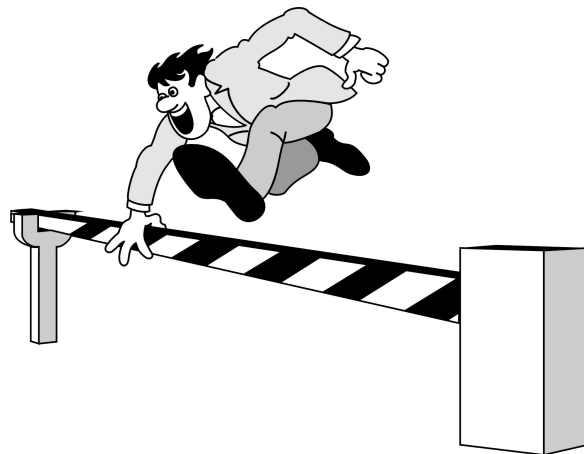




# MENTALTRAINING

Teil 1

MENTALtraining  
nach Tepperwein

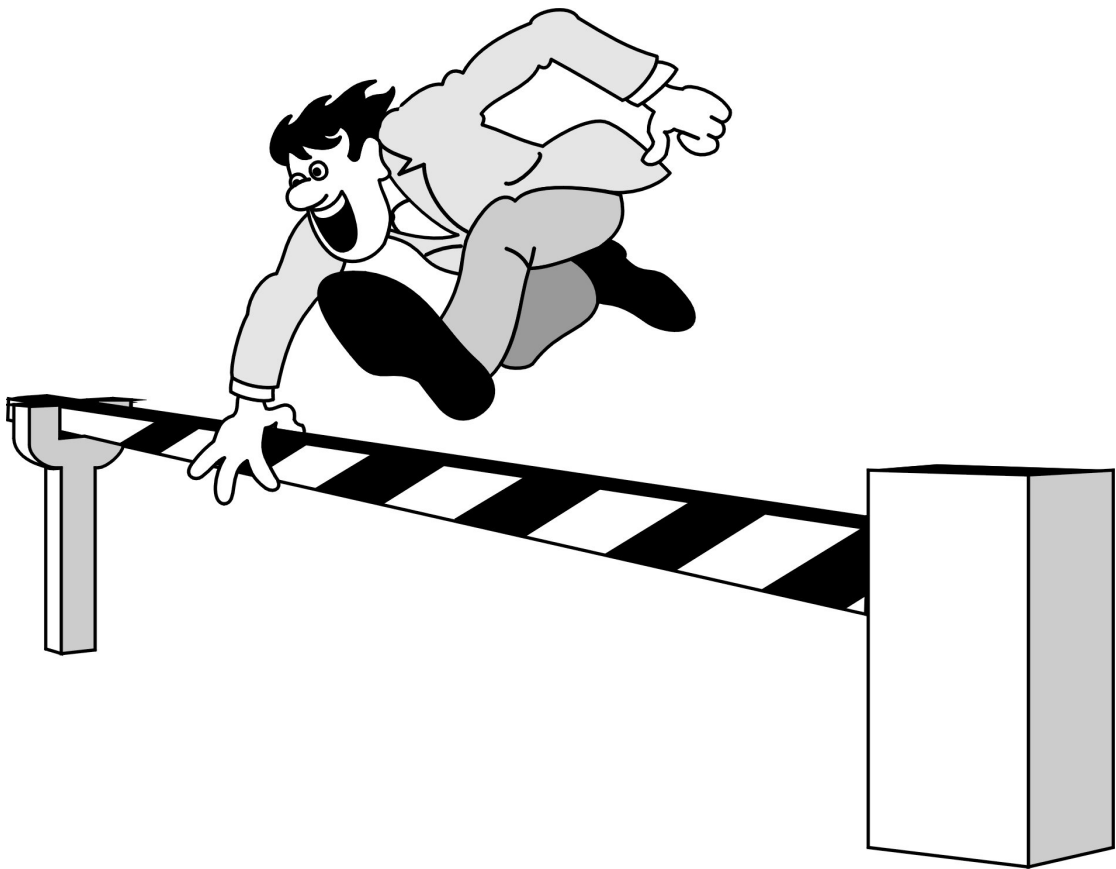


*... der entscheidende Vorsprung!*

Seminarleiter: **Mag. Manuela Gassner**, dipl. Mentaltrainerin

- **Die Kraft der Gedanken**
- **Die Macht der Gefühle**

# GRENZEN



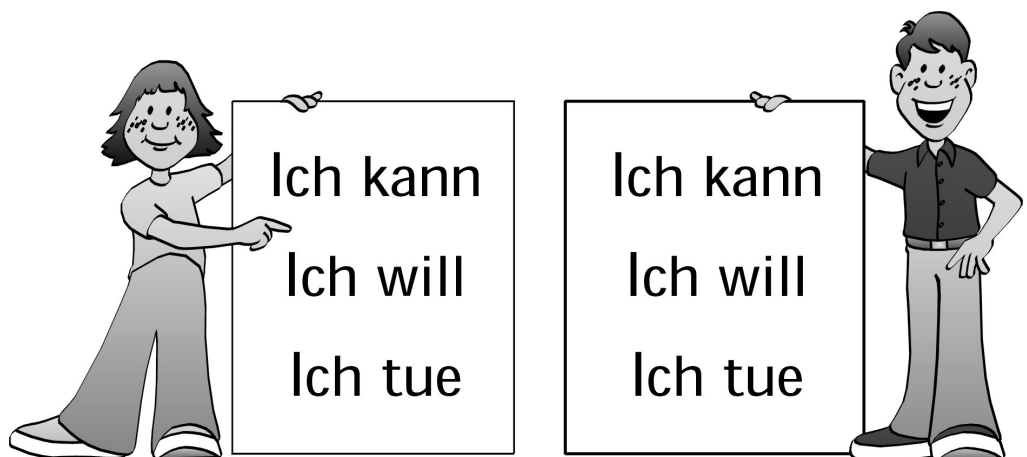
# überschreiten

# **Dieses Seminar ändert Ihr Leben zum Positiven, wenn Sie dies wirklich möchten!**

Sie beginnen ein neues Leben, wie Sie es wollen, nicht wie die Umwelt es will. Deshalb bitte sofort folgende Formulierung merken:

Entscheiden Sie sich für ein neues, positives Leben!

## **Ich entscheide!**

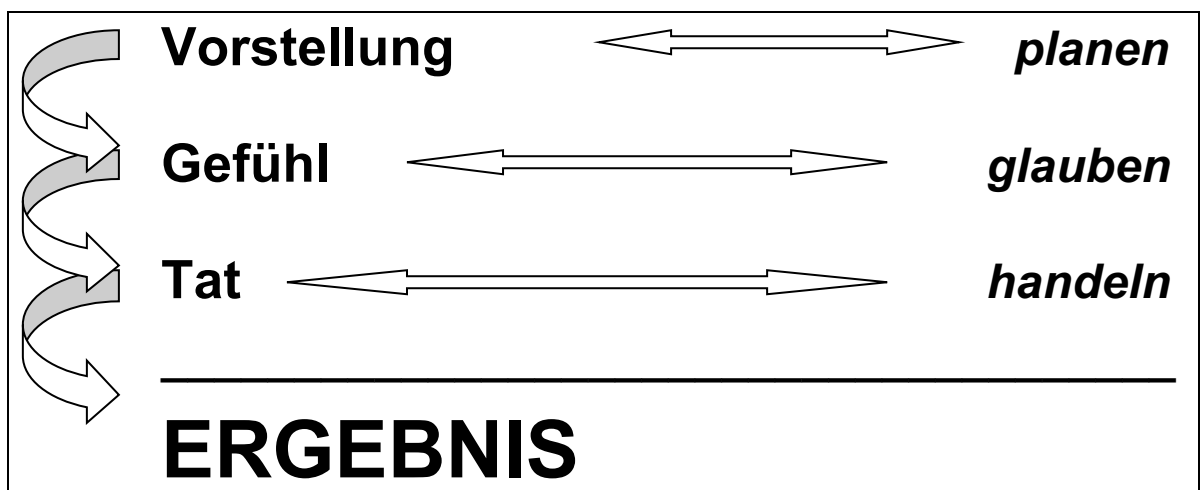
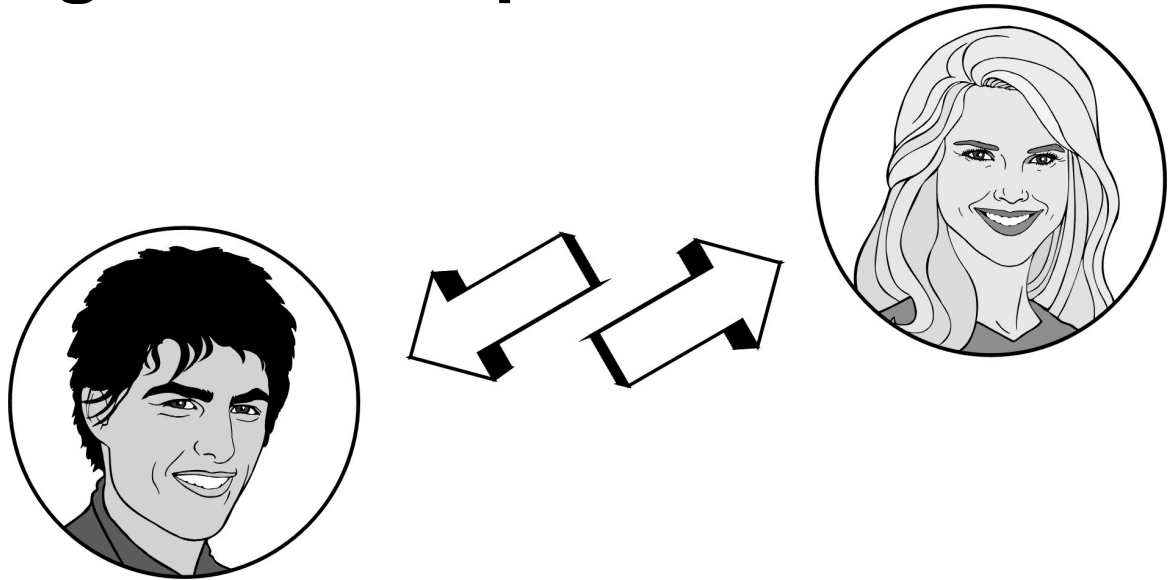


---

Unterschrift

# Der ERFOLG

beginnt im Kopf...



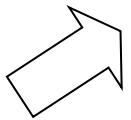
# Misserfolg = Erfolg, den wir nicht wollen

---

**GEIST**

**Vorstellung  
Denken**

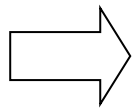
Richtiges Denken • Geistiges Know •  
Persönliche Stärken und Grenzen •  
Vorstellungskraft • Planung



**SEELE**

**Glaube  
Gefühl**

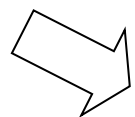
Richtiges Fühlen • geistiger Glaube •  
Unterbewusste Programme •  
Empfindungskraft



**KÖR-  
PER**

**Tat  
Handeln**

Richtiges Verhalten •  
Gezieltes Vorgehen •  
Aktivität • Tatkraft • Strategie



# **Erfolg =**

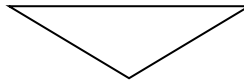
---

## **Gleichrichtung der Kräfte**

**GEIST**

Ich weiß genau, was ich will. Die Vorstellung ist für mich realistisch und geistig fassbar. Das Ziel ist schriftlich formuliert.

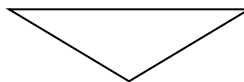
**Vorstellung**  
**Ich weiß, was ich will!**



**SEELE**

Das Gefühl bestätigt mich. Kein Zweifel, kein ungutes Empfinden stören.

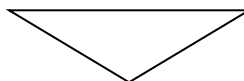
**Glaube**  
**Ich glaube, dass ich es habe/bekomme!**



**KÖR-  
PER**

Was ich sofort beeinflussen kann, tue ich täglich. Alle notwendigen Schritte werden soweit als möglich gegangen.

**Tat**  
**Ich tue das Richtige auf der materiellen Ebene!**



# **ERFOLG**

# **Erfolg =**

---

## **Gleichrichtung der Kräfte**



- Denk-Strategie
- Aufräumen von Vorurteilen
- Klare Vorstellungen
- Schriftliche Klarheit
- Klarer Sinn



- Glaubens-Strategie
- Unterteilung in glaubhafte Schritte
- Seelische Befriedigung



- Umsetzungs-Strategie
- Kleine Schritte
- Kontrolle der Tätigkeit

## **Zum ERFOLG geboren in 3 Phasen**





## **Die Gesetze eines Gewinners**

---

### **oder so entwickle ich meine Persönlichkeit**

1. Ich nehme mich so an, wie ich bin und akzeptiere mich selbst!

Nun, ich weiß, dass ich sowieso keine andere Wahl habe. Mein Aussehen ist genetisch bedingt. Mein Seelenbewusstsein spiegelt sich in meinem Aussehen wider. Meine Erziehung ist ein Teil von mir, mein Beruf auch. Ich erkenne daher, dass ich okay bin, wie ich bin.

Wenn ich das nicht tue, wer soll es dann tun? Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht ändern kann und forsche nach der Ursache, warum dies so ist. Ständiges Unzufriedensein ändert nichts an den Tatsachen. Ich frage mich, woher diese Unzufriedenheit kommt! Ich respektiere mich mit Würde und Achtung. Ich bin ein Geschöpf Gottes mit unendlichen Möglichkeiten und in der Seele schon vollkommen.

2. Ich erkenne meine Einmaligkeit!

Über 5,5 Milliarden Menschen leben auf der Welt und niemand ist so wie ich. Mit meinen Fähigkeiten und Anlagen, mit meinem Aussehen und Benehmen, in allem bin ich einmalig.

Warum ist das so? Weil meine Seele ein individueller Teil eines Ganzen ist und es liegt an meiner geistigen Offenheit, diese Einmaligkeit zu leben und zu fördern.

3. Ich lasse mich nicht vom Schein trügen!

Schöne Worte und großes Auftreten können unsichere Menschen beeindrucken. Ich schaue dahinter, wirklich große Menschen geben auch mir das Gefühl der Größe, Kleingeister dagegen versuchen mich herunterzudrücken, damit sie sich selbst erhöhen. Ich lasse mich von niemandem blenden.

4. Ich gebe anderen Menschen und den Umständen nicht die Macht über mich!

Ich entscheide und weiß, dass mein Leben nur von mir selbst entschieden werden kann. Äußerlichkeiten nehme ich wahr, aber bewerte sie nicht übermäßig. Ob Erfolg oder Misserfolg, ich entscheide und bleibe immer gelassen und ruhig. Ich beherrsche mich.

5. Ich sehe mich als dynamisch, nicht statisch!

In der Wirtschaft wie im Leben, alles ist ständiger Wandlung unterworfen. Weder mein Körper noch meine materiellen oder geistigen Ziele sind unumstößlich, sondern werden den Verhältnissen angepasst.

6. Ich suche nach dem Sinn meines Lebens!

Warum bin ich hier? Warum sehe ich so aus, was ist der Sinn meines Daseins? Ich suche nach dem tieferen Sinn meines Lebens und lerne täglich dazu.

7. Ich suche nach meinen Fähigkeiten!

Ich erkenne, dass ich Fähigkeiten habe, die nie genutzt und durch falsche Einstellungen nie gefördert wurden. Nun grabe ich danach wie ein Goldsucher und fördere diese, meine eigenen individuellen Fähigkeiten zutage. Ich lasse mich von niemandem abbringen und messe mich nur mit mir selbst.

8. Ich akzeptiere Dinge, die ich nicht ändern kann!

Ich bin Realist und weiß, dass ich genetisch bedingte Vorgaben nicht ändern kann, ja, dass diese ein individueller Teil meines Selbstes, meiner Persönlichkeit sind. Ich weiß aber auch, dass ich alles im Geiste ändern kann.

9. Ich verheirate mich mit mir selbst!

Ich finde mich als optimalen Partner, mit dem ich ein Leben lang zusammen sein möchte. Dinge, die mir nicht gefallen, ändere ich. Ich bin liebevoll, aufmerksam und aufrichtig.

10. Ich formuliere klare Ziele!

Ich schreibe meine Ziele auf und setze mich mit ihnen auseinander. Ich weiß genau, was ich will. Durch meine klare Zielformulierung erreiche ich meine Ziele sicher.

11. Ich tue alles, diese Ziele zu erreichen!

Ich tue alles in meiner Macht stehende, diese Ziele zu erreichen. Ich weiß, dass in kleinen Schritten jedes Ziel erreichbar ist. Meinen Teil trage ich in Form meiner tätigen Fähigkeiten bei.

12. Ich lebe und liebe!

Ich genieße das Leben ohne schlechtes Gewissen und liebe mich und alle Menschen. Nichts kann mich abbringen, dies zu tun.

13. Ich gebe und nehme!

Das Leben ist dem ständigen Wandel unterworfen, daher gebe ich meinen Teil zum Wohle der Menschen in Form von materiellen und geistigen Reichtümern



# NIE MEHR ÄRGERN

## Die 3 Schlüssel für den Weg, sich nie mehr zu ärgern

### 1. Schlüssel:

---

Es ist falsch, wenn wir denken, wir MÜSSTEN uns über dieses oder jenes ärgern. In Wirklichkeit ist dies unsere freie Entscheidung. Wir vermeiden die Zwangsläufigkeit des Ärgerns, indem wir dem Anderen sein Verhalten VERZEIHEN, und zwar BEVOR WIR ANFANGEN, UNS ZU ÄRGERN!!!

Natürlich dürfen wir ihm sein Verhalten auch vergelten. Wir dürfen alles tun, was uns schadet, aber warum sollten wir das? Erkennen wir ganz klar, dass niemand auf der Welt die Macht hat, uns zu ärgern, nur wir selbst, und indem wir verzeihen, erübrigt sich Ärger.

### 2. Schlüssel:

---

Wir ärgern uns, weil die Realität nicht mit unseren Erwartungen übereinstimmt. Nun können wir uns natürlich bemühen, die Realität unseren Erwartungen anzupassen, das wird aber nicht immer möglich sein. Aber es ist immer möglich, unsere Erwartungen aufzulösen. Sobald wir keine Erwartungen mehr haben, kann die Realität sich mit nichts mehr in uns reiben, mit nichts kollidieren, und wir sind frei von Ärger. Wir sind dann aber auch nie mehr enttäuscht, beleidigt, verletzt, gekränkt und nie mehr aggressiv.

### 3. Schlüssel:

---

Wir fragen nicht mehr danach, WER uns geärgert hat, sondern nur noch WAS uns geärgert hat, wenn uns wirklich doch noch einmal etwas ärgern sollte. Dadurch bleibt der Kontakt zum anderen ungetrübt, weil der Ärger nicht mehr persönlich aufgefasst wird. Wir sprechen miteinander und sind bereit, den Anderen anzuhören und den Ärger aus der Welt zu schaffen.

Wenn uns wirklich noch einmal etwas ärgert, dann erinnern wir uns, dass dies ein vorübergehender Zustand ist und anstatt uns aufzuregen, nutzen wir die Kraft und Zeit, um die Dinge in Ordnung zu bringen.

# AGGRESSION

---

## Ein Zeichen innerer Krisen

### **Was lange gärt, wird endlich Wut.**

Jeder Mensch wird in seinem Leben mit Aggression konfrontiert, mit der eigenen und der anderen. Und jeder muss lernen, damit umzugehen. Wie aber entsteht Aggression? Ist sie angeboren oder wird sie erlernt, oder ist sie eine instinktgesteuerte Reaktion auf unerwünschte Umweltreize? Um das zu verstehen, müssen wir vier Arten von Aggression unterscheiden.

1. Die instinktive Aggression, die sich äußert, indem wir laut werden, mit der Faust auf den Tisch schlagen oder die Tür zuknallen.
2. Aggression als Ausdruck von Ärger, Wut und Zorn oder abgekühlt, wenn wir Rache und Vergeltung üben, es jemandem "heimzahlen" wollen.
3. Aggression als Mittel, um etwas Bestimmtes zu erreichen. Sehr früh machen wir die Erfahrung, dass sich Situationen durch gezielten Einsatz von Aggression zum eigenen Vorteil verändern lassen. Sie lässt sich nutzen, um eigene Vorstellungen durchzusetzen, Wünsche zu verwirklichen und Ziele leichter zu erreichen, aber auch, um mir ein Gefühl von Überlegenheit und Macht zu vermitteln.
4. Aggression als Mittel, um "Dampf abzulassen". Um den inneren Druck zu mildern, suche ich Streit oder lasse meine Aggressionen in anderer Form an anderen aus.

# GEWOHNHEITEN

---

## ändern

### 1. **Gewohnheiten als solche erkennen**

Die Ursache und Energie dahinter erkennen, die Botschaft und Aufforderung erkennen. Wahrnehmen, ob sie mich weiterbringt, noch zu mir gehört, verbessert werden kann. Ist es eine Sucht = Sehnsucht = Suche nach sich Selbst? Den Mangel erkennen, Fehlendes hinzufügen, Falsches umwandeln.

### 2. **Was wäre ideal - was ist machbar?**

Das Ziel, die erwünschte Gewohnheit festlegen. Will ich das wirklich, führt das zum Ziel? Das alte Selbstbild ändern, neues Bild schaffen. Nicht gegen das Alte sein, sondern für das Neue. Nicht "normal" sein wollen = gewöhnlich.

### 3. **Schritte zum Ziel - "Salamitaktik"**

Blockaden und Hindernisse erkennen. Prioritäten setzen. Teilziele - Tagesplan. Dem Alten danken, es hat mich hierher geführt. Sich überzeugen, dass es mir hilft, das Neue. Mental umerleben, das Gemüt beteiligen - Autosuggestion, Hilfen erkennen und annehmen.

### 4. **Den 1. Schritt tun**

Das Neue durch ständige bewusste Wiederholung, mental und psychisch zur Gewohnheit werden lassen. Zettel mit Vorhaben überall - sich belohnen. Mit allen Aspekten von sich sprechen und sich informieren. Altes loslassen, auf Zettel schreiben, verbrennen. Sich ständig in Frage stellen, ist das noch hilfreich? Was ist zu ändern? Feedback von außen.

### 5. **Sich vom Partner helfen lassen**

Feedback und Korrekturvorschläge geben lassen. Allen die neue Gewohnheit sagen, Selbstverpflichtung. Vertrag mit sich selbst abschließen. Sich vom "Inneren Meister" beraten, stärken und führen lassen. Das Gemüt usw. zum "Inneren Meister" mitnehmen. Gleichgesinnte suchen.

### 6. **Nach Erreichen eines jeden Teilziels**

Endziel feinstellen und evtl. korrigieren. Alle Erkenntnisse auch wirklich praktisch leben. Durch tägliche Psychohygiene Schritte überprüfen.

### 7. **Als Meister/Gott handeln**

Ständig prüfen, ist das optimal/vollkommen? Im Einklang mit der Schöpfung/dem Augenblick? Gott durch sich wirken lassen/den "Inneren Meister". Handeln frei von Urteil.

Gott wohnt in mir, was zwingt mich ihn zu tun?

## DIE 7 ESKALATIONSTUFEN

---

### eines Symptoms

**1.**

Bevor sich ein Problem oder eine Belastung als Symptom zeigt, meldet es sich als Idee, Wunsch, Traum oder Phantasie.

**2.**

Als erste Mahnung erscheint eine kleine und scheinbar unbedeutende und wenig belastende funktionale Störung. Das Problem wird auf der körperlichen Ebene sichtbar oder spürbar.

**3.**

Bei Nichtbeachtung kommt es zu einer akuten körperlichen Störung. Einer Entzündung, einer Verletzung oder einem kleinen Unfall. Die Bitte um Änderung wird schmerzhaft vorgetragen.

**4.**

Wenn die akute Bitte keine Beachtung findet, wird der zunächst akute, entzündliche Prozess chronisch. Der Organismus schickt eine Dauermahnung.

**5.**

Bleibt auch die Dauermahnung unbeachtet, kommt es zu irreversiblen Schäden, zu Organveränderungen oder Krebs.

**6.**

Sollte auch diese letzte Mahnung nicht zu der erwünschten Änderung führen, endet die Entwicklung früher oder später mit dem Tod. Der Tod zwingt zum Loslassen und bietet die Möglichkeit, die Situation von einer anderen Ebene mit anderen Augen zu sehen und möglichst zu ändern.

**7.**

Wird diese Chance vertan, kommt es zu einer weiteren Inkarnation, diesmal jedoch unter erschwerten Bedingungen. Mit einer "angeborenen" Behinderung. Mit einer Missbildung oder Störung. Ein neuer Zyklus beginnt. (Karma)

# DIE 7 SCHRITTE

---

## der Problemlösung

1. **Exakte Definition des Problems:**
  - Was genau ist mein Problem? (schriftlich ausarbeiten). In der richtigen Frage liegt meist schon die richtige Antwort.
  - Habe ich überhaupt ein Problem oder nur eine falsche Einstellung zu den Umständen, oder bin ich sogar selbst das Problem?
  - Was ist die wirkliche Ursache des Problems. (Ursache und Auslöser nicht verwechseln)
2. **Exakte Definition des Ziels:**
  - Was genau ist der gewünschte Endzustand? In Wort (schriftlich) + Bild (imaginativ) ausarbeiten.
  - Bringt dieser Endzustand wirklich die Erfüllung/Glück? (Wohlstand bedeutet nicht nur Geld, sondern dass es in allen Bereichen wohl steht.)
3. **Exakte Beschreibung des Weges zum Ziel:**
  - Was ist der schnellste/kürzeste/beste/sicherste Weg? Alle Möglichkeiten gründlich durchdenken.
  - Welchen Weg würde ich jemandem mit gleichen Problemen empfehlen?
4. **Exakte Beschreibung der erforderlichen Schritte:**
  - Belastungen der Vergangenheit auflösen (Schuldgefühle, Hemmungen, überholte Programme).
  - Die inneren Voraussetzungen für den Erfolg schaffen, wie: Gedankendisziplin, Gelassenheit, Harmonie, usw.
  - Sich geistig + körperlich fit halten und die eigene Leistungskurve und Leistungsgrenze beachten.
  - Eine neue Einstellung zu Problemen entwickeln. Die Schwierigkeiten als Zweck des Lebens und die Meisterung als Sinn des Lebens erkennen.
  - Festlegen der Teilziele und deren Reihenfolge.
  - Den erwünschten Endzustand in Wort & Bild immer wieder vorstellen und mit Wunschkraft aufladen.
5. **Meine Motivation:**
  - Bin ich wirklich bereit, für das Ziel die erforderlichen Anstrengungen auf mich zu nehmen?
  - Ich meide motivationshemmende Faktoren, indem ich nie mehr sage: "Ich kann das nicht. Ich bin zu schwach, usw....".
  - Ich stärke meine Motivation durch: Selbsthypnose, positive Suggestionen, Psychozybernetik, Schöpferische Imagination, Kontakt zu erfolgreichen Personen, usw...
  - Ich gebe mir eine ganz neue Einstellung zu Problemen. Ich erkenne, dass es der Zweck des Lebens ist, mich immer wieder mit Schwierigkeiten zu konfrontieren, und dass es der Sinn des Lebens ist, diese Schwierigkeiten optimal zu meistern und daran zu wachsen und zu reifen.
6. **Was mache ich, wenn es unter den gegebenen Umständen keine Lösung zu geben scheint?**
  - Ich stelle fest, unter welchen Umständen eine Lösung möglich wäre und schaffe diese Umstände.
7. **Probleme lösen oder Misserfolg erkennen:**
  - Führen diese Schritte nicht zur Lösung des Problems, habe ich es nicht exakt genug erfasst und beginne wieder bei Schritt eins, diesmal aber noch gründlicher!



## Das

---

# MENTALE UMERLEBEN

1. Das mentale Umerleben des vergangenen Tages. Dabei müssen Gefühle "umgefühlt" werden. Allmählich die Ereignisse SOFORT umerleben, bevor sie zu Schicksal werden können.
2. Die Vergangenheit bewältigen. Mit Armtest. Einmal "Großreinemachen", dann täglich, später jedesmal sofort.
3. Mentale Rückversetzung. Erleben, nicht erinnern. Wo habe ich den Schlüssel? Pass? Tickets? Wie hat der Andere das gemeint? Wie genau ist das abgelaufen?
4. Das mentale Vorauserleben. Mit Armtest. Was kommt heute Besonderes auf mich zu? Wie will, sollte ich mich dann verhalten?
5. Selbsterziehung durch mentales Umerleben. Eigenschaften, die unerwünscht . Den eigenen Charakter zum Ideal hin formen. Indem ich mich verändere, ändere ich mein Schicksal, denn die Lebensumstände sind nur ein "Spiegelbild" meines So-Seins.
6. Gewohnheiten erkennen und ändern. Erwünschtes festigen, Unerwünschtes auflösen. Durch ständige Wiederholung neues Verhaltensmuster einprägen. Die "innere Bildergalerie" überprüfen und dem derzeitigen Wertmaßstab anpassen. Überholte Bilder austauschen oder abändern.
7. Sich mental in die Wunscherfüllung versetzen. Bringt mir das wirklich die Erfüllung? Lohnt sich der Aufwand, der erforderlich wäre?

# Die 14 NOTHELFER

---

## Not – wendige Weisheiten

1. **Unterbewusstsein**  
als Freund und Helfer. Fragen stellen mit Pendel oder Armtest; gute Laune schicken lassen...
2. **Stille Minute**  
In meine Mitte gehen (in mein Licht) - mich ausrichten - gerichtet sein. Bewusst machen. Wer bin ich wirklich?  
ICH BIN VOLLKOMMENES, EWIGES BEWUSSTSEIN!
3. **Umerleben, vorerleben**  
BILD und GEFÜHL. Wichtig: ICH ändere mein Verhalten.
4. **Armtest**  
Was stärkt mich, was schwächt mich (Gegenwart und Vergangenheit).
5. **Thymusdrüse**  
klopfen ca. 10 Sek.: Stärkung.
6. **Kraftatmung**  
4:11, d. h. 4 Sek. einatmen, 11 Sek. ausatmen.  
Verbinden mit Lebensqualität: Beim Einatmen Licht, Sonne über mir imaginieren; beim Ausatmen strömt das Licht in mich hinein: Energie, Kraft, Gelassenheit, Ruhe, Harmonie.
7. **Lichtschutz**  
Erfolgsaura: Ich lasse mein inneres Licht (wahres Selbst) hell aufleuchten, bis es über meinen Körper hinausstrahlt. (Schutz vor negativen Einflüssen); um sicher auftreten zu können (Verhandlungen). Lichtkleid - Lichtdusche: Stärkt, harmonisiert.
8. **Affirmation**  
(nur aus positiven Worten, in der Gegenwart) kann gesagt, geschrieben, von Kassetten abgehört werden, bis die positiven Gedanken vom Unbewussten angenommen werden (keine gegenteilige Reaktion mehr). Z. B.: Ich verzeihe mir selbst und anderen. Frieden erfüllt mich. Meine Offenheit macht mich schön.
9. **Mantra**  
Übermantra (wie Gebetsmühle): Positiv formuliert, Gegenwart. Griffige Formel laufend wiederholen, dass kein Fremdgedanke dazwischen möglich ist (ca. 200 Mal - 15 Min.), halblaut oder stumm; alle 1-2 Stunden "anstoßen" (5-10 malige Wiederholung); einige Tage lang bis Erfolg spürbar. Z. B.: Die innere Heilkraft heilt mich jetzt.
10. **Einkreisen**  
Mantra oder Affirmation oder Begriff einkreisen. Aufhören, wenn Energie nachlässt. Gegen Uhrzeigersinn: Anziehen; im Uhrzeigersinn: Loslassen.
11. **Meditation**  
Über die Farbvorstellung in den Entspannungszustand; in meine lichte Innenwelt; auf die Wiese; Wasser; Berg (Bewusstsein erheben); ins Licht (Allbewusstsein); verbinden mit dem Licht...
12. **Segnen**  
Reinen Herzens
13. **Gebet**
14. **Schmerz auflösen**  
Auf den Schmerz konzentrieren: Größe, Farbe, Stärke, Sitz des Schmerzes, Gestalt, usw...

## Übung:

---

# WUNSCHKLÄRUNG

Alle Wünsche und Ziele aufschreiben.

Unwichtigsten aussuchen und streichen. Aus den verbleibenden Wünschen den weniger wichtigen wieder aussortieren und so fort, bis nur mehr EIN Wunsch übrig bleibt.

Bewusst alle anderen Wünsche loslassen!!!  
Die gesamte Konzentration ist nur auf EIN Ziel gerichtet!

Fragen zu dem Wunsch:

1. Ist in Ihrem Wunsch der Gedanke enthalten, dass Sie sich das für Sie Richtige wünschen? Ändern Sie, wenn nötig, die Formulierung. Engen Sie den Wunsch nicht auf bestimmte Einzelheiten ein, sondern lassen Sie sich genügend Freiraum. Ihr Unterbewusstsein wird für Sie arbeiten, das für Sie Richtige zu finden.
2. Ersehnen Sie wirklich von ganzem Herzen, dass sich Ihr Wunsch erfüllt? Haben Sie alle Folgen, die die Wunscherfüllung nach sich zieht, bedacht?
3. Haben Sie alle anderen Wünsche, die der Erreichung Ihres Zieles im Wege stehen, aus dem Weg geräumt?
4. Gereicht die Erfüllung Ihres Wunsches keinem anderen Menschen zum Schaden oder Nachteil?
5. Hat Ihr Wunsch in der Rangfolge des für Sie Wünschenswerten tatsächlich den absoluten Vorrang oder gibt es nicht vielleicht etwas viel Näherliegendes, das zuerst erledigt werden sollte?

*WUNSCHKLÄRUNG*

*WUNSCHKLÄRUNG*

*WUNSCHKLÄRUNG*

*WUNSCHKLÄRUNG*

## ZIEL

### GEDANKENFORM

---

**Ziel:** Vom Ziel her denken; konkrete Vorstellung des Endzustandes.

**Gedankenform:** Formulierung, Bild, Gefühl

**Formulierung:** Gegenwart, positiv, vollständig, präzise, unmissverständlich

**Bild und Gefühl:** Ich sehe mich in der Situation des Endzustandes und erlebe mein Gefühl in diesem Zustand.

Was sehe ich? Was fühle ich? Was rieche ich? Was schmecke ich?  
Was höre ich?

Überprüfe:  
Für welche Situation ist Dein Ziel geeignet? In welchem Zusammenhang, mit wem, wo, wann, wie oft willst Du diesen Zielzustand haben/können.

Dein Leben verändert sich, wenn Du das Ziel erreicht hast. Wie? –  
Denke Dich auch in die davon Mitbetroffenen hinein. Was ist der Preis?  
Was bekommst Du? Auf was verzichtest Du?

Welchen Nutzen hatte das bisherige Verhalten? Ist es im neuen Ziel enthalten, oder bist Du bereit, es für dieses Ziel aufzugeben?

Was hindert Dich, das Gewünschte zu erreichen?  
Welche Überzeugungen brauchst Du, um es zu bekommen?  
Welche Schritte willst Du tun - was ist der erste?  
Welche Verhaltensweisen musst Du ablegen/verändern/erwerben?

**Wichtig:** **Glaube an die Erfüllung (ohne Zweifel).  
Fühle Dich wert, Erfüllung jetzt zu empfangen.**

Der Positive  
sieht in jeder  
Schwierigkeit  
eine Möglichkeit.

Der Negative  
sieht in jeder  
Möglichkeit  
eine Schwierigkeit.

## Die FREIHEIT der ENTSCHEIDUNG

---

*“Es war einmal vor vielen, vielen Jahren in Indien. Da stand mitten im Urwald ein großer Tempel aus purem Gold. Seine Innenwände waren mit 1000 Spiegeln ausgekleidet, so dass jeder, der in diesen Tempel trat, sich tausendfach wiedersah:*

*Da geschah es einmal, dass ein Hund sich dahin verirrte. Er freute sich über seine Entdeckung und glaubte, nun ein reicher Hund zu sein, als er das äußere Gold sah. Er ging hinein in den Tempel der tausend Spiegel. - Aber da sah er sich 1000 anderen Hunden gegenüber. - Er wurde furchtbar wütend, weil die anderen ihm zuvorgekommen waren und fing an zu bellen. Jedoch die 1000 Hunde bellten gleichermaßen zurück, waren es doch seine Spiegelbilder. Da steigerte sich sein Zorn noch mehr; aber der seiner Gegenüber auch. Seine Wut wurde schließlich so groß, dass sie ihn vernichtete und er tot umfiel.*

*Es vergingen viele Jahre. Da geschah es wieder einmal, dass ein Hund zum Tempel der 1000 Spiegel kam. Auch er freute sich über seine Entdeckung. Auch er ging hinein, und auch er sah sich tausend Hunden gegenüber. - Aber er freute sich, dass er in der Einsamkeit Gesellschaft gefunden hatte und wedelte mit dem Schwanz. Da wedelten die 1000 Hunde zurück; und er freute sich, dass die anderen sich freuten, und die Freude wollte kein Ende finden. Deshalb ging er öfter dahin, um sich zusammen mit anderen zu freuen.“*

*Der gleiche Ort, der für den einen ein Ort des Todes war, war für den anderen ein Ort der Freude. - Was man ausstrahlt, kehrt tausendfach zurück.*

## Die Bedeutung der FARBEN im Mentaltraining

---

### **ROT:**

Die Farbe der vitalen Kraft, der Emotionalität, des Durchsetzungsvermögens, der Erregung, der Leidenschaft und der Liebe.

### **ORANGE:**

Die Farbe des Selbstbewusstseins und der kreativen Ausdruckskraft, der Wärme und der Strebsamkeit, der Kraft und des Tatendrangs.

### **GELB:**

Die Farbe des Denkens und der Empfindsamkeit, des Verstandes, des Ideenreichtums, der Ideale, der Veränderung, des Wunsches nach Befreiung, der Hoffnung und der Glückserwartung.

### **GRÜN:**

Die Farbe der Innerlichkeit, der Friedlichkeit, der Anpassungsfähigkeit und inneren Ausgewogenheit, der Beschaulichkeit und der Empfindsamkeit, der Aufgeschlossenheit und heiteren Gelöstheit.

### **BLAU:**

Die Farbe der Ruhe und Erholung, der Stille und Treue, der Tiefe und Schwere, der Selbstlosigkeit, der Hingabe und der Geistigkeit.

### **LILA:**

Die Farbe des Glaubens und der Versenkung, der Geborgenheit und der stillen Daseinsfreude, des sozialen Denkens und Handelns, der Humanität und der Nächstenliebe, der Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit.

### **VIOLETT:**

Die Farbe des Dienens und der Selbstaufopferung, der Entsagung und tiefen Religiosität, der Mystik, der Ideale, der Erkenntnis und Vollkommenheit, der Geistigkeit und der Erlösung.

Durch die bildhafte Vorstellung der Farben in dieser Reihenfolge ändert sich die Gehirnstromfrequenz vom normalen Beta-Zustand (20-30 Hertz) in den Alpha-Zustand (7-14 Hertz), der einer tiefen Entspannung entspricht.

# MENTALTRAINING

---

## Erklärung der Meditation, der Farben

Wir sprechen nicht nur über Dinge, wir lassen sie in den STILLEN MINUTEN gleich praktisch geschehen: Wir lassen uns ergreifen von dem Geschehen und gestatten, dass es uns verändert. Es gibt einen eigenen Weg des Mentaltrainings; auch diejenigen, die Mentaltraining schon machen, sind sich nicht bewusst, was da eigentlich geschieht. Und warum es so ist, wie es ist.

Zunächst mache ich es mir ganz bequem, d. h., ich mache mir bewusst, dass ich vielleicht nicht locker bin, dass ich verkrampft bin, dass ich nicht gelöst bin. Ich löse mich also im außen - ich lasse los. Lasse einmal bewusst das Außen los, werde locker, fühle mich wohl und gestatte diesem Wohlgefühl, sich in meinem ganzen Körper auszubreiten. Ich lerne also locker zu sein im außen.

Der nächste Schritt ist, ich mache mir bewusst, wo ich bin. Ich bin einmal ganz bewusst dort, wo mein Körper ist. Bin bewusst Körper. Und bin nicht nur bewusst hier, sondern ich verändere auch die Qualität meines Hierseins. Ich bin bewusst und gerne hier. Mache mir bewusst, dass das Leben mir hier eine Chance bietet. Dass etwas Besonderes geschieht. Und natürlich, ich nehme die Chance wahr. Jetzt erst bin ich locker im Außen, bewusst und gern hier.

Und jetzt konzentriere ich die Vielfalt meiner Gedanken auf einen Punkt: Ich beherrsche meinen Körper und konzentriere die Vielfalt meiner Gedanken auf einen Punkt, ich beobachte meinen Atem. Und lasse jeden anderen Gedanken los. Konzentration ist Loslassen. Der nächste Schritt ist Konzentration meines Denkens. Aber spielerisch: Gelöste Konzentration, ein spielerisches Geschehen, ich lasse einfach alles los, was ich jetzt nicht tun will. Bis auf das eine, was ich tun will: Ich erlebe konzentrierte Entspannung. Konzentration also ist Entspannung. Jetzt beherrsche ich also meinen Körper, beherrsche meine Gedanken, ich bin konzentriert. Der Weg des Mentaltrainings geht weiter.

Ich beobachte meinen Atem. Ich lerne, etwas Wahrzunehmen ohne es zu verändern. Ich schaue einfach nur hin. Ich beobachte meinen Atem. Ich erkenne, dass es das Leben selbst ist, das mich atmen lässt. Ich bin es nicht; ich kann zwar eingreifen, aber wenn ich loslasse, geht der Atem weiter. Das Leben atmet mich. Und dann lerne ich, behutsam in einen Prozess einzugreifen: In den Atem. Ich verändere behutsam meinen Atem, ich lasse ihn tiefer werden; ich lerne, ganz behutsam etwas zu verändern. Dann verändere ich die Qualität meines Atems, also ich nehme nicht nur körperlich eine Veränderung vor, indem ich tiefer und ruhiger atme, ich verändere auch die Art meines Atems. Ich atme Ruhe und Gelassenheit. Ich kann nämlich die Qualität bestimmen, das, was ich atme (Ruhe, Gelassenheit, Gesundheit) und ich werde genau diese Qualität in mir steigern, die ich atme. Ich kann aus der Fülle des Seins jeden Aspekt herausziehen, indem ich mein Bewusstsein darauf richte und das atme.

Ein weiteres Geheimnis auf diesem Weg: Wenn ich das getan habe, werde ich bewusst eins mit der allumfassenden Ordnung. Erfahre die Geborgenheit des Seins. Erkenne, alles ist gut, alles will mir dienen, alles will mir helfen und ich ruhe in mir, bin geborgen in der Tiefe meines Seins, ruhe in der Mitte meines wahren Wesens. In mir selbst. Wenn ich soweit gekommen bin, beginne ich jetzt mit der Imagination.



Während ich atme, stelle ich mir bewusst bestimmte Farben vor. Und jede Farbe hat eine bestimmte Schwingung, hat eine bestimmte Wirkung, hat eine bestimmte Bedeutung. Kann nicht verändert werden. Der Sinn der Farbe ist zweierlei:

1. lerne ich Imagination, die ich brauche für das Mentaltraining in der einfachsten Form, nämlich in der Farbvorstellung und
2. verändere ich die Gehirnstromfrequenz, d. h. ich gehe in den Alphazustand durch die Vorstellung der Farben in dieser Reihenfolge.

Ich kann mir die einzelnen Farben auch einmal von ihrer Bedeutung her bewusst machen: Ich beginne mit der Farbe ROT: Rot ist die Farbe der VITALEN KRAFT, der EMOTIONALITÄT, des DURCHSETZUNGSVERMÖGENS, der LEIDENSCHAFT und der LIEBE. Mit einem Wort, es ist die Farbe des Lebens, des vitalen Lebens. Ich hole mich also bei meiner Farbvorstellung dort ab, wo ich bin, im Leben. Gleichzeitig entspricht die Farbe ROT dem Betazustand, in dem ich normalerweise bin, also 22 bis 30 Hz.

Als nächste Farbe stelle ich mir ORANGE vor: Es ist die Farbe des SELBSTBEWUSSTSEINS und der KREATIVEN AUSDRUCKSKRAFT: Und hier erkenne ich schon, anfangs wird es also für mich das sein, was ich unter Selbstbewusstsein verstehe, nämlich eine Stärkung meines Egos, meiner Individualität, meiner Persönlichkeit. Orange stärkt die Persönlichkeit. Menschen, die das wollen, fahren ein oranges Auto. Es ist auch die Farbe der Kraft und des Tatendrangs. Je weiter ich komme in meiner Entwicklung, desto mehr wird orange wirklich die Farbe des Selbstbewusstseins.

Der nächste Schritt ist GELB: Gelb ist die Farbe des DENKENS und der EMPFINDSAMKEIT, des VERSTANDES, aber auch der IDEALE, des WUNSCHES NACH BEFREIUNG. D. h., mit jeder Farbe, die ich mir vorstelle, erhebe ich mein Bewusstsein, gehe ich in höhere Schwingungen. Ich kann gelb als die Farbe des Verstandes ansehen, aber auch als die Farbe der Ideale. Je nach meinem Bewusstsein, wird sich das entsprechend verändern.

Und entspanne noch mehr, sodass ich mir als nächstes GRÜN vorstellen kann, die Farbe der INNERLICHKEIT, der ANPASSUNGSFÄHIGKEIT und der inneren AUSGEWOGENHEIT. Mit einem Wort, die Farbe der heiteren Gelöstheit. Und lasse durch diese Farbvorstellung immer mehr los. Erhebe mein Bewusstsein immer höher und komme zur Farbe BLAU. Die Farbe der RUHE, der STILLE, der SELBSTLOSIGKEIT, was besser Egolosigkeit heißen müsste; ich lass mich los.

Und komme zur Farbe LILA, der Farbe des GLAUBENS, der GEBORGENHEIT, der AUFRICHTIGKEIT und GERECHTIGKEIT. Und Gerechtigkeit hat ja etwas mit gerichtet sein zu tun.

Dann ist es nur noch ein Schritt zum VIOLETT, der Farbe des DIENENS, der SELBSTAUFOPFERUNG, der ERKENNTNIS und VOLLKOMMENHEIT.

Und durch die bildhafte Vorstellung der Farben in dieser Reihenfolge ändert sich die Gehirnstromfrequenz von 22-30 Hz. auf 7-14 Hz. Und das entspricht einer tiefen Entspannung. Bei den meisten Menschen ist es genau 10,34 Hz., die Schwingung der Erde. Wir werden wieder eins mit Mutter Erde. Ich schwinde im Rhythmus der Erde.

Damit bin ich jetzt auf dem Wege des Mentaltrainings in einer tiefen Entspannung und erkenne jetzt das Licht in mir, das Licht meines wahren Selbstes. D.h., ich richte mein Bewusstsein auf das Höchste in mir, auf mein höchstes Sein. Manche haben Schwierigkeiten, das Licht zu sehen: (Sonne, Kerze...). In der Entspannung also richte ich mein Bewusstsein auf das Höchste in mir, auf das, was ich wirklich bin. Und als das, was ich wirklich bin, als mein wahres Selbst, erschließe ich mir jetzt die innere Welt.

Denn die (Himmels-) Tür geht nach innen auf. Wenn ich in den Himmel will, muss ich nach innen gehen. Also gehe ich in diese Welt in mir, erschließe mir diese Welt in mir und erlebe sie auch als Welt und erlebe sie als Wiese. Ich gehe auf eine innere Wiese. Ich habe die Außenwelt jetzt losgelassen, ich habe eine ganze Welt, ein ganzes Universum in mir. Denn die eigentliche, die geistige Welt braucht ja keinen Raum und ich erkenne, ich als Mikrokosmos, habe alles, was ist, in mir. Kann alles in mir finden. Und um es bewusst wahrzunehmen, aktiviere ich jetzt die geistigen Sinne, das ist der nächste Schritt.

Ich nehme die Wiese mit allen Sinnen wahr, d.h., ich spüre erst einmal, ich fühle das Gras unter meinen Füßen, ich gehe barfuss auf die Wiese und spüre das Gras; ich rieche den Duft der Blumen, dann höre ich die Vögel zwitschern, das Rauschen des Windes in den Bäumen; ich aktiviere einen geistigen Sinn nach dem anderen, indem ich nach innen lausche, dann fühle ich die warme Sonne auf meiner Haut, spüre den Wind in den Haaren, dann atme ich die reine Luft. Ich kann mir eine Frucht pflücken und schmecke den Geschmack und aktiviere so im Mentaltraining jedesmal alle geistigen Sinne. Es ist ein Einweihungsweg in Kurzfassung.

Und dann, wenn ich alle Sinne aktiviert habe, trinke ich WASSER. Ich kläre mich Schluck für Schluck, reinige mich, indem ich dieses geistige Wasser trinke. Und dann ziehe ich mich aus und nehme ein Bad, wieder ein Akt, der unbewusste Assoziationen auslöst (Strichtest). Und so werden auch hier jetzt wieder ganz tief in uns sitzende Assoziationen erweckt. Die Kleider ablegen heißt, mein äußeres Sein abstreifen. Ich bin nicht mehr der, der ich bis eben war; ich lasse mich - mein Sosein - los. Und steige ganz ins Wasser und reinige mich. Dieses Wasser hat eine Eigenschaft, die das äußere Wasser nicht hat: Es fließt auch durch mich durch, d.h., ich werde nicht nur von außen gebadet, jede Zelle meines Körpers badet für sich. Ich werde innen und außen gereinigt. Ich habe mein äußeres Sein losgelassen mit der Kleidung und steige in das Wasser und reinige mich außen und innen, kläre mein ganzes Sein, richte mich aus, werde eins mit allem. Dann steige ich aus diesem Bad heraus, trockne mich ab und ziehe ein neues Gewand an. Auch das ist wieder ein archetypisches Symbol: Ich bin nicht mehr der, der ich vorher war; ich habe nicht mehr die alten Kleider, ich ziehe neue Kleider an, ein Gewand innerer Ruhe und Harmonie. Und nun, in der Innenwelt - alle geistigen Sinne aktiviert, gereinigt, gerichtet, erhebe ich meinen Blick und erkenne ganz in der Nähe einen BERG.

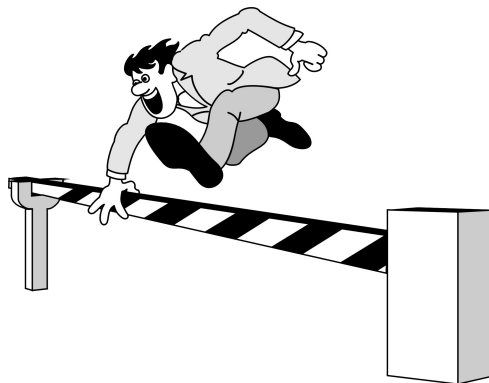
Der Berg ist das Symbol meiner Persönlichkeit, meines Seins. Und ich gehe jetzt einmal Schritt für Schritt hinauf auf diesen Berg. Ich tue jetzt also das, was Jesus immer wieder getan hat (Jesus stieg auf einen BERG). Und so gehen wir auch in unserer Innenwelt auf einen Berg und erheben Schritt für Schritt unser Bewusstsein. Wir sind jetzt gereinigt, wir haben unser Alltagssein zurückgelassen, haben neue Kleider und gehen jetzt auf den Berg und erheben unser Bewusstsein. Und auf diesem Berg gehen wir ins Licht, d.h., unser wahres Selbst, das Licht in mir, bringe ich zu dem kosmischen Licht, zu dem allumfassenden Licht. Mein Licht und das Licht des Allhöchsten verschmelzen zu einem Licht. D. h., der individualisierte Teil des einen Bewusstseins und das Ganze wird wieder eins. Ich werde wieder eins mit dem höchsten Bewusstsein. Und in dieser Einheit mit dem höchsten Bewusstsein mache ich mir bewusst, was ich will und schaffe es; denn ich bin jetzt eins mit dem einen Bewusstsein. Alles, was ich in mir erzeuge durch mein Denken, wird Teil des allumfassenden Bewusstseins, geschieht. Ist geschehen in dem Moment, wo ich es in diesem Bewusstsein erschaffen habe. Ich kann es loslassen. Erschaffen heißt, ich setze die innere Schöpfungskraft in Tätigkeit. Das tue ich, indem ich die drei Grundkräfte meines Denkens auf den erwünschten Endzustand richte: Das Denken, das Fühlen und das bildhafte Sehen.

Ich zerstreue diese Kräfte nicht mehr, sondern wie in einem Laser konzentriere ich sie auf einen Punkt. Ich richte den Scheinwerfer meines Bewusstseins auf einen erwünschten Endzustand und erschaffe ihn so in der Einheit mit dem höchsten Bewusstsein. Und erkenne, in der Einheit mit dem höchsten Bewusstsein auch mein wahres Selbst. Erkenne ganz bewusst, dass ich vollkommen bin. Dass ich seit jeher vollkommen war, immer sein werde. Und dass es meine Aufgabe ist, mein Seinsauftrag, diese Vollkommenheit meines wahren Selbstes immer vollkommener zum Ausdruck zu bringen. Und dass ich Vollkommenheit erlange durch Loslassen, indem ich loslasse, was nicht mehr zu mir gehört, was Ausdruck meines eigenen Willens ist. Also z.B. das Wünschen; ich lerne, Wünschen loszulassen. Nicht zu unterdrücken, sondern zu erlösen und sei es durch Erfüllung. Durch bewusste Erfüllung löse ich mich vom Wünschen. So lange also ein Wunsch in mir ist, habe ich das Recht und die Aufgabe, als Schritt auf meinem Weg, diesen Wunsch zu erfüllen. Aber ich sollte das bewusst tun, nicht als EGO-Befriedigung, dann ist es eine Herabsetzung, sondern ganz bewusst hindurchgehen und mich fragen, gehört das zu mir, brauche ich das noch? Oder kann ich das jetzt loslassen, bin ich frei davon. Und wenn nicht, erfülle ich es mir noch einmal und noch einmal und jedesmal gehe ich bewusst hindurch und frage, na und, war das jetzt nötig? Bin ich glücklich, musste das jetzt sein?

Und so stelle ich Frieden her mit einem Teil nach dem anderen, mit meinem Ego, mit meinem Verstand, der verstehen will, mit meinem Gemüt - ich bringe alle in Frieden. Stelle so die Harmonie in mir her. Wenn alle zufrieden sind, kann ich beginnen, meinen Seinsauftrag zu erfüllen; das Mentaltraining zu seinem eigentlichen Zweck zu benutzen, als Mitschöpfer verantwortungsbewusst die Schöpfung mitzugestalten. Gott durch mich wirken zu lassen, meinen Willen mit dem Willen des Allerhöchsten zusammenfließen zu lassen und durch mich aktiv zu verwirklichen. Dann habe ich mein geistiges Erbe angetreten, dann bin ich der, als der ich gedacht bin, ein Teil des Allerhöchsten.

Und dann kehre ich zurück in die Außenwelt mit erweitertem Bewusstsein, in Bewusstsein meines wahren Selbstes, erfüllt von Liebe. Ich bin Herr meines Schicksals und gestalte mein Leben ganz bewusst nach dem Willen des Allerhöchsten. Und als letztes irgendwann bin ich dadurch soweit durch das Mentaltraining, dass ich meinen Willen als Eigenwillen losgelassen habe, dass ich meinen Willen harmonisch einfließen lasse in den Willen des Allerhöchsten, in den Schöpfungswillen und bin frei von Ego, frei von Wünschen, frei vom Wollen, bin eins mit dem Einem - bin vollkommen.

Das ist der Weg des Mentaltrainings.



***Ich kann nicht Frieden machen  
auf der ganzen Welt.***

*Aber ich kann dafür sorgen,  
dass in mir selber Frieden ist.*

*Und ihn weitergeben an meine Kinder,  
an meine Eltern,  
an die Menschen,  
mit denen ich arbeite,  
an die, welche ich treffe -  
zufällig oder nicht zufällig.*

*Das ist meine Möglichkeit,  
Frieden auf dieser Welt zu machen.*

*Nicht mehr und nicht weniger.*

