erwartung, Ihr Glaube, bestimmt ob sich etwas materiell manifestiert, oder Welle/Energie bleibt.

Diese Erkenntnis der Wissenschaftler nutzen Sie nun beim Ziel-Programmieren ganz bewusst um, Ihre Ziele zu erreichen.

Wir säen energetisch den „Zielsamen,, in unser Unterbewusstsein so dass es mit Hilfe von Energien und Intelligenzen die sich unserem logischen Verstand natürlich entziehen, dieses Ziel in der Welt der physisch-materiellen Fakten manifestiert.

Stellen Sie sich vor, Ihr Unterbewusstsein sei so eine Art Computer.

Ziele programmieren bedeutet nun, Sie können das Bild Ihres Zieles in den Speicher dieses Computers hinein programmieren.

Dieser Computerspeicher, Ihr Unterbewusstsein, ist geschützt.

Der Speicher ist verschlossen, damit nicht andauernd ungewollte Programme dort drinnen abgespeichert werden, oder unkontrolliert Dinge heraus kommen.

Im ersten Teil einer jeden Mental-Übung müssen Sie also immer zuerst Ihren Speicher öffnen.

Dies geschieht, indem Sie sich in einen Bewusstseinszustand versetzen, den die Wissenschaftler als Alpha-Zustand bezeichnen.

Im Alpha-Zustand schwingt Ihr Gehirn langsamer, als im normalen Wachbewusstsein.

Im Mentaltraining üben Sie immer als Erstes eine Technik ein, mit der Sie ganz schnell lernen, Ihr Gehirn in diesen Alpha-Zustand umzuschalten.

Stellen Sie sich unter diesem Alpha-Zustand nichts Geheimnisvolles vor.

Dieser Alpha-Zustand ist ähnlich wie z.B. der Zustand, den Sie kurz vor dem Einschlafen haben.

Wenn Sie eine gute Entspannungstechnik wie z.B. das Autogene-Training beherrschen, ist dies eine geeignete Übung, um diesen Alpha-Zustand zu erreichen.

Auf unserer CD oder Download von <http://www.aa-training.ch/mp3downloads.htm> finden Sie eine ausgezeichnete Möglichkeit, diesen Alpha-Zustand sicher zu erreichen.

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass Sie diese Tondatei nicht besitzen, ist nachfolgend der vollständige Text der Ziel-Programmierung abgedruckt.

Sie können diesen Text auf ein Band aufsprechen und bei Ihren Übungen einfach abspielen lassen.

Sie üben so eine Entspannungstechnik am besten in einem Stuhl sitzend, weil so die Gefahr des Einschlafens geringer ist.

Übung:

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, schliessen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus. Spüren Sie, wie Sie sich bei jedem Mal ausatmen mehr und mehr entspannen.

Und während Sie nun auf Ihrem Stuhl sitzen....
Und die Musik hören.... und meiner Stimme folgen,
können Sie, bevor Sie in eine wirklich tiefe Entspannung gehen,
nochmals Ihre Sitzposition überprüfen, indem Sie mit Ihrer
Aufmerksamkeit wahrnehmen, wie Ihr Rücken Kontakt hat zur
Rückenlehne Ihres Stuhls.... und Sie spüren, ob rechts und
links die Wirbelsäule gleichmässig auflastet.

Und dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit.... zu Ihrem Gesäss
und spüren das Gewicht Ihres Körpers auf der Sitzfläche.

Und auch hier können Sie spüren.... ob das Gewicht rechts
und links gleichmässig verteilt ist.

Sie gehen hinunter zu Ihren Füßen und nehmen den Kontakt
zum Fussboden wahr.

Da Ihr Körper jetzt ruhig und stabil.... auf dem Stuhl ruht...
Können Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem gehen
und spüren, wie die Luft in Ihre Nase hinein und aus der
Nase wieder herausströmt.

Und jedesmal, wenn Sie ausatmen.... entspannt sich Ihre
Muskulatur mehr und mehr und die Entspannung Ihrer Muskulatur
bewirkt, dass Sie tiefer und tiefer in Trance gehen.

In eine Trance, die gleichzeitig sehr tief und sehr wach ist.

Und die Muskeln und Nerven in Ihrem Unterkiefer entspannen
sich jetzt, lassen los.

Und auch alle Muskeln und Nerven rund um Ihren Mund entspannen
sich, lassen los.

Und auch alle Muskeln und Nerven rund um Ihre Augen entspannen
sich, lassen los, so dass Ihr innerer Blick ruhig und klar wird.

Und auch alle Muskeln und Nerven Ihrer Stirn und Kopfhaut
entspannen sich jetzt, lassen los.
So dass die Entspannung aus Ihrem Kopf tiefer und tiefer absinken
kann, hinein in Ihren Körper.... bis hinunter zu Ihren Füßen.

Und während Sie langsam tiefer in eine angenehme körperliche Entspannung gleiten, wird Ihr Geist gleichzeitig immer klarer und klarer. Und Sie können sicher sein, dass in Ihnen ein Schutzmechanismus wirksam ist, der automatisch dafür sorgt, dass Sie in dieser Übung nur soweit getragen werden, wie es Ihnen erlaubt ist.... und wie es Ihnen an Körper, Geist und Seele wohl tut.

Es fällt Ihnen leicht, die ganze Übungsdauer hindurch, ohne abzuschweifen, Ihre Konzentration zu bewahren.

Und während Sie nun in einem angenehmen Entspannungszustand ruhen...

Drehen Sie Ihre geschlossenen Augen aus der horizontalen Sichtebeine, in einem Winkel von ungefähr 20 Grad, leicht nach oben.

Die Fläche, die Sie dort mit Ihrem Geiste wahrnehmen, bildet Ihre geistige Leinwand.

Wenn Sie etwas Neues erschaffen möchten, wenn Sie Ziele und Wünsche programmieren wollen, tun Sie dies in der Mentalen Dimension auf Ihrer geistigen Leinwand.

Dann kann es sich in der physischen, materiellen Dimension manifestieren.

Denn alles existiert zuerst als Vorstellung in der mentalen Dimension.

Alles muss zuerst erdacht werden, bevor es materielle Realität werden kann.

Ihre inneren Bilder streben danach, äussere Wirklichkeit zu werden.

Programmieren Sie Ihre Ziele immer so, als wären sie bereits Realität.

Programmieren Sie also immer den gewünschten Endzustand.

Programmieren Sie ein Ziel jeweils eine Woche lang jeden Tag, dann lassen Sie los.

Sie haben damit auf der geistigen Ebene die Ursache gesetzt die Materialisierung wird das Endergebnis sein.

Sie erhalten jetzt etwas Zeit, um Ihr Ziel zu programmieren.

Pause.

Fühlen Sie, wie Sie sich freuen, wenn dieses Ziel erreicht ist,
und zwar so oder besser, zum Wohle aller Beteiligten.

Pause

Allmählich wird es Zeit, wieder die Reise zurück in die
Gegenwart anzutreten....

In Ihrer eigenen Geschwindigkeit.

Sich wieder zurück in Ihren Stuhl zu reorientieren.

Den Kontakt zum Fussboden....

Zur Sitzfläche... und zur Rückenlehne wahrzunehmen.

So dass Sie allmählich munter und wach werden....

Und schliesslich die Augen wieder öffnen.

Am Anfang war das Wort

Das Wort manifestiert. Egal ob gedacht, gesprochen oder geschrieben.

Sie kennen diesen Satz von irgendwo her. In unserer Zielprogrammierung kommt genau dieser Satz zum Zuge.

Wobei ich übrigens immer behaupte, dass dieser Spruch aus der Bibel nicht ganz richtig übersetzt ist.

Wie ich weiter unten darstellen werde, geht es nicht um Worte, sondern um Informationen. Denn Worte, Geschriebenes auch Bilder sind lediglich Träger von Informationen. Es geht immer um die Information. Die Information bringt die Materie *in-formation*.

Richtig wäre nach meiner unmassgebenden Meinung also:
„Am Anfang war die Information,,

Schauen wir doch die oben beschriebene Zielprogrammierung etwas näher an.

Einige Stellen bedürfen der näheren Erklärung:

*...drehen Sie Ihre geschlossenen Augen aus der horizontalen Sichtebe-
ne, in einem Winkel von ungefähr 20 Grad, leicht nach oben.....*

Wenn Sie Ihre Augen nach oben drehen, entstehen schon allein dadurch messbare Alpha-Wellen in Ihrem Gehirn.
Sie unterstützen also den erforderlichen Alpha-Zustand.

Wenn Sie den Blick nach oben richten, fällt Ihnen auch das Visualisieren leichter.

Richten Sie den Blick nach unten, sind Sie eher in der Gefühls-Ebene, Sie fühlen wie es ist, wenn Sie das Ziel erreicht haben.

...wenn Sie etwas Neues erschaffen möchten, wenn Sie Ziele und Wünsche programmieren wollen, tun Sie dies in der mentalen Dimension auf Ihrer geistigen Leinwand...

Stellen Sie sich also eine Kino-Situation vor.

Sie sitzen in Ihrem bequemen Stuhl.

Dort vorne ist die Leinwand. Die Leinwand ist von Ihnen entfernt.

Sie befindet sich nicht in Ihrem Kopf.

Sie programmieren so Ihr Ziel automatisch dissoziiert,

Sie sehen Ihren Zielfilm aus einer Beobachterposition.

Wenn Sie sich andererseits das Ziel im Kopf vorstellen, programmieren Sie assoziiert.

Sie gehen mit allen fünf Sinnen in Ihr Ziel hinein.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass dies bei manchen Trainingsteilnehmern nicht befriedigend funktioniert.

Es scheint, wie wenn ein Teil in Ihnen meinen würde, Sie seien ja bereits am Ziel.

Dieser Teil tut dann nichts mehr für Sie.

Versuchen Sie durch experimentieren heraus zu finden, mit welcher Methode Sie die besten Ergebnisse erzielen.

...alles muss zuerst erdacht werden, bevor es materielle Realität werden kann...

Am Anfang war das Wort... (besser: Information)

...Ihre inneren Bilder streben danach, äußere Wirklichkeit zu werden...

Von dem Moment an, wie Sie denken können: „ich habe das Ziel erreicht,, haben sie energetisch die Hauptarbeit bereits getan.

In der geistigen Realität ist das Ziel jetzt schon erreicht. Sie müssen jetzt das was in „nicht manifestierter Form,, in der „ungeoffenbarten Form,, energetisch bereits Realität ist, in die „manifestierte,, in die „geoffenbarte,, Form in die Welt der materiellen Fakten bringen.

Das ist übrigens das, was man manchmal als Schöpfung bezeichnet. Schöpfen kann man nur etwas, was da ist. Wenn mein Kessel leer ist, gibt es nichts zu schöpfen. Wir schöpfen also von der Energieform in die Materieform.

Achtung! Bitte glauben Sie nicht, dass Sie bei dieser Übung oder generell beim Mentaltraining, etwas sehen müssen. Wenn Sie nicht der visuelle Typ sowieso sind, können Sie lange warten bis Sie etwas sehen.

Sie stellen sich die Ziele einfach mit Ihrer Phantasie vor. Das ist genauso, wie wenn ich Sie bitten würde, mir Ihr Sofa, das in Ihrem Wohnzimmer steht, zu beschreiben.

Sie können mir Ihr Sofa locker beschreiben (wenn Sie eines haben) aber Sie sehen es nicht. Sie erinnern sich einfach an etwas, das Sie schon 100 mal gesehen haben. – Leute das isses!

Es geht im Mentaltraining nicht um Bilder, sondern um Informationen. Bilder sind lediglich Träger von Informationen, genau wie Worte oder Geschriebenes.

Stellen Sie sich mal vor (wenn Sie wollen mit offenen Augen) Sie halten eine Zitrone in Ihrer Hand. Eine schöne, reife, gelbe Zitrone. Achtung – Sie stellen sich das vor, Sie sehen nichts, OK?

Und jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie diese saftige, gelbe Zitrone mit einem Messer in zwei Hälften schneiden. Nun stellen Sie sich mit Ihrer Phantasie vor, wie Sie eine Zitronenhälfte in der Hand halten.

Stellen Sie sich das saftige Fruchtfleisch vor, die Kernen. Achtung: Sie sehen nichts, Sie stellen sich das vor!

Und jetzt pressen Sie, bis die Zitrone anfängt zu tropfen.... Passiert etwas? Ich meine speichelmässig?

Realisieren Sie was Sache ist? Da war keine Zitrone. Da war „nur,, die Information. Es war die Information, die Ihren Körper in-formation brachte, nämlich in die Formation, dass er Speichel produzierte.

Es ist immer die Information! Ihre Vorstellungsbilder waren lediglich Träger von Information. Sie könnten auch eine Zitrone fühlen, riechen, schmecken, das hätte alles den gleichen Effekt – denn der Geist steht immer über der Materie. Der Geist steuert die Materie.

...Programmieren Sie Ihre Ziele immer so, als wären sie bereits Realität.

Programmieren Sie immer den gewünschten Endzustand.

Diese wichtige Regel kennen Sie. Sie haben sie in Ihren Büchern zum Thema „positiv Denken“, immer wieder gelesen.

Beachten Sie, dass Ihr Unterbewusstsein haargenau das tut was Sie in Ihren Programmierungen formulieren.

Wenn Sie z.B. formulieren: Ich *suche* eine 5-Zimmer Wohnung im Zentrum unserer Stadt, wird genau dies geschehen.

Sie werden suchen bis zum jüngsten Gericht.

Der gewünschte Endzustand ist ja nicht, dass Sie eine Wohnung suchen, sondern dass Sie eine *haben*!

...Programmieren Sie ein Ziel jeweils eine Woche lang, jeden Tag...

Eine Woche hat sieben Tage. Sieben ist eine magische und auch mystische Zahl.

Ausserdem, sind diese sieben Tage Programmieren auch ganz einfach ein Erfahrungswert, der für die meisten unserer Trainingsteilnehmer stimmt.

Falls Sie vor dem siebten Tag einmal einen Tag das Programmieren vergessen, sollten Sie genau beobachten was geschieht.

Je nachdem was Sie für eine Mentalität haben, könnte es sein, dass die Programmierung nun nichts mehr bewirkt.

Wenn Sie vom Wesen her der übergenaue, pingelige Buchhaltertyp sind, dann hat für Sie eine Woche genau 7,000 Tage.

Wehe, Sie vergessen einen Tag, Sie haben dann vermutlich die grössten Probleme.

Sie müssen wieder erneut mit Programmieren beginnen.

Sind Sie andererseits eher der lockere Typ.

Hat für Sie die Woche etwa 5 – 7 Tage, dann werden Sie keine Probleme bekommen, wenn Sie einmal einen Tag auslassen.

So oder besser, zum Wohle aller

Formulieren Sie Ihre Zielprogrammierungen immer mit dem Zusatz: „So oder besser, zum Wohle aller,“.

Warum?

Vergessen Sie nie, Sie formulieren Ihre Ziele ja mit Ihrer Ratio, mit Ihrem Ego, mit Ihrem kleinen Ich.

Ihre Ratio weiss nicht, ob Ihre Ziele überhaupt gut sind für Sie, ob diese Ziele Ihre spirituelle Entwicklung fördern oder behindern.

Ihre Ratio weiss auch nicht, welche Veränderungen in den nächsten Monaten auf Sie zukommen und ob die Ziele dann noch okay für Sie sind.

Das grosse Ich jedoch weiss es.

Deshalb überlassen Sie die definitive Entscheidung, ob die Ziele gut für Sie sind, dem grossen Ich, dem Universum.

Im weiteren ist es selbstverständlich, dass Sie Ihre Ziele nie auf Kosten anderer erreichen dürfen.

Tun Sie es trotzdem, würde diese Fehlprogrammierung, wie ein Bumerang in irgend einer Form übel auf Sie zurückwirken. Ursache – Wirkung.

Ergänzen sie also Ihre Programmierungen immer mit der Formulierung: So oder besser zum Wohle aller.

Dieser, von vielen Leuten immer wieder unterschätzte Satz, ist für Sie wie eine Versicherung.

Sie delegieren die End-Entscheidung an eine höhere Instanz. So können Sie nichts falsch machen.

Zu einem konkreten Ziel gehört normalerweise auch ein Zeitlimit.

So fragen mich meine Trainingsteilnehmer immer wieder, ob sie bei der Ziel-Programmierung ein Zeitlimit mit eingeben sollen.

Auf diese Frage antworte ich jeweils mit einem entschiedenen „vielleicht,“.
Ich persönlich tue es nicht mehr.

Ich habe früher bei meinen Zielprogrammierungen, oft ein Zeitlimit mit einprogrammiert.
Das war meistens auch in Ordnung.

Einmal habe ich ein Ziel im Zusammenhang mit einem Bauprojekt programmiert.

Ich wollte das Ziel bis Pfingsten 19xy erreicht haben, also stellte ich mir auf meiner geistigen Leinwand vor, wie es Pfingsten ist und wie wir uns über das erreichte Ziel freuen.

Nun, Pfingsten kam, das war nicht zu verhindern, aber das Ziel war nicht erreicht.

Das war nicht so toll, ich wusste jedoch, irgendwann wird mir irgendwie gezeigt, warum das so richtig ist.

Im Herbst des gleichen Jahres hat sich das Ziel dann manifestiert.

Wie sich plötzlich alles ganz von alleine regelte habe ich mir gedacht: Gottseidank kommt das erst jetzt.

Hätte ich das Ziel bereits an Pfingsten erreicht, hätte ich im weiteren Verlauf dieses Projektes nur Probleme gehabt.

Im Sommer dieses Jahres wurden nämlich Gesetze angepasst. Es wurden in dieser Gemeinde Entscheidungen getroffen, die mir ziemliche Bauchschmerzen bereitet hätten, wäre das Ziel bereits an Pfingsten erreicht gewesen.
Der Zeitpunkt im Herbst war also viel besser.

Seit diesem Erlebnis programmiere ich nie mehr ein Zeitlimit.

Meine Formulierung die ich beim Ziel-Programmieren benutze lautet: *Zum bestmöglichen Zeitpunkt, so oder besser zum Wohle aller Beteiligten.*

Mit dieser Formulierung überlasse ich es dem Universum, wann für mich, in dieser Sache, der bestmögliche Zeitpunkt ist.

Für mich ist diese Formulierung optimal.

Sie sollten mit experimentieren herausfinden, ob Sie mit Zeitlimits oder mit der oben beschriebenen Formulierung besser fahren.

Beide Möglichkeiten sind OK.
Das einzige was zählt sind Ihre Programmier-Ergebnisse, diese müssen top sein.

Das grosse Geheimnis

Wer täglich schuftet wie ein Pferd, eifrig ist wie eine Biene, abends müde ist wie ein Hund, der sollte mal zum Tierarzt gehen – es könnte sein, dass er ein Kamel ist.

Es ist enorm, wie sich die meisten Menschen auf den eigenen Füssen herum stehen.

Es kann und darf doch einfach nicht sein, dass man höchste Ziele ganz locker und easy erreicht.
Man muss doch immer hart arbeiten. Je härter umso besser.

Ich kenne Leute, die sagen Ihnen, das Leben sei hart.

Weil diese Leute glauben, was sie da erzählen, kreieren sie sich äusserst erfolgreich laufend ein hartes Leben.

Die sagen Ihnen ins Gesicht: Siehst du, es stimmt doch, das Leben ist hart.
Sie haben recht, die Leute, das Leben ist hart – für sie!

Vielen Menschen ist die Vorstellung von einem wirklich mühelosen Leben schlicht unmöglich.

Es ist erstaunlich, wie tief dieser Irrtum in den Köpfen der Leute verankert ist.

Wenn Sie bis jetzt Mühe hatten, Ihre Ziele wirklich easy zu erreichen, gehören Sie ebenfalls zu der riesigen Gruppe von Menschen, die immer einen ganz entscheidenden Punkt übersehen.

Ich will versuchen, Ihnen diesen entscheidenden Punkt ganz sachte zu erklären.

Sachte deshalb, weil ich unseren Mentaltrainings immer wieder feststelle, dass viele Teilnehmer mit der nun folgenden Erklärung grosse Mühe haben.
Einfach deshalb, weil meine Erklärung im genauen Widerspruch steht, zu dem was die Leute normalerweise für richtig halten.

Machen Sie sich nie, auch nicht nur Bruchteile von Sekunden lang, Gedanken über die Frage, WIE Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

Im Mentaltraining interessiert uns der Weg absolut nicht.

Im Mentaltraining interessieren uns nur Ergebnisse, der Weg *ergibt* sich.

Geben Sie mit der oben beschriebenen Programmier-Methode Energie in Ihr Zielbild.

Der Weg ergibt sich dann auf eine Weise, das können Sie rational gar nicht nachvollziehen.

Plötzlich passieren z.B. „Zufälle“, die die Erreichung Ihrer Ziele begünstigen.

Joseph Murphy, dessen empfehlenswerte Bücher Sie sicher kennen, bezeichnet das was wir in unserem Mentaltraining, „Programmieren“, nennen, als „wissenschaftlich fundiertes Gebet“.

Falls Sie einmal zum lieben Gott gebetet haben, haben Sie doch sicher nicht gleichzeitig eine Beschreibung mitgeliefert, mit der Anweisung, auf welchem Wege der liebe Gott Ihre Wünsche gefälligst zu erfüllen hat, oder?

Apropos Gebet, falls Sie religiös sind, empfehle ich Ihnen wärmstens, Ihr Glaube an Gott, diese Liebe in die Kraft die alles bewegt, in Ihre Ziel-Programmierungen einfließen zu lassen.

Wir wissen aus vielen Beobachtungen, dass dies die Wirkung einer Ziel-Programmierung um ein vielfaches potenziert.

Gott lebt, es scheint nur manchmal, dass er beim „Wort zum Sonntag“, eingeschlafen ist.

Nochmal: *Der Weg ergibt sich.*

Auch wenn Ihnen alle etwas anderes erzählen, dies ist das Geheimnis und eine der wichtigsten Botschaften in diesem Buch.

Hören Sie endlich auf mit Ihren lächerlichen Strategien.

Nur weil Sie eine grosse Erfahrung auf irgendeinem Gebiet haben, brauchen Sie doch nicht zu meinen, dass in Zukunft die Ziele auf die gleiche Weise erreicht, Probleme auf die gleiche Art und Weise gelöst werden, wie gestern.

Es ist doch alles im Fluss, alles ist dynamisch. Was gestern richtig war, kann morgen trotz gleicher Voraussetzungen völlig falsch sein.

Realisieren Sie, wie Sie mit Ihrer Ratio dem Leben im Wege stehen?

Leben kann nicht funktionieren, solange Sie dauernd versuchen alles zu regeln und zu steuern.

Mit diesem Regeln und Steuern verursachen Sie Konflikte, noch und noch.

Es ist entscheidend für den Erfolg Ihres Lebens, dass Sie das kapieren:

Wichtig ist das Ziel, der Weg ergibt sich.

Im Mentaltraining erzählen uns erfahrene Teilnehmer massenweise Beispiele aus allen nur denkbaren Gebieten, die diese Wahrheit vollständig bestätigen.

Machen Sie sich einmal die Mühe und denken Sie zurück an vergangene Erfolge.

Wenn Ihnen die Erfolge leicht gefallen sind, werden Sie immer das oben erwähnte erkennen können.

Eine Zusammenfassung:

- Ziele finden und richtig aufbereiten, nach der 7-Schritte-Methode.
- Der Alpha-Zustand ermöglicht den Zugang in das Unterbewusstsein.
- Das Ziel als bereits erreicht auf der geistigen Leinwand vorstellen.
- Geistige Arbeit (Programmieren) ist viel wirkungsvoller als „äussere“, Stresserei.
(Wenn harte Arbeit lebensnotwendig wäre, hätte niemand die Ferien erfunden)
- So oder besser zum Wohle aller.
- Der Weg ergibt sich.
- Nicht alles steuern, regeln, entscheiden wollen, sondern dem Leben eine Chance geben. Die Ergebnisse haben dann eine viel höhere Qualität.
(Das Kamel ist ein Rennpferd, das von einem Rationalisten entwickelt wurde).

Gute Ziele – schlechte Ziele ?

Ich denke, es gibt weder gute noch schlechte Ziele.

Dennoch gibt es im Grunde nur ein Ziel, das wirklich erstrebenswert ist.

Seit es Menschen gibt, war es immer das gleiche eine Ziel.

Restlos alles was Sie tun, egal in welchem Bereich, tun Sie unbewusst nur, um an dieses eine Ziel zu gelangen.

Normalerweise kann der Durchschnittsmensch dieses Ziel gar nicht nennen, weil es nicht in seinem Bewusstsein ist.

Sie können dieses Ziel der Ziele normalerweise erst erreichen, wenn Sie die materiellen Dinge hinter sich gelassen haben. Wenn sie nicht mehr wichtig sind für Sie. Wenn Sie losgelassen haben.

Es gibt wichtigere Dinge im Leben, als alle diese schönen Autos, tollen Villen, hohe Unternehmensgewinne und ich sage Ihnen, meine lieben männlichen Leser, auch die schönste Frau hört bei den Füßen auf.

Nur, das Problem ist das: Wenn sie sich Ihre materiellen Wünsche nicht erfüllen, werden Sie nie frei davon.

Sie binden dauernd Energie an Ihre unerfüllten Wünsche. Wertvolle Energie, die Ihnen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, zum manifestieren Ihrer Wünsche und vor allem für die Erreichung des Ziels der Ziele fehlt.

Sie müssen diese materiellen Dinge erreicht haben, wenn sie wichtig sind für Sie, damit Sie sie loslassen können. Etwas was Sie nicht haben, können Sie auch nicht loslassen, oder?

Aus diesem Grunde dürfen Sie sich erlauben, alles was Ihnen wichtig erscheint, als Ziel zu programmieren.

Wenn das, was Sie vorhaben zum Wohle aller ist, wird es funktionieren.

Es gibt Leute, die machen einen auf Aussteigen. So unter dem Motto: Ich bin auf der Suche nach mir selbst und daher vorübergehend nicht anzutreffen. Achtung, so kommen Sie dem Ziel der Ziele nie näher.

Lügen Sie sich nicht in die eigene Tasche, in dem Sie behaupten, Sie wollen das ganze materielle Zeug nicht.

Es ist normalerweise nur eine dumme Ausrede für die Unfähigkeit, sich auch materielle Wünsche erfüllen zu können.

Sie sind nicht zufällig in eine materielle Welt inkarniert. Es gehört vermutlich mit zu Ihren Aufgaben für dieses Leben, sich mit der Materie auseinander zu setzen.

Wir brauchen die Formen, um über die Formen zu den Inhalten zu kommen.

Das Ziel der Ziele liegt allerdings auf einer Ebene, die hinter den Formen, hinter den materiellen Dingen zu finden ist.

Dieses Ziel ist ein Seinszustand, der alles übertrifft was Sie kennen oder sich auch nur vorstellen können.

Es ist ein paradiesischer Seinszustand, in dem es keine Vergangenheit und keine Zukunft gibt, nur die Einheit.

Die totale Verschmelzung mit der göttlichen Energie wo alle diese materiellen Ego-Dinge keine Rolle mehr spielen.

In unserem „Ultra-Projekt“, erleben die Trainingsteilnehmer nach einer persönlichen Initiation diesen Seinszustand und sind danach in der Lage, jederzeit innert Sekunden wieder dort zu sein.

Da wir jedoch auf dem Weg ins Paradies noch ein bisschen Spass an den „weltlichen“, Dingen haben wollen, entscheiden wir uns, vorläufig noch, zwischen den beiden Realitäten hin und her zu switchen.

Unternehmerische Ziele

Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie sich auch Ihre unternehmerischen Ziele programmieren.

Achten Sie jedoch darauf, dass Sie Ihre Ziele auch richtig formulieren.

Mit der Formulierung: Ich mache mehr Umsatz, können Sie ungewollte Ergebnisse bewirken.

Es könnte sein, dass Sie tatsächlich massiv mehr Umsatz machen, erheblich mehr Arbeit als früher haben und unter dem Strich weniger verdienen.

Das ist doch wohl kaum im Sinne des Erfinders, oder?

Wenn Sie schon glauben, unternehmerischer Erfolg hätte primär etwas mit Geld zu tun, dann programmieren Sie wenigstens den Gewinn.

Ich persönlich programmiere weder Umsatz noch Gewinn direkt, ich programmiere meinen materiellen Unternehmenserfolg durch die Hintertüre.

Ich befasse mich schon lange nicht mehr mit Wirtschaftslehren, ich habe einfach keine Lust mehr, mich über diese perversen Empfehlungen zu ärgern.

Mein Wissen über die offizielle Wirtschaftslehre ist so spärlich, dass ich sagen kann, mit dem was ich diesbezüglich nicht weiss, könnten noch drei Andere durch die Prüfung fallen.

Dafür ist aber meine Fähigkeit, intuitives Wissen auf eine machbare Ebene zu bringen und umzusetzen, sehr ausgeprägt, wie das meine private und geschäftliche Situation eindrücklich beweist.

Es ist meine unmassgebliche Meinung, dass die meisten Unternehmen völlig falsche Ziele haben.

Gewinnsteigerungen und Shareholdervalue sind die Kriterien an denen die Manager heute meistens gemessen werden.

An den Wirtschaftshochschulen lehrt man den Studenten heute noch, dass der Gewinn optimiert werden muss.

Das führt dazu, dass der Fokus total auf das Thema Gewinn ausgerichtet ist

Die damit verbundenen Folgen kennen Sie bestens.

Massenentlassungen, Fusionen mit den dazugehörigen enormen menschlichen Problemen usw.

Ich beobachte in den Grossfirmen die ich persönlich kenne, einen enormen Druck und eine unglaubliche Unzufriedenheit unter den Mitarbeitern, obwohl „ihr,, Unternehmen riesige Gewinne macht.

Mein Gefühl sagt mir einfach, das kann es doch wohl nicht sein.

Wenigstens sind diese Unternehmen ehrlich, wenn sie in Ihre Leitbilder oder Firmen-Philosophien immer den Satz hinein schreiben: Unsere Mitarbeiter sind unsere grösste Ressource.

Das stimmt, wir alle wissen doch, Ressourcen werden ausgebeutet.

Ein Unternehmen muss Gewinn machen, gar keine Frage.

Ich behaupte jedoch, der Gewinn sollte durch die Hintertüre gemacht werden.

Bieten Sie als Unternehmerin oder Unternehmer folgenden zwei Gruppen den grösstmöglichen Nutzen und Sie können ab sofort durch die Hintertüre eine unglaubliche Gewinnsteigerung verbuchen:

1. Ihre Kunden:

Lösen Sie die Probleme Ihrer Kunden besser als jeder andere.

Aber Vorsicht, meistens wird diese Empfehlung falsch verstanden. Nehmen Sie z.B. die Autoindustrie:

Vor langer Zeit hat einmal jemand ein bisschen nachgedacht und überlegt, wie er den Menschen helfen könnte, am schnellsten von A nach B zu gelangen.

Er kam auf die Idee, dass ein Automobil dieses Problem am elegantesten lösen würde.

So konstruierte er also dieses Automobil und hat damit wohl das Reise-Problem vieler Menschen jener Zeit optimal gelöst.

Der Fehler den er nun machte war der, er hat sein Unternehmen „Auto-Fabrik,, getauft.

Diese Firmenbezeichnung hat nun natürlich das Denken der Menschen in dieser Firma geprägt.

Das Ziel der Firma hiess: Wir bauen die besten Autos.

Diese falsche Zielsetzung war bereits der Samen für den möglicherweise bevorstehenden Untergang der Autoindustrie.

Sie bauten immer bessere, immer schönere, immer schnellere, immer teurere Autos und haben damit das ursprüngliche Ziel völlig aus dem Auge verloren.

Der ursprüngliche Beweggrund für die Erfindung des Autos war doch, wie erwähnt die Frage: Wie können wir den Menschen helfen, möglichst schnell von A nach B zu gelangen?

Sie wissen genau, wenn Sie heute am schnellsten von A nach B wollen, dürfen Sie auf gar keinen Fall Ihr Auto nehmen.

Die richtige Zielsetzung müsste eher heissen:

Unsere Firma hilft den Menschen, am schnellsten von A nach B zu gelangen.

Mit dieser Zielformulierung geht doch in den Köpfen der Firmenangehörigen etwas ganz anderes vor.

Die bauen vielleicht tatsächlich eine Zeit lang Autos, weil dies im Moment das idealste Hilfsmittel ist, um von A nach B zu gelangen.

Irgendwann realisiert man, dass die Strassen so verstopft sind, das Autos nicht mehr ideal sind.

Es werden also neue Produkte erfunden, um den Menschen zu helfen möglichst schnell von A nach B zu kommen usw.

Irgendwann überlegt einer: Warum wollen die Menschen denn eigentlich von A nach B? Was tun die dort?
Und schon entstehen wieder neue Produkte und Dienstleistungen.

Überdenken Sie einmal die Zielformulierung Ihres Unternehmens auf meine oben beschriebenen Behauptungen.

Die richtige Programmierung für Ihr Mentaltraining heisst also:

Wir lösen das Kernproblem unserer Zielgruppe am kreativsten, zum Wohle aller Beteiligten.

2. Ihre Mitarbeiter:

Die meisten Firmen sehen in den Mitarbeitern einen Kostenfaktor. Entsprechend gehen sie auch mit diesem Kostenfaktor um.

Wir leben in einer Zeit, in der das Thema Selbstverwirklichung zum Megatrend wird.

Ich behaupte, dass in Zukunft die Firmen, die sich zum Ziel machen, ihren Mitarbeitern (und Kunden, Lieferanten etc.) die optimalsten Bedingungen zur Selbstverwirklichung zur Verfügung zu stellen, abheben werden wie Raketen.

In den Schriften des Philosophen und Ökonomen Wolfgang Berger habe ich meine eher intuitiven Ahnungen zu diesem Thema, in einer beneidenswerten kompetenten, klaren und vor allem praxiserprobten Form wieder gefunden.

Für die Unternehmerinnen und Unternehmer unter meinen Lesern möchte ich sein Buch „Business Reframing,, wärmstens ans Herz legen.

Die richtige Programmierung für Ihr Mentaltraining könnte also heißen: Ich biete meinen Mitarbeitern die optimale Basis für ihre Selbstverwirklichung.

Das ist das, was ich unter „Gewinn durch die Hintertüre,, verstehe.

Wenn Sie meine beiden Behauptungen umsetzen, werden Sie staunen, was Sie damit bewirken.

Die Einbahnstrasse

Wir alle haben in unserem Kopf so etwas wie eine Einbahnstrasse.

Wegen dieser Einbahnstrasse sind die meisten Leute normalerweise nur in der Lage, *einen* Gedanken gleichzeitig zu denken, nicht mehrere Gedanken gleichzeitig.

Sie können jetzt im Moment über diese Behauptung nachdenken, jedoch unmöglich gleichzeitig auch noch überlegen, was Sie morgen zum Mittagessen kochen wollen.

Nacheinander ginge das natürlich.

Sie könnten zuerst über meine oben gemachte Behauptung nachdenken und wenn Sie damit fertig sind, können Sie überlegen, was Sie morgen kochen wollen.

Wie alles im Leben, hat auch diese Einbahnstrasse in unseren Köpfen zwei Seiten. – Eine Positive und eine Negative.

Diese Einbahnstrasse kann z.B. in folgender Situation eher positiv sein:

Angenommen Sie machen einen Job als Forscherin oder Forscher. Sie beschäftigen sich mit einem ganz schmalen Forschungsgebiet.

Wenn Sie ganz in Ihrem Forschungsthema aufgehen, entwickeln Sie relativ bald das, was ich als Röhrenblick bezeichne.

Sie können nur noch Ihr Forschungsthema wahrnehmen, Ihre Scheuklappen sind so eng, dass die vielen Nebenprobleme links und rechts für Sie völlig ausgeblendet sind.

Sie sind wie in einer geschlossenen Röhre drin, in der Sie nur am Ende den Ausgang und den Weg dorthin erkennen können.

Da Sie jetzt andere Dinge nicht mehr wahrnehmen, können Sie natürlich auf Ihrem Gebiet die ganz grosse Nummer sein. Man nennt so jemanden manchmal auch „Fachtrottel“,

Wenn Sie auf der anderen Seite einen Job machen, indem Sie viel mit Menschen kommunizieren, spielt Ihnen die Einbahnstrasse in Ihrem Kopf und die in den Köpfen Ihrer Mitmenschen immer wieder Streiche.

Sicher haben Sie doch schon in einem Gespräch mit jemanden erlebt, dass Ihr Gesprächspartner total auf seine Meinung beharrt hat.

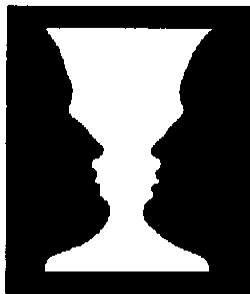
Dass der nicht von seiner Meinung wegzubringen war, obwohl selbstverständlich Sie im Recht waren, was ja wohl klar ist.

Das ist, weil Ihr Partner in seiner Einbahnstrasse gefangen war.

Andere Möglichkeiten, wie man das Problem auch noch betrachten könnte, nimmt der gar nicht wahr.

So jemand kommt Ihnen höchstens so weit entgegen in dem er sagt: „OK, es gibt immer zwei Meinungen, meine und die Falsche,,“

Man kann diese Einbahnstrasse, dieses polare Bewusstsein mit folgendem Beispiel illustrieren.



Sie kennen dieses Fixierbild.

Fixierbilder leben ja immer von zwei Gegenpolen.

Hier in diesem Beispiel, von den beiden Polen schwarz und weiss.

Wenn Sie das Bild betrachten und die schwarze Fläche zum Hintergrund machen, erkennen Sie in der Mitte des Bildes einen weissen Kelch.

Wenn Sie die weisse Fläche zum Hintergrund machen, erkennen Sie zwei schwarze Gesichter im Profil.

Der Witz ist jetzt der: Dieses Bild enthält in seiner Ganzheit Sowohl – als Auch. Sowohl Kelch – als auch Gesichter.

Ihre Einbahnstrasse jedoch, spaltet die Ganzheit auf, in Entweder – Oder. In Schwarz oder Weiss, in Kelch oder Gesichter.

Sie sehen entweder nur Kelch oder nur Gesichter, unmöglich beides gleichzeitig.

Sie sind nicht in der Lage dieses Bild in seiner Ganzheit wahr zu nehmen.
Das Bild kippt um.

Sie sind ver-2-felt. Sie müssen ent-scheiden.

Sie scheiden die Ganzheit auf in die 2 Gegenpole.

Das ist übrigens das, was die Bibel mit Sünde meint.
Sünde ist die Unfähigkeit, die Ganzheit wahrzunehmen.

Wenn Sie behaupten, Sie sehen einen Kelch, sagen Sie Ja zu Kelch und somit gleichzeitig unausgesprochen Nein zu Gesichter.

Sie richten, und das sollen Sie doch bekanntlich nicht tun, oder?

Streng biblisch gesehen bedeutet das, Sie leugnen einen Teil der Schöpfung und wenn Sie das tun, hat der Liebe Gott keine Freude an Ihnen.

Die Probleme mit dieser Einbahnstrasse begannen ja damals mit dem verhängnisvollen Biss in den Apfel.

Sie erinnern sich an die Story: Die zwei waren im Paradies.
Paradies ist Symbol für die Ganzheit.

Da kam die Schlange daher. Diese ist vielleicht bereits Symbol für Dualität, wegen der gespaltenen Zunge.

Die Schlange brachte einen Apfel mit und das war das Dumme.
Sie empfahl den beiden, in diesen Apfel zu beissen und die waren tatsächlich so blöd und taten genau dies.

Den Rest der Geschichte kennen Sie. Dies war der Sündenfall steht geschrieben.

Der Wortteil –fall scheint mir ganz wichtig.
Sie sind aus der Einheit heraus*gefallen* hinein in die Welt der Polarität.
Sie wurden aus dem Paradies, aus der Einheit, vertrieben.

Sie wurden plötzlich erkennend, den der Apfel stammte ja vom Baum der Erkenntnis. Sie erkannten plötzlich den Unterschied zwischen Mann und Frau, sie bedeckten sich plötzlich usw.

Seit dem Ereignis schlagen wir uns mit dieser Einbahnstrasse herum.

Sie wissen, das Ziel eines jeden Einweihungsweges ist es, wieder in das Paradies, zur Einheit zu kommen, die beiden Pole wieder zu *vereinen*.

Genau das ist das Ziel der Ziele. Alles was Sie in Ihrem Leben tun, tun Sie unbewusst um genau dort hin zu kommen.

Das Paradies ist im Grunde immer das finale Ziel, die Quelle jeglicher Motivation, wenigstens für diejenigen unter uns, die sich von der Ebene der Triebe bereits etwas abheben konnten.

Sie können jederzeit ins Paradies gehen, der Weg geht über die bedingungslose Liebe oder mittels einer Initiation.

Für uns ist das Wissen um die Einbahnstrasse aus zwei Gründen wichtig:

Alles hat mindestens zwei Seiten.

Das bedeutet, um klar zu sehen, bedarf es manchmal eine Veränderung des Blickwinkels.

Das Ziel der Ziele ist immer das Paradies, die Einheit.

Money, Money, Money

Programmieren Sie auch Ihre materiellen Ziele, sonst werden Sie nie frei davon.

Programmieren Sie Ihren Wohlstand.
Je besser es Ihnen geht, je mehr nutzt das dem ganzen System.

Programmieren Sie jedoch ein Ziel nie! Geld.

Es könnte Ihnen nämlich etwas Schlimmes passieren.

Es könnte Ihnen passieren, dass das programmierte Geld kommt.
Dann, gute Nacht liebe Leser!

Solange jemand ein Armutsbewusstsein hat, kann er doch gar nicht richtig mit den Millionen umgehen.

Das Geld würde ganz schnell wieder wegfließen, denken Sie an das Schicksal vieler Lotto-Millionäre.

Wenn man ein „2'800,-- netto pro Monat-Bewusstsein,“ hat, kann man doch keine Millionen handhaben.
Solche Leute wissen doch nicht einmal, wie man diese Zahl schreibt.

Ein Lottogewinn, das grosse Los und Ähnliches sind keine Ziele.

Meiner Meinung nach, liegt genau in diesem Missverständnis der Grund, für die Geldprobleme, die sehr viele Menschen haben.

Viele Menschen glauben allen Ernstes, dass alle ihre Probleme gelöst wären, wenn sie nur ein paar Millionen hätten.

Beobachten Sie einmal, was die Menschen alles tun, um an Geld heran zu kommen.

Sie wissen, dass Bücher und Seminare zum Thema Geld und finanzielle Freiheit heute Hochkonjunktur haben.

Es würde mich deshalb überhaupt nicht verwundern, wenn meine Leser dieses Kapitel zum Thema Geld, zuerst lesen.

Selbsternannte Geld-Gurus geben in riesigen Sälen ihre Geldweisheiten einem geldlüsternen Publikum zum Besten.

Ich habe bis heute noch nie erlebt, dass ein Teilnehmer dieser Shows durch diese Ratschläge reich geworden wäre.

Noch nie wurden Geldprobleme mit Geld gelöst!

Wenn Sie die bisherigen Aussagen dieses Buches verstanden haben, wissen Sie genau, dass auch Ihre Geld-Wirklichkeit das Ergebnis Ihrer Gedanken ist.

Hören Sie also auf, dem Geld nachzuspringen.

Sie wissen doch, immer wenn Sie einer Sache nachspringen, springt sie davon.

Wenn Sie einen Dackel zuhause haben können Sie meine Aussage einmal testen. Geld ist wie ein Dackel!

Ihr Bankkonto ist das Spiegelbild Ihrer Seele!

Das ist auch der Grund, warum die Investitions-Strategien und Aktien-Tips die Ihnen diese „Geld-Gurus,, empfehlen wollen, gar nicht funktionieren können.

Das tolle Seminar-Versprechen: „In 7 Jahren zum Milionär,, ist natürlich nicht falsch, nur müssen Sie wissen, dass mit diesem Versprechen der Referent gemeint ist.

So eine „Millionärs-Strategie,, kann bei dem Bewusstsein, das der Durchschnittsmensch hat, unmöglich greifen.

Solange Sie noch nicht das richtige Geldbewusstsein haben, machen Sie unbewusst alles falsch was man nur falsch machen kann.

Ausserdem, wollen Sie 7 Jahre lang warten, bis nur 1 Mio. da ist?

Wenn Sie den Ehrgeiz haben, einen Haufen Geld zu besitzen, dann stellen Sie sich bitte zuerst die Frage:

Was würde ich mit 10 Millionen tun?

Vielleicht kommen Sie dann z.B. auf die Idee, mit dem Geld ein Unternehmen aufzubauen.

Dann programmieren Sie bitte als Ziel das florierende Unternehmen.

Dies ist doch Ihr Endziel und nicht die 10 Millionen.

Stellen Sie sich auf Ihrer geistigen Leinwand vor, wie Ihr Unternehmen glänzende Geschäfte macht, in dem es grossen Nutzen schafft.

Stellen Sie sich vor, wie Sie die besten Mitarbeiter haben und wie Ihnen lukrative Aufträge im Überfluss zufließen.

Das Geld, das Sie zum Aufbau eines solchen Unternehmens brauchen, ist nur Weg.

Der Weg, das haben Sie ja bereits aus diesem Buch gelernt, ist absolut unwichtig.

Wichtig ist nur das Endziel, der Weg ergibt sich.

In unserem Mentaltraining melden an dieser Stelle manchmal einzelne Teilnehmer ihre Zweifel an.

So passiert es manchmal, dass sich Unternehmer zu Worte melden und anfangen zu erklären, dass das so, auf gar keinen Fall funktionieren könne.

Ich frage dann ganz cool die Teilnehmergruppe, ob jemand diesbezüglich eine andere Erfahrung als dieser Unternehmer gemacht hätte.

Dann melden sich immer Unternehmer, die schon länger Mentaltraining praktizieren und bestätigen mit konkreten Beispielen meine Aussagen.

Das Interessante ist nun, dass bis heute ausnahmslos jedesmal der Zweifler in einer solchen Situation, ein erfolgloser Unternehmer war. Interessant, nicht?

Geld ist Weg.

Weg ist nicht interessant, der Weg ergibt sich, also ist auch Geld nicht interessant, Geld ergibt sich.

Kommen Sie runter von Ihrem Geld-Trip, geben Sie Ihre wertvolle Energie lieber in erstrebenswerte Ziele.

Alles im Leben ist im Grunde eine Frage des Energieflusses. Fließt Ihre Energie, dann fließt in Ihrem Leben alles richtig. Ist Ihr Energiefluss blockiert, funktioniert Ihr Leben nicht optimal.

So wie Innen, so auch Aussen!

Geld ist wie Energie.

Weil Geld eine Energieform ist, verrät Ihre persönliche Geldsituation, dem der die Zusammenhänge versteht, einiges über Ihre energetische Situation und somit auch über Ihre Fähigkeit zum Ziel-Programmieren.

Energie will fließen. Sie erleben das doch immer wieder.
Das gilt auch für die Energie Geld.

Geld ist in zwei Momenten interessant:

- Wenn Sie es bekommen und
- Wenn Sie es wieder ausgeben.

Also, immer wenn es sich bewegt, wenn es fließt ist es interessant

Das Prinzip von Geld heisst: „Fließen,.. Immer wenn das Geld fließt, ist es interessant.

Sie kennen das Kinderlied „Taler, Taler du willst wandern, von der einen Hand zu der Anderen.....,,

Das stimmt genau, was die Kinder da singen!
Der Taler will wandern, aber er kann nicht.

Wenn der Taler nämlich in Ihrer Hand ist, machen Sie diese zu.
Sie halten fest, sie unterbrechen den Kreislauf.

Es tut Ihnen weh, den Taler sofort weiter zu geben, Sie mussten ihn ja schliesslich auch schwer verdienen, im Schweisse Ihres Angesichts.

Ich sage: Geld sollte stinken. Stinken wie die Pest.
Was glauben Sie, wie schnell Sie es dann wieder lossein wollten.

Immer wenn Sie einen Energiekreislauf unterbrechen, kollabiert das System.

Diese Behauptung gilt für restlos jedes System.

Nehmen Sie z.B. das System Volkswirtschaft:
Wenn alle, im Rahmen ihrer Möglichkeiten und der Vernunft, freudig investieren, floriert die Wirtschaft.

Wenn alle ihre Investitionen zurückhalten, wenn alle anfangen ihr Geld zu sparen, kollabiert die Wirtschaft.

Nehmen Sie das System Mensch:
Wenn Ihr Kreislauf fließt, sind Sie gesund, Sie leben.
Wenn Sie Ihren Brustkorb öffnen, einen Schlauch herausziehen, diesen abdrehen und festhalten, geht es ein paar Minuten und Sie sind tot. – Lassen Sie den Schlauch rechtzeitig los, leben Sie.

Loslassen = Leben.
Festhalten = Tod.

Überdenken Sie meine Behauptung mit dem System Verkehr, mit dem System Beziehung, mit dem elektrischen System in Ihrem Haus usw.

Der Punkt ist jetzt der:

Wenn Sie beobachten, dass ein Mensch mit dem Loslassen seines Geldes Probleme hat, können Sie sicher sein, dass dieser Mensch auch mit dem Loslassen anderer Dinge in seinem Leben Probleme hat.

Er kann z.B. seinen Partner, seine Kinder, seine Eltern, seine Ansichten, seine materiellen Güter, seine Ziel-Programmierungen, seine Krankheiten usw. nicht loslassen. – So ein Mensch ist dauernd am kontrollieren und schafft laufend Konflikte.

Beobachten Sie, wie Ihre Freunde mit dem Geld umgehen und Sie werden meine Behauptung bestätigt finden.

Sie können Ihren persönlichen Energie-Level enorm steigern, wenn Sie anfangen bewusst und freudig los zu lassen.

Das Gegenteil von loslassen, das Festhalten, bindet nämlich enorm viel von Ihrer Energie.

Da alles miteinander vernetzt ist, können Sie das Loslassen am wirkungsvollsten über das Geld üben.

Über Geld deshalb am wirkungsvollsten, weil Ihnen das Loslassen des Geldes normalerweise fast wie ein Opfer vorkommt.

Deshalb steht in der Bibel, wir sollen den Zehnten loslassen. Einfach den zehnten Teil unserer Einnahmen für einen Zweck, der der Allgemeinheit dient, loslassen.

Wer diese Empfehlung der Bibel wirklich lebt, hat etwas Wichtiges verstanden.

Zahlen Sie Ihre Rechnungen immer sofort ohne jede Verzögerung. Wissend, in dem Sie diese Rechnung bezahlen, speisen Sie bewusst Energie in den (Geld-) Kreislauf ein, es wird bald wieder bei Ihnen vorbeifließen.

Falls Sie Rechnungen 30 Tage auf Termin legen, binden Sie 30 Tage lang wertvolle Energie an die unbezahlten Rechnungen und fragen sich dauernd, warum Sie sich nicht so fit fühlen.

Hören Sie auf Geld zu sparen, meine sehr verehrten Leser aus dem Schwäbischen!

Wenn Sie Geld sparen, entziehen Sie dem Kreislauf die Energie und Sie beweisen dem Rest der Welt, dass Sie dem Leben nicht vertrauen.

Wie soll Ihnen das Leben etwas schenken, wenn Sie ihrerseits dem Leben nicht einmal Ihr Vertrauen schenken.

Wenn Sie zweckgebunden, z.B. für eine grössere Anschaffung, Geld zurücklegen, kann ich Ihnen noch einigermaßen folgen. Aber bitte nie, getreu dem Motto: „Spare für die Not....“,

Reich sein heisst nicht Geld haben, sondern Geld ausgeben. Ausgeben natürlich immer im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten.

Klar, man soll den Senf nicht in der Tube loben, aber wollen Sie sich nicht einfach mal eine Chance geben und meine Aussagen testen? Einfach im Rahmen Ihrer Möglichkeiten das Geld freudig loslassen?

Ich garantiere Ihnen, es wird automatisch immer mehr (Geld-) Energie in Ihr Leben fließen.

Wir alle wissen, Geld allein macht nicht glücklich, aber ich meine, es ist immer noch besser in einem Taxi zu weinen als in der Strassenbahn, oder?

Überdenken Sie einmal folgende Behauptung:

Alle schimpfen auf das Geld, ausser die die es haben.

Nur wenig Menschen können den Wohlstand ertragen, den eines anderen meine ich.

Prüfen Sie einmal ganz ehrlich und ganz kritisch Ihre Gefühle wenn Sie sehr reiche Leute treffen, oder wenn in Ihrem Kreis über solche Leute geredet wird.

Ich meine, können Sie sich ehrlich über den Reichtum eines Anderen freuen?
Sie sind doch nicht etwa neidisch auf reiche Leute, oder?

Wenn Sie sich nicht wirklich ehrlich über den Reichtum anderer freuen können, haben Sie noch etwas enorm wichtiges zu lernen.

Reden Sie nie schlecht über Geld, reden Sie nie schlecht über reiche Leute.

Überlegen Sie eher einmal in einer ruhigen Minute, wer nutzt der Allgemeinheit mehr? Die Reichen oder die Penner, die Sie in der Fussgängerzone um etwas Geld für eine Flasche Schnaps anbetteln?

Wenn Sie neidisch auf Reiche sind, wenn Sie beim Bezahlen Ihrer Rechnungen ein schlechtes Gefühl haben, auch wenn Sie sich jetzt beim Lesen dieser Zeilen etwas unwohl fühlen, schieben Sie einen gefährlichen Kreislauf an.

Ihr Unterbewusstsein assoziiert nämlich ganz schnell:

Aha, Geld = Neid, Geld = schlechtes Gefühl, Neid = Geld, schlechtes Gefühl = Geld!

Unbewusst tun Sie jetzt laufend Dinge, die den Geldzufluss behindern.

Logisch, denn wer hat schon gerne Neid, wer hat schon gerne ein schlechtes Gefühl? Klingelts?

*Dem Armen läuft die Armut nach, dem Reichen der Reichtum.
Talmud*

Talmud? ich kenne den Burschen nicht, aber irgendwie hat er recht, oder?

Eine Zusammenfassung:

- Auch materielle Ziele sind legitim. Denn alles ist aus Gott geschaffen, so gibt es nichts Geringes und nichts Hohes. Materielles ist gleich viel Wert wie Geistiges. Wenn Sie also Materielles missachten, missachten Sie ein Teil der Schöpfung.
- Unerfüllte Wünsche binden Energie.
- Wir brauchen die Formen, um über die Formen zu den Inhalten zu kommen.
- Geld ist kein Ziel, Geld ist nur Weg.
- Reiches Sein beginnt im Kopf.
- Geld ist Energie, Energie will fließen.
- Loslassen = Leben, Festhalten = Tod.
- Neid auf Reiche, blockiert Ihren (Geld)- Energiefluss

Annahme verweigert

Sie sitzen mit Freunden in einer Kneipe, der Wirt brüllt
POLIZEISTUNDE.

Sie rufen die Bedienung und sagen: „Fräulein, ich bezahle
die ganze Runde,,.

Passen Sie auf, was jetzt passiert:

Ihr Freund zu Ihrer Rechten sagt: „Nein, lass nur, ich
übernehme die Runde,,.

Der zu Ihrer Linken erwidert: „Ich zahle meine zwei Bier
selber,, usw. Kennen Sie diese Situation?

Wir sind mitten in einem zentralen Problem, was die meisten
Menschen ganz genau kennen.

Sie können nicht annehmen!

Überlegen Sie einmal ganz kritisch, ob Sie nicht auch manchmal
ein komisches Gefühl haben, wenn Ihnen jemand unverhofft
ein Geschenk macht.

Natürlich laufen in so einer Situation mehrere unbewusste
Programme in Ihnen ab.

Sie denken vielleicht, wenn er jetzt die ganze Runde bezahlt,
muss ich das nächste mal bezahlen und dann trinken garantiert
wieder alle die ganz teuren Getränke.

Oder Sie entwickeln ein Schuldgefühl, wenn Sie etwas geschenkt
bekommen, Sie meinen dass Sie umgehend eine Gegenleistung
bieten müssen.

Der absolute Höhepunkt ist dann erreicht, wenn Sie Ihrem
Freund sagen: „Das wäre aber nicht nötig gewesen,,.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Jetzt überlegen Sie einfach einmal, wie soll der andere loslassen
können, wenn Sie nicht annehmen?

Indem Sie nicht annehmen können, unterbrechen sie den Energiekreislauf.

Sie behindern sich UND den Geber bei ihrem Wachstum.
Sie behindern das Leben.

Leben heisst doch wachsen, selbst ein Bonsai träumt von Grösse.

Kein Mensch darf sich diese Frechheit erlauben, entstehende Grösse zu behindern.

Warum haben Sie Schwierigkeiten mit Annehmen?

Wenn Sie nicht annehmen können, heisst das ganz automatisch, *dass Sie sich selbst nicht annehmen können*, so wie Sie sind.
Das ist des Pudels Kern.

Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.

Dieser immer wieder falsch verstandene Satz aus dem Buch der Bücher bedeutet meiner unmassgeblichen Meinung nach, dass ich zuerst mich selbst lieben muss, bevor ich überhaupt in der Lage bin, andere zu lieben.

Wie wollen Sie jemandem Liebe geben, wenn Sie gar keine haben?

Wie wollen Sie Andere annehmen können, solange Sie nicht fähig sind, sich selbst anzunehmen?

Wie sollen Sie mit einem guten Gefühl ein Geschenk annehmen können, so lange Sie sich selbst nicht annehmen können?

So lange Sie sich selbst nicht annehmen können, werden Sie unmöglich Ihre Ziele annehmen können.

Unbewusst sabotieren Sie sich andauernd selbst, Sie werden Ihr Ziel nie erreichen können.

Wenn Sie Menschen antreffen die lieblos und abschätzig über Andere reden, haben Sie es immer mit Leuten zu tun, die sich selbst nicht mögen, so wie sie sind.
Die meinen, wenn sie andere nieder machen, seien sie grösser.

Weil sich viele Menschen nicht mögen so wie sie sind, sind sie auch nicht nett zu sich selbst.
Beobachten Sie doch nur wie manche Menschen mit sich selbst umgehen.

Passiert es Ihnen manchmal, dass Sie jemandem nicht Nein sagen können?

Sie sagen Ja, wenn Sie Nein meinen?

Indem Sie dem Anderen Ja sagen, sagen Sie Nein zu sich!

Können Sie ermessen was das bedeutet?

Sie sagen Nein zu sich selbst. Das ist eines der schlimmsten Verbrechen, das Sie Ihrem Bewusstsein antun können.

Wie soll das Leben Ja zu Ihnen sagen, wenn Sie Nein zu sich selbst sagen?

Wie sollen Andere zu Ihnen und Ihren Ideen Ja sagen, wenn Sie es selbst nicht können?

Lernen Sie Nein zu sagen, wenn Sie Nein meinen.

Ich finde, die Tatsache dass viele Menschen sich selbst nicht lieben, ist eine der wichtigsten Ursachen für die gewaltigen Probleme auf der Welt.

Wollen wir diese Probleme lösen, geht das meiner Meinung nach, am besten mit Liebe.

Aber, einmal mehr müssen wir bei uns selbst anfangen.

Wir müssen als erster Schritt lernen, uns selbst zu lieben.

Wenn wir das schaffen, haben wir einen ganz zentralen Knoten geöffnet, alles andere löst sich dann wie von selbst.

Sagen Sie sich jeden Tag vor dem Frühstück die Affirmation:

Ich liebe mich, so wie ich bin. Und es geht mir mit jedem Tag immer besser und besser.

So helfen Sie enorm mit, diesen Planeten mit der Energie der Liebe zu erfüllen. Wenn wir das schaffen, machen wir den Globus zum Paradies.

John Lennon ist für mich einer der Menschen, der auf seine alten Tage genau verstanden hat, um was es eigentlich geht.

In seinem sensationellen Song „Imagine“, bringt er die Sache genial auf den Punkt:

Stellen Sie sich vor, es gäbe keinen Himmel.
Es ist ganz leicht, versuchen Sie es.
Unter uns keine Hölle
und über uns nur der blaue Himmel.
Stellen Sie sich all die Menschen vor
die im Jetzt leben.

Stellen Sie sich vor, es gäbe keine Länder.
Das ist überhaupt nicht schwer.
Nichts, wofür man töten oder sterben müsste.
Und auch keine Religionen.
Stellen Sie sich all die Menschen vor
die in Frieden leben.

Sie mögen mich für einen Träumer halten,
aber ich bin nicht der einzige.
Ich hoffe, Sie stossen eines Tages zu uns
und die Welt wird Eins werden.

Stellen Sie sich vor, es gäbe keine Besitztümer.
Ich frage mich, ob Sie das können.
Keinen Bedarf für Gier und Hunger.
Eine Bruder-/Schwesterschaft der Menschen.
Stellen Sie sich all die Menschen vor
die sich die ganze Welt teilen.

Sie mögen mich für einen Träumer halten,
aber ich bin nicht der einzige.
Ich hoffe Sie stossen eines Tages zu uns
und die Welt wird **EINS** werden.

Danke John, das ist es! Du hast uns schon mehrere Jahre vor diesem Song gesagt: All you need is love! Aber viele von uns haben nicht begriffen, was du meintest. Sorry.

Die drei Denkebenen

Stellen Sie sich vor, es gibt drei Denkebenen.
Auf einer dieser drei Denkebenen funktionieren
Sie dominierend.

Wenn Sie sich noch nie Gedanken darüber gemacht haben,
können Sie natürlich nicht wissen, welche Ebene Sie unbewusst
benutzen.

Gehen Sie einmal über die Bücher, klären Sie,
welches Ihre, unbewusst bevorzugte, Ebene ist.

Die drei Denkebenen:

Ebene der Schöpfung:

- Neues erschaffen
- Kreativ
- Positives entstehen lassen
- Lösungen finden
- Loslassen

Ebene der Erhaltung:

- Zustände festhalten (Nicht loslassen)
- Bestätigen, Erhalten
- Nicht offen für Neues und Ungewohntes
- Veränderungen bekämpfen

Ebene der Zerstörung:

- Verneinen
- Wissen, dass alles negativ ist
- Verurteilen, kritisieren
- Tadeln, schuldig sprechen
- Neidisch

Schauen wir uns die drei Ebenen etwas näher an:

Die Ebene der Schöpfung:

Menschen die kreativ sind. Die Positives entstehen lassen, die Ideen haben und umsetzen.

Menschen die Neues bringen und Lösungen finden wenn da Probleme sind. Menschen die andere Menschen lieben, funktionieren auf dieser Denkebene.

Die Ebene der Erhaltung:

Menschen die die herrschenden Zustände festhalten wollen. Menschen die gegen Veränderungen sind oder diese sogar bekämpfen. Menschen die den Status Quo verteidigen und Angst vor der Zukunft haben, funktionieren auf dieser Ebene.

Die Ebene der Zerstörung:

Menschen die alles verneinen, alles ablehnen. Menschen die Ihnen dauernd erklären, wie schlimm alles ist. Menschen die andere kritisieren oder tadeln, funktionieren auf dieser Ebene. Ganz typisch für diese Gruppe ist, dass diese Menschen immer neidisch auf andere sind.

Auf welcher Ebene funktioniert Ihre Abteilung in Ihrer Firma?

Wann kam zum letzten mal eine Innovation aus Ihrer Abteilung die im Markt umgesetzt wurde? Sind Sie kreativ? Lösen Sie Ihre Abteilungsprobleme? Denkt und handelt Ihre Abteilung in der Ebene der Schöpfung?

Oder funktioniert Ihre Abteilung eher in der Ebene der Erhaltung? Verwalten und beamten Sie nur noch? Setzen die Mitarbeiter ihre Energie für die Verteidigung ihres Sessels ein, anstatt für Innovationen?

Funktioniert Ihre Abteilung gar in der Ebene der Zerstörung? Laufen bei Ihnen Intrigen, Mobbing? Sind die Leute neidisch aufeinander?

Auf welcher Denkebene funktioniert Ihre Familie, Ihr Verein, und Sie ganz persönlich?

Diese Überlegungen sind auch dann enorm wichtig für Sie, wenn Sie sich Gedanken über Ihre physische Gesundheit machen.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass sich die Wahl der obersten Denkebene, signifikant positiv auf die Menge der in Ihrem Körper gebildeten weissen Blutkörperchen auswirkt.

Die Wahl der richtigen Denkebene ist also für Ihre physische Gesundheit ebenso wichtig wie die richtige Ernährung und richtige Bewegung Ihres Körpers.

Um sich diese Zusammenhänge auch wissenschaftlich belegen zu lassen, sollten Sie sich unbedingt ein Seminar bei den Medical Consultants mit Dr.med. Spitzbart oder Dr.med. Strunz gönnen

Denken ist Energie, haben wir gelernt.
Energie schwingt.

Somit hat jede dieser drei Denkebenen eine andere Schwingungsfrequenz.

Die Ebene der Schöpfung hat die feinste Schwingung und die Ebene der Zerstörung hat die mieseste Schwingungsfrequenz

Gemäss dem Gesetz der Resonanz, (manchmal auch als Gesetz der Anziehung benannt) ziehen Sie immer die Schwingung in Ihr Leben, die Ihrer eigenen Schwingung entspricht.

Weil das so ist, hat der Typ, der hauptsächlich auf der Ebene der Zerstörung funktioniert, recht, wenn er behauptet alles ist schlecht, alles ist negativ, alle Menschen sind Betrüger usw.

Der erlebt nur das. Seine Denkqualität ist so mies, dass er auf der Ebene der Zerstörung schwingt.
Er zieht dauernd entsprechende Schwingung in sein Leben, in Form von Situationen und in Form von Menschen, die ebenfalls so mies schwingen.

Der andere Typ, der hauptsächlich auf der Ebene der Schöpfung funktioniert, hat ebenfalls recht, wenn er gleichzeitig behauptet, die Welt ist schön, er hat immer Glück, er lernt dauernd tolle Leute kennen usw.

Er kann nur Positives erleben, als Resonanz zu seiner positiven Denkkultur.

Mit Ihrer Denkqualität steuern Sie also, welches Universum Sie wahrnehmen, ein positives oder ein negatives.

Tragisch, ist es, wenn jemand von Berufs wegen in der untersten Denkebene verharrt. Etwa ein Polizist, der sich dauernd mit der Schattenseite unserer Gesellschaft befassen muss, oder ein Zeitungsjournalist der von seiner Redaktion den Auftrag hat, irgend etwas zu „zerreißen,, oder schlecht zu machen, z.B. dieses Buch.

Der Wanderer

Selbst meine älteren Leser werden sich nicht mehr an das 13 Jh. erinnern, deshalb beschreibe ich nochmals eine Begebenheit die sich damals zugetragen hat.

Vor den Toren einer Stadt, sass ein weiser, alter Mann.
(Es gibt auch weise alte Frauen, meine sehr geschätzten weiblichen Leser, aber das war nun halt ein Mann)

Er sass dort auf einem Stein und vertrieb seine Zeit mit ein bisschen philosophieren.

Plötzlich kam ein Wanderer daher.

Er sah den Alten auf seinem Stein sitzen, blieb stehen und fragte ihn, was er denn für Leute in dieser Stadt antreffen wird.

Der Alte fragte zurück.

Er fragte, wie denn die Leute in der Stadt waren, von der er jetzt gerade herkomme.

Der Wanderer antwortete, dass das eine ganz schlimme Stadt gewesen sei.
Ganz böse Menschen, nur Gauner und Halunken leben dort.

Der Alte erklärte ihm, dass er auch in seiner Stadt ausschliesslich Gauner und Halunken antreffen wird, es täte ihm leid.

Nach einer gewissen Zeit kam wieder ein Wanderer vorbei.

Auch er sah den Alten dort auf seinem Stein und auch er stellte die genau gleiche Frage. – Was er wohl für Leute in dieser Stadt antreffen wird.

Wieder fragte der Alte zurück.

Er fragte auch diesen Wanderer, wie denn die Leute in der Stadt waren, von der er jetzt gerade herkomme.

Dieser Wanderer antwortete nun, dass es eine ganz tolle Stadt gewesen sei.
Die Leute seien sehr nett und hilfsbereit gewesen und er hätte sehr viele gute Freunde zurück gelassen.

Nun antwortet der Alte, er solle ruhig hereinkommen in seine Stadt.

Er garantiere ihm, dass er auch hier ausschliesslich nette und hilfsbereite Menschen kennenlernen wird.

Vielleicht denken Sie heute vor dem Einschlafen nochmal über diese kleine Geschichte nach, liebe Leser.

Sie ziehen immer die Situationen, die Menschen, die „Zufälle,, in Ihr Leben, die Ihrer Eigenschwingung entsprechen.

Wenn Ihnen nur Negatives widerfährt, wenn Sie ein Pechvogel sind und meistens nur Probleme anziehen, sollten Sie Ihre Schwingung so schnell wie möglich verändern.

Solange Sie auf der Ebene der Erhaltung oder gar auf der Ebene der Zerstörung funktionieren, kann Ziel-Programmieren nicht klappen.

Solange Sie auf einer dieser beiden Ebenen funktionieren, können Sie in Ihrem Leben unmöglich weiterkommen.

Wenn Sie meine bisherigen Ausführungen verstanden haben, wissen Sie, dass Ziel-Programmieren ein kreativer, schöpferischer Vorgang ist.

Mit Ziel-Programmieren kreieren Sie neue Realitäten, das kann nur hinbauen, wenn Sie auf der Ebene der Schöpfung funktionieren.

Wenn Sie auf der Ebene der Erhaltung sind, können Sie sich das Ziel-Programmieren sparen.

Es wird bei Ihnen nie funktionieren, denn Sie halten ja andauernd am Ist-Zustand fest.

Sie sind gegen Veränderungen. Das Ziel das da in Ihr Leben treten will, wird von Ihnen dauernd unbewusst sabotiert.

Wenn Sie gar auf der Ebene der Zerstörung funktionieren, können Sie eh den Löffel abgeben.

Es ist leider eine Tatsache, dass die meisten Menschen mehrheitlich auf den beiden unteren Ebenen herumturnen.

Das negative Geschwätz unserer Mitmenschen, den Dreck den wir dauernd über die Medien aufnehmen, zieht uns immer wieder hinunter in die beiden unteren Ebenen.

Ganz klar, wir wollen und müssen hinauf auf die oberste Denkebene.

Wie können Sie sich selbst wieder hinaufziehen?
Hinauf auf die Ebene der Schöpfung?

Die wohl einfachste und somit genialste Möglichkeit, sich selbst auf die Ebene der Schöpfung zu ziehen, ist wohl die, wenn Sie die Ackermann`sche Lebensphilosophie benutzen.

NIPSILD®

Nicht In Problemen Sondern In Lösungen Denken.

Es ist leider eine Tatsache, dass die meisten Menschen eher in Problemen, anstatt in Lösungen denken.

Beobachten Sie die Leute.

Worüber sprechen z.B. die Kranken mehrheitlich?
Sie sprechen über Ihre Krankheiten. Die wissen über ihre Leiden besser Bescheid als der Arzt.
Indem sie dauernd an ihren Krankheiten herumstudieren, geben sie automatisch Energie in dieses Thema. Denken – Ursache...

Die Arbeitslosen denken dauernd an ihrer Arbeitslosigkeit herum.
Denken – Ursache – Wirkung.
Sie verstärken ihr Problem.

Die Verlassenen.... Die Armen.... usw.

Es ist so, die meisten Menschen denken mehrheitlich in Problemen, sie studieren an den Dingen herum, vor denen sie Angst haben.

Die Medien helfen uns auch fleissig dabei.
Jeden Tag berichten sie neu, worüber wir uns auch noch fürchten können.

Direkt tragisch wird es, wenn Menschen anfangen gegen Probleme zu kämpfen.
Sie kämpfen z.B. gegen den Krieg.

Sie wollen im Grunde etwas Gutes, das Dumme ist nur, sie geben Energie in das Problem, in den Krieg.
Sie verstärken somit (unwissentlich?) das Problem.

Sie dürfen nie *gegen* etwas kämpfen.
So einen Kampf können Sie nur verlieren.

Wenn Sie schon kämpfen wollen, dann kämpfen Sie wenigstens *für* etwas. Für eine Lösung, ein Ziel.

Lernen Sie sich zu ertappen, wenn Sie in Problemen denken.

Schreiben Sie die Buchstaben NIPSILD auf kleine Zettel und kleben Sie Dinger überall hin, so dass Sie diese sieben Buchstaben immer wieder bewusst oder unbewusst wahrnehmen.

Laden Sie sich von unserer Web-Seite <http://www.nipsild-shop.com> gratis einen Bildschirmschoner mit diesem NIPSILD herunter oder lassen Sie sich sonst etwas einfallen.

Wenn dann irgendwann wieder ein Problem passiert, ertappen Sie sich vielleicht dabei, wie Sie wieder, wie üblich, in die Ebene der Zerstörung fallen und anfangen herum zu toben.

Denken Sie dann sofort: Halt! Stop! NIPSILD. Nicht in Problemen sondern in Lösungen denken!

Lehnen Sie zurück in Ihrem Stuhl und fragen Sie sich einfach:

Was wäre die beste Lösung für dieses Problem?

Angenommen, ich könnte zaubern. Welche Lösung, welches Endergebnis würde ich jetzt herzaubern?

Auch hier gilt selbstverständlich, dass Sie sich auf keinen Fall Gedanken darüber machen dürfen, *wie* Sie das Problem lösen wollen.

Das Wie ist der Weg und der Weg interessiert uns nicht, der Weg ergibt sich.

Malen Sie sich im Geist einfach die optimalste Lösung aus.

Stellen Sie sich vor, wie Sie das Problem mit Bravour gelöst haben.

Indem Sie das tun verfeinert sich automatisch Ihre Schwingung.

Indem Sie sich die gewünschte Lösung vorstellen, visualisieren Sie ja. Dies ist ein kreativer Vorgang.

Schneller als Sie jetzt denken, ziehen Sie sich so auf die Ebene der Schöpfung.

Nur auf dieser Ebene haben Sie Zugang zu Intuition, die Sie ja brauchen, wenn Sie Ihr Problem schnell lösen wollen.

Weil Sie jetzt auf der Ebene der Schöpfung schwingen, ziehen Sie gemäss dem Gesetz der Resonanz entsprechende Schwingung an.

Etwa in Form von Menschen, die ebenfalls so kreativ schwingen und Sie bei der Lösung des Problems unterstützen können.

Sie begünstigen die Entstehung von „Zufällen“, von Situationen, die die Lösung des Problems ermöglichen usw.

Wenn Sie andererseits auf der Ebene der Zerstörung umher schimpfen. Schuldige suchen, andere tadeln usw. schwingen Sie in dieser miesen Frequenz.

Auch hier wird das Gesetz der Resonanz zuverlässig funktionieren und weitere Probleme heranziehen, alles verschlimmern.

Auch wenn Ihnen diese Empfehlung möglicherweise zu einfach vorkommt, meine lieben rationalen Kritiker – sie funktioniert.

Sie funktioniert sogar so gut, dass viele Kollegen die unser Training kopieren, dieses NIPSILD übernommen haben und in ihren Seminaren als ihre Idee ausgeben.

Ein Trainingsteilnehmer von uns war Geschäftsführer einer sehr erfolgreichen Firma.

Ich lernte ihn zu einer Zeit kennen, in der seine Firma in einem Markt florierte, in dem restlos alle Mitbewerber grösste Probleme hatten.

Natürlich führt er den Erfolg seines Unternehmens u.a. auf die Tatsache zurück, dass sämtliche Mitarbeiter unser Mentaltraining besucht haben.

Während seine Konkurrenten ihre ganze Energie auf Kosteneinsparungen gerichtet hatten und Mitarbeiter abbauten, blühte sein Unternehmen, dass es eine Pracht war.

Eines Tages rief er mich an und sagte mir, dass er ein ganz grosses Problem hätte.

Die Inhaberfamilie dieses Unternehmens schreibe ihm plötzlich vor, dass er so und soviel Kosten einsparen müsse und dass mit diesem Kostenabbau auch Entlassungen unvermeidlich wären.

Natürlich fragte ich ihn, ob der Laden den nicht mehr floriere und er versicherte mir, doch, besser den je.

Die Inhaberfamilie sagte: Alle sparen, also müssen wir auch sparen.

Als absoluter Höhepunkt verlangten sie, dass die Geschäftsleitung eine Umfrageaktion starten soll.

Jeder Mitarbeiter soll schriftliche Vorschläge formulieren, wie in seinem Arbeitsumfeld Einsparungen gemacht werden können.

Können Sie sich so eine himmelschreiende Dummheit vorstellen?

Während die Mitarbeiter bis dato in der obersten Denkebene funktionierten und immer Ideen fanden, wie man trotz hartem Umfeld überdurchschnittliche Erfolge verbuchen konnte, wurden sie nun gezwungen in Problemen zu denken.

Ihre Gedanken wurden vom lösungsorientierten in Richtung problemorientiertes Denken gesteuert.

Sie wurden gezwungen, sich Gedanken über ein Problem zu machen, das gar nicht existierte.

Weil der Geschäftsführer gegen die Macht der Besitzerfamilie in dieser Frage nicht ankam, hat er seinen Job gekündigt.

Die Besitzerfamilie hat es dann den Laden in Rekordzeit gründlich in den Sand gesetzt.

Vermutlich haben sie kurz vor Konkurs noch ein paar Kriesensitzungen gemacht.
Problemsitzungen und nicht Lösungssitzungen wohlverstanden.

Spieglein, Spieglein...

Ihre Wirklichkeit, Ihre Situation, Ihre Erfolge und auch Ihre Probleme sind das Spiegelbild dessen was in Ihrem Kopf los ist.

Die ganze Welt, alles was ist, ist lediglich das Spiegelbild dessen was in unseren Köpfen los ist.

Wenn dort draussen in der Welt z.B. eine Umweltverschmutzung ist. Dann ist diese Umweltverschmutzung nichts anderes, als das Spiegelbild der Verschmutzung, die in unseren Köpfen stattfindet etwa in Form von schlechten Gedanken, Neid, Hass usw.

Wenn Sie wollen, dass die Welt dort draussen wieder sauber wird, vergessen Sie Ihre Wälderreinigungsaktionen, Ihre Demos für bessere Luft und Ihren Kampf gegen das Ozonloch. Nein, korrigieren Sie zuerst die Verschmutzungen in Ihrem Kopf.

Und wenn in bestimmten Teilen der Welt Krieg herrscht, auch hier, hören Sie doch auf mit Ihren lächerlichen Forderungen nach Waffenstillständen, Friedensverhandlungen usw.

Bringen Sie zuerst einmal den „Krieg,, in Ordnung, den Sie z.B. jeden Tag in Ihrer Firma ausüben.

Beenden Sie zuerst einmal die Intrigen die in Ihrer Abteilung laufen, das Mobbing, den Neid, weil sich jeder bei der letzten Beförderungsrunde übergangen fühlt und vor allem, beenden Sie mal endlich den Krieg, den Sie andauernd mit sich selber führen, weil Sie sich nicht lieben so wie Sie sind, bevor Sie anderen vorschreiben, wie sie Frieden zu schliessen haben.

Aristoteles sagte schon: „Wenn du die Welt verändern willst, musst du bei DIR selber anfangen,,.

Ich sage Ihnen: Er hatte Recht der Junge, sonst wäre er ja gar nicht in die Geschichte eingegangen.

Klar, es ist halt immer leichter, die Ursache von Problemen bei anderen zu sehen, die Schuld bei anderen zu suchen, die Verantwortung für eine Situation an andere abzuschieben.

Wenn Sie also Probleme irgendwelcher Art haben, machen Sie sich klar, die Ursache dieses Problems liegt ganz im Kern in IHREM Kopf, in IHRER Denke, in IHRER Mentalität.

Jetzt beobachten Sie sich mal, wie Sie vorgehen, wenn Sie ein Problem lösen wollen.

Sie versuchen doch dauernd das Problem am Problem selber zu lösen.

Sie basteln an der Wirkung, am Symptom herum und sind dann natürlich enttäuscht, weil Sie Ihre Probleme so nie gescheit lösen.

Sie verschieben lediglich die Symptome.

Wenn Sie Ihre Probleme richtig lösen wollen, müssen Sie die Ursachen Ihrer Probleme beseitigen.

Wo keine Ursache ist kann auch keine Wirkung, kein Problem sein, ist doch einfach, oder?

Ihr Partner ist Ihr Spiegelbild!

Stellen Sie sich vor, Sie haben z.B. einen Partner, der hat irgend eine Macke drauf, die Ihnen nicht gefällt.

Startet man jetzt nicht automatisch den Versuch, den anderen zu verändern?

Sie reden mit ihm. Im Management nennen Sie so etwas wahrscheinlich Motivationsgespräch.

Sie erklären Ihrem Partner, wie Sie die Sache gern hätten.

Das ist doch das genau gleiche Vorgehen wie im folgenden Beispiel:

Sie stehen vor einem Spiegel, entdecken dort, dass Sie einen schwarzen Fleck auf der Stirn haben.

Sie sagen: „Ei hässlich, hässlich, diesen Fleck muss ich sofort mit einem Radiergummi entfernen,,“

Sie düsen in Ihr Büro, holen einen Radiergummi, stehen wieder vor den Spiegel und versuchen *auf dem Spiegel* diesen schwarzen Fleck zu beseitigen.

So lösen Sie doch Ihre Probleme, stimmt's?

Sie retuschieren dauernd auf dem Spiegel herum, wie soll das funktionieren?

Wenn Sie dieser Fleck auf der Stirn stört, dann sollten Sie bei *sich* etwas verändern.

Holen Sie einen feuchten Lappen, fahren Sie damit zweimal über Ihre Stirn und lassen Sie um Gotteswillen den Spiegel endlich in Ruhe.

Wenn Sie kapieren, dass die Welt lediglich Spiegel der Menschheit ist, können Sie sofort überall Beweise für diese Wahrheit erkennen.

Beobachten Sie mal, es sind doch immer die gleichen Leute, die z.B. in Hotels, Probleme haben.

Sie können mit so einem Typen in das beste Hotel der Welt gehen. Wenn der kommt, ich schwöre es Ihnen, es geht etwas schief.

Und einmal mehr hat er Recht, wenn er sagt:
„Siehst du, wusste ich es doch, alles Dilettanten hier in dem Laden, die können nicht einmal meinen Koffer gescheit auspacken,,“

So jemand würde wahrscheinlich nicht akzeptieren wollen, dass *er* diese Situationen kreierte.
Dass *er* eigentlich das Problem ist.

Dass er nur etwas ganz kleines in seinem Kopf verändern müsste und die ganze Welt wäre anders für ihn.

Die Geschäftsführerin unseres Reisebüros hat mir erzählt, dass sie in wirtschaftlich schwachen Zeiten, die ganz teuren Fernreisen wie warme Semmeln verkaufen.

So ab 2 bis 3 Monatsgehälter für die Urlaubsreise, null Problemo für das reiselustige Volk.

Wenn man viel mit Menschen zu tun hat, sagte sie, entwickelt man natürlich eine gewisse Menschenkenntnis.

Sie erklärte mir, dass Sie bei den Kunden, die diese sehr teuren Fernreisen buchen, oft mit dem 2. Blick erkennt, aha, da ist ein Mensch voller Probleme.

Wenn man diese Tatsache einmal weiterdenkt, versteht man das sogar.

Viele Menschen haben Probleme irgend welcher Art. Da ist es doch nur verständlich, dass so jemand irgendwann an den Punkt kommt, wo er sagt: „Jetzt reicht es mir.

Jetzt habe ich genug. Ich will jetzt weg von dem Zeug, endlich Abstand gewinnen und wenn es nur für 2 Wochen ist,,

Folglich geht so jemand in einen Reiseladen und kauft eine Reise, 12 Flugstunden Nonstop.

Nach 12 Flugstunden steigt der aus dem Flugzeug aus – und – hat wieder die gleichen Probleme wie Zuhause. Mist, die Übung hat nicht funktioniert.

Nächstes Jahr bucht er via Australien, so ist er nämlich 20 Stunden unterwegs, man will ja möglichst weit weg von den Problemen.

Nach 20 Flugstunden steigt er aus dem Flugzeug aus - und – begegnet wieder nur sich selber.

Sie können reisen, so weit wie Sie wollen, Ihr Schatten kommt immer mit!

Sie sind das Problem!

Sie kreieren Ihre Probleme dauernd selber.

In unseren Mentaltrainings, passiert es manchmal, dass ein Teilnehmer aufstreckt und sagt:

Herr Ackermann, Ihre Behauptung von vorhin, dass mein Partner mein Spiegelbild sei, lässt mir keine Ruhe.

Das kann gar nicht stimmen, denn mein Partner ist doch ganz anders als ich.
Ich dick, er dünn, ich schwarz, er blond usw.

Ich frage dann jeweils, meine Trainingsteilnehmer:

Haben Sie sich einmal überlegt, wozu Sie Ihren Spiegel eigentlich brauchen?

Stehen Sie vor Ihren Spiegel, um dort drinnen Ihre Fingernägel zu begutachten?

Nein, wohl kaum, oder?

Wozu brauchen Sie denn dann den Spiegel?

Sie brauchen doch den Spiegel, um mit seiner Hilfe die Dinge an sich zu erkennen, die Sie ohne Hilfe des Spiegels an sich nie sehen würden.

Wenn Sie z.B. wissen wollen, welche Farbe Ihre Augen haben, müssen Sie vor einen Spiegel stehen, anders haut das nicht hin.

Das bedeutet also, Ihre Probleme, Ihre Kinder, Ihre Partner usw. spiegeln Ihnen etwas von Ihnen selber, was Sie ohne Ihre Probleme, Ihre Kinder, Ihre Partner usw. an sich nie erkennen könnten.

Da war einmal ein lieber, netter Mann, der entschloss sich, vor dem Schlafengehen, noch schnell um die Ecke in der Kneipe ein Bierchen zu trinken.
Dieser Mann war ein wirklich friedlicher Typ, der nachgewiesener Massen noch nie jemandem etwas zu leide getan hat.

Er sitzt schliesslich in der Kneipe an einem Tisch, ist zufrieden mit sich, der Welt und dem Bier.

Am Nebentisch jedoch, dort sitzen 2 Typen, die sind nicht so friedlich wie unser Freund.

Die Zwei haben Streit miteinander.
Plötzlich eskaliert dieser Streit und die beiden fangen an mit dem Rumschmeissen der Bierkrüge, ihre Argumente zu untermauern.

Plötzlich fliegen Bierkrüge durchs Lokal und einer dieser Bierkrüge trifft nun unseren Freund direkt an der Stirn.
Volltreffer!

Wusste ich es doch, wird er vermutlich jetzt sagen, völliger Hokuspokus diese Philosophie
„Du triffst überall immer dein Spiegelbild an,,
jetzt habe ich den Beweis, dass das nicht stimmt.

Ich habe nachgewiesenermassen nie jemandem etwas zu leide getan.

Ich versuche immer nett zu allen Menschen zu sein und trotzdem werde ich dauernd mit aggressiven Situationen konfrontiert.

Ich werde laufend in Schlägereien verwickelt.
Ich will das ja gar nicht.

Das soll mein Spiegelbild sein? Ich glaube, ich steh` im Wald!

Nun, doch, unser Freund war aggressiv, nur wusste er das nicht.

Er hatte möglicherweise eine angeborene Dosis Aggressivität, die er in seiner Kindheit vielleicht falsch kanalisiert hat.

Wahrscheinlich ist er Mama mit seiner Aggressivität manchmal auf die Nerven gegangen.

Mama wusste es halt nicht besser und hat ihn immer wieder ermahnt: Junge, man ist nicht aggressiv.
Man ist immer lieb und nett zu allen Menschen.

So begann er halt irgendwann, seine Aggressivität zu verdrängen.

Plötzlich war er sich gar nicht mehr bewusst, dass er an sich ein grosses Aggressionspotential hat, weil er dieses wirklich erfolgreich verdrängt hat.

Auf der äusseren Ebene jedoch, bekam er zu diesem Thema dauernd den Spiegel vorgehalten, in dem er immer wieder in aggressive Situationen geriet.

Wenn er clever ist, der Bursche, schaut er einmal rein in den Spiegel und fragt sich:

Was ist denn eigentlich los mit mir?

Dauernd gerate ich in aggressive Situationen, immer werde ich in Schlägereien verwickelt.

Offensichtlich spiegelt dies eine Aggressivität von mir, die ich an mir nicht, oder nicht mehr kenne.

Aber offensichtlich bin ich aggressiv, sonst hätte ich nie dieses Spiegelbild.

Jetzt überlege ich mal, was ich mit dieser Aggressivität Vernünftiges tun könnte.

Vielleicht entscheidet er jetzt, dass er nun doch endlich mit dieser Sportart beginnt, bei der eine gewisse Dosis Aggressivität gefragt ist.

Oder er kanalisiert seine Aggressivität z.B. in den künstlerischen Bereich, auf jeden Fall:

Von dem Moment, an dem unser Freund sagt:

Ich bin aggressiv, ich akzeptiere das, aber ich mache jetzt etwas Vernünftiges mit dieser Aggressivität, von dem Moment an wird er nie wieder in eine aggressive Situation verwickelt werden können. Er kann keine Resonanz mehr zu Aggressivität entwickeln. Er hat das Thema Aggressivität integriert.

Schauen Sie endlich rein in den Spiegel.
Das ist nicht immer bequem. Aber es ist notwendig.
Es wendet die Not.

Weil also die Ursachen Ihrer Probleme in Ihrem Kopf,
in Ihrer Mentalität liegen, können Sie diese mit mentalen
Techniken schnell und nachhaltig lösen.

Auf unserer CD zu diesem Buch finden Sie eine wirkungsvolle
Technik, mit deren Hilfe Sie Ihre Probleme schnell und
nachhaltig auflösen können. Falls diese CD im Handel wieder
einmal vergriffen ist, können Sie diese hier herunterladen:
<http://www.aa-training.ch/mp3downloads.htm>

Versuchen Sie einmal folgende Problemlösungs-Übung:

Gehen Sie mit einer geeigneten Entspannungsübung in den
Alpha-Zustand.

In diesem Entspannungszustand stellen Sie sich auf der rechten
Seite Ihrer geistigen Leinwand einen grossen Spiegel vor.

Dieser Spiegel kann irgend eine Form haben.

Er kann rechteckig sein, oval oder rund.

Man kann ihn vergrössern und man kann ihn verkleinern.

Eines ist jedoch wichtig: Dieser Spiegel hat einen schwarzen
Rahmen.

In diesen schwarzgerahmten Spiegel projizieren Sie dann mit
Ihrer Phantasie ein Bild Ihres Problems.

Stellen Sie sich in diesem Spiegel Ihr Problem vor, so wie
es sich vielleicht jeden Tag präsentiert.

Weil Sie sich bei dieser Übung Ihr Problem dissoziiert, aus
einer Beobachterposition heraus vorstellen, kommen Ihnen
vielleicht bereits intuitiv mögliche Lösungen ins Bewusstsein.

Wenn Sie Ihr Problem eine Weile aus der Distanz studiert haben,
zerschlagen Sie in Ihrer Phantasie diesen schwarzgerahmten
Spiegel mit dem Bild des Problems.

Auf der linken Seite Ihrer geistigen Leinwand stellen Sie sich
dann einen weissgerahmten Spiegel vor.

In diesen weissgerahmten Spiegel projizieren Sie nun, mit Ihrer Phantasie, das Bild der gewünschten Lösung, den idealen Soll-Zustand, das neue Ziel.

Programmieren Sie diese Lösung eine Woche lang jeden Tag in den weissen Spiegel und dann lassen Sie los.

Es versteht sich von selbst: Die Lösung, das neue Ziel das Sie sich in Ihrem weissen Spiegel vorstellen, muss natürlich zum Wohle Aller sein.

Und auch ein weiteres gilt, genau wie beim Ziel-Programmieren: Über den Weg vom Ist- zum Soll- Zustand machen wir uns keine Gedanken.

Der Weg ergibt sich.

Das heisst auf Deutsch, dass Sie eigentlich gar nicht wissen müssen, wie Sie Ihr Problem lösen wollen, das Universum weiss das tausend mal besser.

Sie müssen nur wissen: Was ist den das Problem? Wie zeigt es sich vielleicht jeden Tag in meinem Leben?
So wissen Sie, welches Bild Sie im schwarzen Spiegel löschen wollen.

Das Zweite was Sie wissen müssen ist: Wo will ich hin, was wäre die optimalste Lösung für dieses Problem?
Damit wissen Sie, welches Bild Sie sich im weissen Spiegel vorstellen wollen.

Der Weg der Problemlösung können Sie vertrauensvoll dem Universum überlassen.

Denken Sie daran:
Den schwarzen Spiegel stellen Sie sich nur einmal vor und löschen darin Ihr Problem.

Den weissen Spiegel mit dem Bild der Lösung jedoch, programmieren Sie eine Woche lang jeden Tag und dann lassen Sie los. Genau wie beim Ziel-Programmieren.

Sie wollen ja Ihre Energie in die Lösung geben.

In unseren mentalen Übungen steckt immer eine unerhörte Tiefe und auch Symbolik.

Warum wir bei dieser Übung ganz bewusst mit Spiegeln arbeiten, ist Ihnen natürlich längst klar geworden. Ihre Probleme sind das Spiegelbild dessen, was in Ihrem Kopf los ist.

Dies gilt selbstverständlich auch für solche Probleme, bei denen Sie fälschlicherweise behaupten, diese seien von Aussen auf Sie zugekommen.

Wenn Sie meine vorherigen Erklärungen verstanden haben, wissen Sie genau: Sie können die Sache drehen und wenden wie Sie wollen, die Ursachen Ihrer Probleme haben Sie ausnahmslos bei Ihnen selbst zu suchen und nicht irgendwo ausserhalb von Ihnen.

Der schwarze und der weisse Spiegelrahmen symbolisiert die Gegenpole. Schwarz – Weiss sind Gegenpole, Problem – Problemlösung sind ebenfalls Gegenpole.

Dass Sie sich den schwarzen Spiegel rechts und den weissen Spiegel links auf Ihrer geistigen Leinwand vorstellen sollen, ist wichtig wegen der Kodierung Ihres Gehirns.

Benutzen Sie diese Technik für alle nur denkbaren Probleme.

Z.B. im Sport ist diese Technik ganz wichtig.

Angenommen Sie sind Golferin oder Golfer, dann kennen Sie folgende Situation:

Es läuft heute alles bestens, nur beim Loch 8, dort spielen Sie über par.

So ein einfaches Loch und Sie hacken die Kelle voll ins Green.

Jetzt müssen Sie aufpassen, dass dieses Loch 8 nicht zu Ihrem Trauma-Loch wird und in Ihnen jedesmal wenn Sie wieder an die 8 gehen, diese peinlichen Bilder in Ihnen aufsteigen.

Löschen Sie in solchen Situationen jeweils den Fehler sofort, indem Sie sich im schwarzen Spiegel nochmal vorstellen, wie Sie den Fehler machen.

Löschen Sie dann dieses Bild im schwarzen Spiegel.

Im weissen Spiegel stellen Sie sich dann vor, wie Sie die Situation optimal gemeistert haben.

Nachfolgend finden Sie den Text der Problemlösungstechnik, wie Sie diese auf unserer Tonkassette hören können.

Wenn Sie möchten, sprechen Sie den Text wieder selbst auf eine Tonbandkassette.

Übung:

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, schliessen Sie die Augen.

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und wieder aus.

Spüren Sie, wie Sie sich bei jedem Mal Ausatmen mehr und Mehr Entspannen.

Und während Sie nun auf Ihrem Stuhl sitzen..
und die Musik hören... und meiner Stimme folgen,
können Sie, bevor Sie in eine wirklich tiefe Entspannung gehen,
nochmals Ihre Sitzposition überprüfen, indem Sie mit Ihrer
Aufmerksamkeit wahrnehmen, wie Ihr Rücken Kontakt hat zur
Rückenlehne Ihres Stuhls... und Sie spüren, ob rechts und links
die Wirbelsäule gleichmässig auflastet.

Und dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit... zu Ihrem Gesäss
und spüren das Gewicht Ihres Körpers auf der Sitzfläche.

Und auch hier können Sie spüren, ob das Gewicht rechts und
links gleichmässig verteilt ist.

Und dann gehen Sie hinunter zu Ihren Füßen und nehmen den
Kontakt zum Fussboden wahr.

Da Ihr Körper jetzt ruhig und stabil... auf dem Stuhl sitzt, können
Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem gehen und spüren,
wie die Luft in Ihre Nase hinein und aus der Nase wieder heraus-
strömt.

Und jedes Mal, wenn Sie ausatmen, entspannt sich Ihre
Muskulatur mehr und mehr.

Und die Entspannung der Muskulatur bewirkt, dass Sie tiefer
und tiefer in Trance gehen.

In eine Trance, die gleichzeitig sehr tief und sehr wach ist

Und die Muskeln und Nerven in Ihrem Unterkiefer entspannen
sich jetzt, lassen los.

Und auch die Muskeln und Nerven rund um Ihren Mund entspannen sich, lassen los.

Und auch alle Muskeln und Nerven rund um Ihre Augen entspannen sich, lassen los, so dass Ihr innerer Blick ruhig und klar wird.

Und auch die Muskeln und Nerven Ihrer Stirn und Kopfhaut entspannen sich jetzt, lassen los.

So dass die Entspannung aus Ihrem Kopf tiefer und tiefer absinken kann, hinein in Ihren Körper, bis hinunter zu Ihren Füßen.

Und während Sie langsam tiefer und tiefer in eine angenehme körperliche Entspannung gleiten, wird Ihr Geist gleichzeitig immer klarer und klarer.

Und Sie können sicher sein, dass in Ihnen ein Schutzmechanismus wirksam ist, der automatisch dafür sorgt, dass Sie in dieser Übung nur so weit getragen werden, wie es Ihnen erlaubt ist... und wie es Ihnen an Körper, Geist und Seele wohl tut.

Es fällt Ihnen leicht, über die ganze Übungsdauer, ohne abzuschweifen, Ihre Konzentration zu bewahren.

Und während Sie nun in einem angenehmen Entspannungszustand ruhen, visualisieren Sie jetzt den Spiegel mit dem schwarzen Rahmen auf die rechte Seite Ihrer geistigen Leinwand.

Projizieren Sie jetzt eine typische Problemsituation bildhaft in diesen schwarzgerahmten Spiegel und studieren Sie Ihr Problem einen Moment lang.

Pause

Löschen Sie jetzt das Bild des Problems, oder zerschlagen Sie den schwarzgerahmten Spiegel.

Visualisieren Sie jetzt den Spiegel mit dem weissen Rahmen auf die linke Seite Ihrer geistigen Leinwand.

Projizieren Sie nun eine Szene der gewünschten Lösung, das gewünschte Endergebnis in den weissgerahmten Spiegel.

Pause

Fühlen Sie, wie Sie sich freuen, wenn dieses Endergebnis Realität ist, und zwar so oder besser, zum Wohle aller.

Programmieren Sie diese Lösung eine Woche lang in den weissen Spiegel, und dann lassen Sie los.

Allmählich wird es Zeit, wieder die Reise zurück in die Gegenwart anzutreten...

In Ihrer eigenen Geschwindigkeit.

Sich wieder zurück in Ihren Stuhl zu reorientieren.

Den Kontakt zum Fussboden...

zur Sitzfläche... und zur Rückenlehne wahrzunehmen.

So dass Sie allmählich munter und wach werden...

und schliesslich die Augen öffnen.

Eine Zusammenfassung.

- Nicht annehmen können heisst, Sie können sich selbst nicht annehmen, so wie Sie sind.
- Lernen Sie Nein zu sagen, wenn Sie Nein meinen.
- Liebe ist die stärkste Energie, mit der Sie restlos alle Probleme auflösen können.
- Die drei Denkebenen.
- Das Gesetz der Resonanz.
- NIPSILD
- Die Welt ist das Spiegelbild unserer Gedanken.

Ihr mentales Selbstmanagement

Gehen wir in Form einer Zusammenfassung die beschriebenen Punkte noch einmal gemeinsam durch und überlegen uns:

Wo und wie können Sie die beschriebenen Dinge in Ihrem ganz persönlichen Leben umsetzen?

Zunächst, überprüfen Sie Ihren Denkstil.

Sind eher rational analytisch?

Diese Denkweise ist in manchen Situationen angebracht und in anderen eher hinderlich.

Dieser Denkstil verführt Sie dazu, immer alles verstehen und erklären zu wollen.

Nicht immer ist diese Eigenschaft ideal, manchmal behindert sie eine Entwicklung.

So kommt es vor, dass wir manchmal Teilnehmer in unseren Trainings haben, die begeistert sind von den Techniken die sie dort lernen.

Die gehen nach dem Training nach Hause und studieren dann ein halbes Jahr lang, warum diese Techniken funktionieren.

Sie bemühen die Physik, die Chemie, die Biologie und die Mathematik, weil sie mit dem Kopf verstehen wollen, was da abgeht.

Was soll der Quatsch? Machen Sie doch einfach mal. Punkt!

Ich finde, sehr oft „zerdenken,, die Leute die Dinge, ich kann das nicht so recht nachvollziehen, ich *make* einfach.

Wenn ich unsere Stereo-Anlage benutze, akzeptiere ich, dass dabei unter anderem die Gesetze der Elektronik zum Zuge kommen.

Ich käme nie auf die Idee, zuerst ein paar Semester Elektronik zu studieren, damit ich genau erklären kann, was in den Transistoren, den Widerständen, Kondensatoren und Spulen genau passiert.

Zeigen Sie mir, auf welchen Knopf ich drücken muss, damit Musik aus dem Lautsprecher herauskommt und lassen Sie mich mit Ihren Transistoren in Ruhe.

Versuchen Sie also in Ihrem Denkstil flexibel zu sein, zerdenken Sie nicht immer alles.

Machen Sie sich immer wieder das Gesetz von Ursache und Wirkung bewusst.

Ihre Gedanken sind die Ursache die Ihre Wirklichkeit kreieren. Sie haben somit die volle Verantwortung für Ihre Situation zu übernehmen.

Sie ernten immer das was Sie säen, denn das Leben ist gerecht.

Also Denk-Hygiene ist angesagt.

Programmieren Sie nie Erfolg ohne vorher genau zu definieren, was Sie ganz konkret darunter verstehen. Erfolg ist weder positiv noch negativ, sondern völlig neutral.

Setzen Sie sich klare Ziele. Achten Sie darauf, dass diese immer zum Wohle aller sind.

Sobald Sie klare Ziele haben, sind Sie nicht mehr so leicht manipulierbar.

Es ist nicht die „richtige,, Zigaretten-Marke die uns frei macht, sondern klare, erstrebenswerte Ziele sind es, die uns frei machen.

Finden Sie Ihre Ziele z.B. mit der beschriebenen 7-Schritte-Technik.

Schreiben Sie sich Ihre Ziele immer auf und legen Sie diese in einem Ordner ab.

Das Aufschreiben der Ziele, ist bereits ein Programmiervorgang, denn, am Anfang ist das Wort. Das Wort manifestiert, egal ob gedacht, geschrieben oder gesprochen.

Programmieren Sie Ihre Ziele jeden Tag mit der in diesem Buch vorgestellten Methode.

Sie können in einer Mentaltrainings-Sitzung bis zu fünf Ziele der Reihe nach programmieren und dann wenn Sie damit fertig sind, wieder ins Wachbewusstsein zurückkehren.

Programmieren Sie im minimum 1 mal am Tag Ihre Ziele, maximal 3 mal, jeweils etwa 10 – 15 Minuten pro Sitzung.

Verschenden Sie keine Gedanken an den Weg zu Ihrem Ziel.
Der Weg ergibt sich.
Geben Sie also durch Programmieren Energie in Ihr Ziel,
überlassen Sie die Wahl des richtigen Weges dem Universum.

Denken Sie daran, das Leben ist dynamisch, alles verändert
sich, alles ist im Fluss.

Ändern Sie Ihre Einstellung zu Veränderungen.
Jede Veränderung ist eine Chance die es zu nutzen gilt.

Geben Sie dem Leben also eine Chance, lassen Sie los, halten
Sie nie an einem Ist-Zustand fest.

Machen Sie sich deshalb bewusst, dass sich auch Ihre Ziele
verändern.
Sie haben heute doch ganz andere Ziele, als vielleicht noch
vor einem Jahr.

Auch während der sieben Tage, an denen Sie Ihr Ziel
programmieren, verändert sich vielleicht etwas daran.

Vergessen Sie nicht, Sie programmieren Ihr Ziel ja im Alpha-
Zustand.

In diesem Alpha-Zustand haben Sie Zugang zu Intuition.
Sie bekommen Ideen zu zusätzlichen Aspekten Ihres Zieles,
es wird im Laufe einer Programmierwoche immer runder.

Die Dynamik des Lebens verlangt von uns auch, dass wir immer
weiter gehen.

Wenn ein Ziel erreicht ist, muss bereits das nächste in Arbeit
sein, ein Ziel, das über dem gerade eben erreichten liegt.

Aber vorsicht, „über,, heisst nicht noch mehr, raff, raff, raff.
Nein, es heisst weiter in die Tiefe, noch höhere Qualität
noch mehr Nutzen stiften usw.

Hören Sie nie auf, neue Ziele zu finden, sondern bleiben Sie
immer im Fluss.

Loslassen = Fliessen = Leben.
Festhalten = Stillstand = Tod.

Von dem Moment an, wo Sie keine Ziele mehr haben, beginnt Ihr Sterbeprozess.

Denken Sie an die Leute, die mit 65 in Rente gehen.

Wenn die keine neuen, erstrebenswerten Ziele mehr finden, lesen Sie innert 12 Monaten deren Todesanzeige.

OK, ich sage immer, wer früher stirbt ist länger tot, aber irgendwie ist das nicht das was wir wollen, oder?

Der Weg ist das Ziel, sagen sie im Osten. (Im fernen)

Das meint, es ist das Ziel, dauernd auf dem Weg (im Fluss) zu sein, denn Fliesen bedeutet Leben.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihre materiellen Ziele programmieren.

Es ist ein gutes Gefühl, wenn es einem auch materiell gut geht.

Lieber gut drauf als schlecht dran.

Dennoch, denken Sie daran, das einzige Ziel, das wirklich erstrebenswert ist, ist das Paradies, die Einheit, das ganz im Hier und Jetzt zu *sein*.

Wenn Sie dort hin kommen, wird Ihnen bewusst, wie lächerlich und lieblos doch das ganze Affentheater ist, das wir hier auf der Welt veranstalten.

Der Weg ins Paradies geht über die Liebe.

Tun Sie alles was Sie tun mit Liebe, dann bekommt es eine hohe Qualität.

Lieben Sie sich und die Anderen und ich versichere Ihnen, alle Ihre Probleme und Sorgen lösen sich auf.

Denken Sie bei unternehmerischen Zielen daran, dass die direkte Zielsetzung: „Hohe Gewinne,, wider der Natur ist.

Schauen Sie in den Wirtschaftsteil Ihrer Zeitung, dort lesen über die Folgen dieser falschen Zielsetzung.

Das Unternehmen, das dem Leben dient und Mitarbeitern und Kunden Gelegenheit zum inneren Wachstum gibt, hat die richtige Zielsetzung und wird so durch die Hintertüre enorme Gewinne machen.

Denken Sie hin und wieder an die Einbahnstrasse.
Die in Ihrem Kopf, und die in den Köpfen Ihrer Mitmenschen.

Diese Einbahnstrasse bewirkt, dass Sie immer nur einen Teil
der Ganzheit wahrnehmen können.

Es könnte also in Ausnahmefällen auch schon mal vorkommen,
dass Ihr Gegenüber Recht hat und Sie Ihren Standpunkt vielleicht
etwas verändern müssen.

Sie können ja dann immer noch behaupten: Meine Ansichten haben
sich zwar geändert, aber nicht die Tatsache, dass ich recht habe.

Versuchen Sie Ihr Verhältnis zu Geld und zum Reichtum zu klären.

Welche Gefühle dominieren in Ihnen, wenn Sie Ihre Rechnungen
bezahlen?

Üben Sie, Ihr Geld freudig und bewusst los zu lassen, im
Rahmen Ihrer Möglichkeiten.
Schieben Sie so den Energiefluss an.

Lassen Sie den Zehnten los!

Lernen Sie auf der anderen Seite auch das Annehmen.
Sie dürfen mit einem guten Gefühl annehmen, denn Sie sind
doch einzigartig und haben daher allen Grund sich zu lieben,
so wie Sie sind.

Schreiben Sie aus diesem Buch die drei Denkebenen ab und
hängen Sie das Blatt über Ihren Schreibtisch.

Trainieren Sie sich, dass Sie immer erkennen, in welcher
Denkebene Sie gerade funktionieren.

Wenn Sie Menschen begegnen, die in der mittleren oder gar
in der unteren Denkebenen verharren, versuchen Sie sie jeweils
1 mal auf die Ebene der Schöpfung zu ziehen.

Wenn die nicht wollen, nehmen Sie Ihren Hut und machen Sie
einen Abgang.

Lassen Sie sich nie von anderen herunterziehen.

Die sieben Buchstaben NIPSILD sollten wie ein Brandzeichen in Ihrem Geist eingebrannt sein.

Schreiben Sie dieses NIPSILD auf mehrere Zettel.

Kleben Sie so einen Zettel über Ihr Ehebett, in den Kühlschrank, an das Armaturenbrett in Ihrem Auto, an die Wand im Kohlenkeller usw.

Sie können sich entscheiden, Ihren Hund NIPSILD zu nennen

Denken Sie immer an diese Buchstaben, wenn Ihnen etwas negatives widerfährt.

Was immer auch geschieht in Ihrem Leben, fragen Sie sich hin und wieder, was Ihnen diese Situation jetzt wohl von Ihnen spiegelt.

Stellen Sie sich diese Frage immer, wenn Sie mit Menschen Probleme haben.

Warum nervt mich der jetzt so? Was spiegelt dieser Mensch so penetrant von mir, was ich ohne dieses A... an mir nicht erkennen könnte?

Denken Sie daran wie eine bekannte deutsche Zeitschrift heisst. Indem dieses Magazin über die Probleme der Welt schreibt, schreibt sie darüber, welche Probleme wir dringend in unserer eigenen kleinen Welt, in unserem Kopf regeln sollten denn, so wie Innen so auch Aussen.

Versuchen Sie Ihre Probleme mit der beschriebenen Spiegel-Technik zu lösen.

Probleme privater Art, Probleme geschäftlicher Art, Probleme die Sie mit sich selbst oder mit anderen haben, versuchen Sie diese Technik.

Denken Sie einmal mehr daran, nicht zu viel an Ihren Problemen herum zu studieren, Sie würden so nur Energie hinein geben und die Misere verstärken.

Geben Sie Ihre Energie lieber in mögliche Lösungen, indem Sie sich einfach erlauben, ohne Zensur, eine optimale Lösung zu visualisieren.

Der „Lösungsweg,, ergibt sich von alleine, das wissen Sie inzwischen.

Und was nun?

Die in diesem Buch beschriebenen Techniken zur Zielerreichung und zur Problemlösung funktionieren genial, wie viele tausend Trainingsteilnehmer laufend beweisen.

Es gibt jedoch eine Menge andere Techniken, mit denen Sie das genau gleiche auch erreichen.

Sie können im religiösen Gebet um die Erfüllung Ihrer Wünsche bitten, oder Sie können auf den Kopf stehen und meditativ Ihre Ziele visualisieren, es ist alles in Ordnung, hauptsächlich es funktioniert.

Meine Frau hat z.B. immer im Solarium programmiert. Sie nahm die Energie dieser Leuchtstrahlen um Ihre Ziele zu manifestieren.

Im Grunde sind die beschriebenen Techniken nur Rituale. Ein Teil in uns mag Rituale.

Immer wenn Sie aus einem Vorgang ein Ritual machen, fährt es mehr ein, es geht irgendwie schneller unter die Haut, Sie erleben das Thema viel intensiver.

In unseren Mentaltrainings empfehle ich den Anfängern manchmal, aus dem Training ein Ritual zu machen.

Wenn Sie es schaffen jeden Tag, zur gleichen Zeit im gleichen Stuhl Mentaltraining zu machen, ist dies bereits ein Ritual.

Jetzt gibt es Leute, die zünden zusätzlich eine Kerze an. Klar, dies verstärkt das Ritual bereits, Sie werden das Training als intensiver empfinden.

Dann gibt es ein paar Freaks, die stellen neben die Kerze noch zwei Räucherstäbchen hin, die sie aus dem Oekoladen mitgebracht haben, toll so fährt es noch mehr ein.

Finden Sie Ihren eigenen Weg und Sie werden die tollsten Dinge bewegen.

Irgendwann, wenn Sie mit unseren Techniken wirklich grosse Kaliber in Ihrem Leben verändert haben, wissen Sie:
Sie brauchen diese Techniken gar nicht mehr.

Sie sind plötzlich überflüssig geworden.
Überflüssig wie ein Sandkasten in der Sahara.

Da Sie beim Üben des Mentaltrainings immer über eine totale körperliche, geistige und seelische Entspannung in den Alpha-zustand gehen, passiert nach einer gewissen Zeit etwas mit Ihnen.

Ihre Verspannungen in Körper und Geist lösen sich allmählich.

Sie verändern sich.

Sie werden aufwachen aus Ihrem jahrzehntelangen Schlaf und endlich anfangen zu leben.

Etwas in Ihnen, was schon immer da war, aber meistens zugedeckt blieb, wird plötzlich stärker und stärker.

Etwas was „verwickelt,, war, „entwickelt,, sich wieder.

Es ist ein Vertrauen in das Leben, die bedingungslose Liebe, die Ihnen ein enormes Selbstvertrauen gibt.

Sie brauchen keine Techniken mehr, es ist immer alles im Überfluss da, wenn Sie es wünschen, Sie brauchen nur daran zu denken und es fällt Ihnen zu.

Sie brauchen keine Seminare mehr, denn alles wird ganz einfach.
1-fach liebe Leser, nicht ver-2-felt.

Es gelingt Ihnen immer besser und öfter in der Einheit zu *sein*.
Der Einheit, dem Zustand von dem ich im Kapitel „Gute Ziele-schlechte Ziele,, geschrieben habe, dass er unbeschreiblich sei.

Sie leben dann wirklich im Jetzt und hören automatisch auf dauernd an Ihrer problematischen Vergangenheit herum zu studieren.

Meine Frau hat in Ihrem Buch „Ab heute tu ich, was ich will!,,⁶ am Beispiel ihrer eigenen Kindheit, eindrücklich beschrieben, wie man selbst aus einer traumatischen Vergangenheit zu diesem wunderbaren Seinszustand findet.

Unbewältigte Vergangenheit bindet enorm Energie.

Sie werden nicht nur endlich Ihre Vergangenheit loslassen, sondern auch Ihre Zukunft.

Das macht frei, frei von Schuld und frei von Angst, frei von Zweifeln und auch frei von Ungeduld.

Wenn wir mit dem Mentaltraining auf Tour sind, reist immer meine ganze Familie mit.

Klar beobachten uns unsere Trainingsteilnehmer mit Argus-Augen. Die meisten spüren, dass wir irgendwie anders sind.

Sie machen uns Komplimente. Sie finden, dass die Art und Weise wie wir miteinander umgehen beispielhaft sei.

Die Achtung und den Respekt den meine Frau und ich uns und unseren Kindern entgegenbringen sei auffallend. Bei uns sei alles so liebevoll und natürlich.

Meiner Frau und mir ist das eigentlich nie aufgefallen, für uns ist das normal.

Wir wissen aber, dass viele unserer Trainingsteilnehmer ihre Situation gerne so hätten, wie es bei uns ist.

Arbeiten Sie mit den beschriebenen Techniken und Sie kommen automatisch dahin.

Es wird in Ihnen die Liebe entstehen, die Liebe zu sich und die Liebe zu anderen.

Sie haben es plötzlich nicht mehr nötig abschätzig über andere zu denken, oder neidisch jede Aktion Ihrer Mitmenschen zu beobachten.

Allmählich wird Ihnen dann auch ganz bewusst, das Ihre Kinder vollwertige Persönlichkeiten sind, die Ihre vollste Achtung und Respekt verdienen.

Automatisch werden Sie Ihre Kinder so *sein* lassen wie sie sind, endlich aufhören mit diesem andauernden Bemühen, die Kinder so zu formen, wie Sie das gern hätten.

Es wäre schlimm, wenn Ihre Kinder so würden wie Sie das wollen, direkt tragisch wäre es, wenn sie genau gleich würden, wie Sie sind.

Wenn unsere Kinder so würden wie die meisten von uns sind, wäre alles verloren.

Überlegen Sie, mit der Art wie wir sind, wie wir denken und wie wir handeln, haben wir die Welt zu dem gemacht was sie ist.

Unsere Kinder sind dazu verurteilt, die Welt die wir versaut haben wieder in Ordnung zu bringen.

Wie sollen unsere Kids das schaffen, wenn sie so sind wie wir?

Es steht doch irgendwo geschrieben:

Ihr sollt wieder werden wie die Kinder.

Dieser geniale Satz bedeutet vieles und wir wissen natürlich alle, dass es ein schwieriges Unterfangen ist, wieder so zu werden wie die Kinder.

Aber vielleicht können wir dafür sorgen, dass unsere Kinder nicht so werden wie wir sind.

Im Zuge Ihrer persönlichen Veränderung wird Ihnen bewusst werden, dass Ihr Kind mit einer Aufgabe auf diese Welt gekommen ist, und dass es alle für die Erfüllung dieser Aufgabe erforderlichen Ressourcen bereits mitgebracht hat.

Diese Lebensaufgabe ist so simpel, dass sie ein normaler Mensch sowieso nicht versteht.

Die einzige Aufgabe die Ihr Kind mitgebracht hat, ist Liebe in die Welt zu bringen.

Ich flehe Sie an, geben sie ihm eine Chance.

Unsere Kinder sind das wichtigste was dieser Planet benötigt.

Viel wichtiger als alles Geld, aller Ruhm und auch wichtiger als alles das genmanipulierte Zeug, was man uns gegen unseren Willen zum Essen anbieten will.

Ist das denn nicht Grund genug, ihnen höchste Wertschätzung und Liebe entgegen zu bringen?

Wenn mir meine Frau nach einem Kindermentaltraining erzählt, was sie oft erleben muss, wenn die Mütter ihre Kinder vom Training wieder abholen, kommt uns das Weinen.

Viele Mütter schaffen es, das was mit dem Kind in 1 ½ Tagen Mentaltraining aufgebaut wurde, mit einen Satz sofort wieder zu zerstören.

Wann gibt es endlich den Führerschein für Eltern?

Sie werden im Zuge Ihrer Entwicklung ganz automatisch aufhören, dauernd Ihre eigenen Probleme unbewusst in Ihr Kind zu projizieren.

Im Gegenteil, ganz bewusst stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Kindes, weil Ihres inzwischen auch endlich stark geworden ist.

Machen Sie es wie wir.

Wir bestätigen unsere Kinder in dem wir ihnen immer wieder sagen: *Du weißt, du kannst das*. Jeweils verbunden mit einem herzlichen Körperkontakt.

Soll ich Ihnen etwas sagen?

Wissen Sie liebe Leserinnen und Leser, eigentlich ist es mir Wurscht ob Sie Ihre programmierten Ziele erreichen oder nicht.

Hauptsache ist, Sie machen die beschriebenen Übungen. Sie werden sich verändern – siehe oben- und es entsteht Liebe.

Wir machen so die Welt ein bisschen besser und unseren Kinder das Leben wirklich lebenswert.

Ende

Wenn Sie mit dem Autor Kontakt aufnehmen wollen, bedienen Sie sich bitte folgender Adressen:

Briefadresse:

Andreas Ackermann
ACKERMANN TRAINING SCHWEIZ
CH-4469 Anwil

Faxadresse:

0041 61 991 09 11

e-mail:

aa@aa-training.ch

Homepage:

www.aa-training.ch

Der Autor gibt monatlich einen Gratis-Newsletter heraus.
Wenn Sie einen Zugang zum Internet haben, können Sie diesen per e-mail abonnieren.