

Inhalt

Vorwort	13
1. Einführung: Grundlagen und Aufbau des Mentaltrainings	17
Was Sie aus diesem Buch lernen können	17
Sie selbst bestimmen Ihr Schicksal	19
Bewusste Lebensgestaltung – der Schlüssel zum Erfolg	23
Lernen Sie aus Ihren Fehlern	27
Säet, und ihr werdet ernten	28
Grundsätzliches über die Praxis des Mentaltrainings ...	31
2. Die psychologischen Voraussetzungen erfolgreichen Handelns	36
Befreien Sie sich von Schuldgefühlen	36
Korrigieren Sie im Geiste ein früheres Fehlverhalten ...	40
Kommen Sie mit Ihren Mitmenschen ins Reine	41
Übung 1: Das mentale Umerleben	43
3. Die Klärung der eigenen Zielsetzung	44
So verschaffen Sie sich Klarheit über Ihren wichtigsten Wunsch	44

Fügt Ihr Wunsch jemandem Schaden zu?	45
Ein Beispiel eines ungerechtfertigten Wunsches	47
Überlassen Sie Ihrem Unterbewusstsein die Wahl dessen, was für Sie am besten ist	49
Legen Sie sich Rechenschaft über Ihre wahren Wünsche ab	50
Übung 2: Die Wunschklärung	52
4. Motivation und positives Denken –	
Die Grundpfeiler des Erfolgs	55
Entscheidend ist die Begeisterung	55
Nutzen Sie die schöpferische Macht Ihres Geistes	59
Konzentrieren Sie Ihre Energie auf die Wunsch- erfüllung	63
Steuern Sie Ihr Denken, und Sie meistern Ihr Schicksal	66
Ihr Denken und Fühlen beeinflussen Ihr körperliches Befinden	68
Sie allein entscheiden über Ihr Leben	71
5. Technische Aspekte des Mentaltrainings	73
Entwickeln Sie für Ihre Trainingssitzungen ein Ritual ..	73
Die geeignetste Sitzposition ist der Pharaonensitz	77
Ihre Körperhaltung verrät, wie Sie sich selbst sehen	79
Lernen Sie, sich zu entspannen	81
Konzentrationsfähigkeit als unerlässliche Voraussetzung	91

Nutzen Sie störende Geräusche, um Ihre Konzentration zu vertiefen	100
Bündeln Sie Ihre Energien wie einen Laser	101
Übung 3: Laserwirkung in sieben Etappen	105
 6. Atmung und Lebensenergie	108
Richtig atmen will gelernt sein	108
Die erstaunlichen Auswirkungen der rhythmischen Vollatmung	114
So können Sie sich mit Vitalkraft aufladen	115
Übung 4: Die Aufladung des Wunschbildes mit Vitalkraft	119
 7. Schöpferisches Bewusstsein und Wunscherfüllung ..	122
Wie Sie in den Zustand schöpferischen Bewusstseins gelangen	122
Was der Zustand schöpferischen Bewusstseins Ihnen bietet	124
Machen Sie sich Ihr Unterbewusstsein zum »Freund« ..	126
So gewinnen Sie die Unterstützung Ihres Unterbewusstseins	129
Bedienen Sie sich eines »Auslösers«	131
Übung 5: Die Kontaktaufnahme mit dem Unterbewusstsein	133

8. Das Unterbewusstsein – Helfer und Ratgeber	135
Ihre geistig-seelischen Kräfte sind immens	135
Wie Sie Ihre Fähigkeiten testen und trainieren können ..	137
Befragen Sie Ihr Unterbewusstsein mithilfe des Pendels ..	140
Die Technik des Pendelns und worauf Sie achten müssen	142
Hilfsmittel, die Ihnen das Befragen des Unterbewusstseins erleichtern	147
9. Wunschformulierung und Zielvorstellung	152
Kleiden Sie Ihren Wunsch in eine Formel	152
Mantratechnik und Wunschsuggestion	157
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	159
So können Sie Ihre Imaginationsfähigkeit trainieren ...	163
Imaginieren Sie Ihr Wunscherlebnis mit allen Sinnen ..	170
Übung 6: Die Fixierung der Wunschvorstellung	172
10. Imaginationsmethoden, die der Selbsterkenntnis dienen	175
Das katathyme Bilderleben verschafft Ihnen wertvolle Einsichten	175
Nutzen Sie die Möglichkeit des Zugangs zum Überbewusstsein	179
Vermeiden Sie eine übersteigerte Erwartungshaltung und jede Anstrengung	180
Übung 7: Selbsterkenntnis durch Imagination	182

11. Die Macht des Glaubens und des Gefühls	184
Wie Sie Ihrem Wunsch Dynamik verleihen	184
Glaube bedarf keiner Beweise, er schafft sie	186
Verbinden Sie das, was Sie glauben, mit Gefühl	187
»Was ihr sät, das werdet ihr ernten«	189
Wie Sie Ihre Gefühle korrigieren und sinnvoll einsetzen können	191
Übung 8: Die Gefühlsaufladung des gläubig Erwünschten	195
 12. Der Ort der inneren Wandlung	 196
Nur kraft innerer Wahrnehmung finden Sie Ihr eigentliches Wesen	196
Die Vereinigung des individualisierten mit dem kosmischen Bewusstsein	198
Das Erleben der inneren Wandlung	199
Übung 9: Die Methode der inneren Wandlung	201
 13. Geistiges Bewirken und tätiges Handeln	 203
Erfüllen Sie die Voraussetzungen für die Verwirklichung Ihres Wunsches?	203
Tragen Sie tatkräftig Ihren Teil dazu bei	205
Nutzen Sie vorhandene Informationsquellen	206
Setzen Sie das, was Sie als richtig erkannt haben, sofort in die Tat um	209
Verdienen Sie sich die Erfüllung Ihres Wunsches	211

Sie müssen von der Richtigkeit Ihres Handelns überzeugt sein	212
14. Die Praxis des Mentaltrainings	214
Eine Übersicht über die acht Schritte zum Erfolg	214
Die 21-Tage-Technik.	218
Eine Kurzfassung der Methode für den Alltag	221
Leben Sie ständig im Bewusstsein Ihres Erfolges	222
15. Schöpferisches Denken und Lebenskunst	224
Positiv denken heißt, aus allem das Beste zu machen ...	224
Was uns schmerzliche Erfahrungen lehren sollen	232
So brechen Sie die Fesseln negativen Denkens	235
Fehlhaltungen, die Sie unbedingt ablegen sollten	239
Bringen Sie positives Denken auch in Ihrer Sprache zum Ausdruck	243
Umgeben Sie sich mit positiv denkenden Menschen ...	244
Auch »Nein« sagen will gelernt sein	245
Schlusswort	247
Literaturverzeichnis	250
Über den Autor	255