



Leseprobe

Kurt Tepperwein

Kraftquelle

Mentaltraining (inkl. CD)

Die umfassende Methode,
das Leben selbst zu
gestalten

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,99 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 12. Mai 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Der Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Er lehrte an verschiedenen internationalen Institutionen, seit 1997 ist er Dozent an der *Internationalen Akademie der Wissenschaften* in Vaduz. Er gilt als einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Kurt Tepperwein ist Autor von mehr als 50 Büchern und Audio-CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

www.iadw.com

Lieferbare Titel von Kurt Tepperwein bei Heyne:

Gelebte Achtsamkeit

Sich öffnen für das Leben

Wirksam beten

Der mentale Lebenskompass

Die Zukunft beginnt jetzt

Im Integral-Verlag:

HerzErkenntnisse

KURT TEPPERWEIN

KRAFTQUELLE
MENTALTRAINING

Eine umfassende Methode,
das Leben selbst zu gestalten

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

Vollständige Taschenbuchausgabe 06/2014

4. Auflage

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 1986/2011 by Ariston Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotive: © Mopic / shutterstock und © Lightspring / shutterstock

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70259-2

www.heyne.de

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 |

6 Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| 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 Vollaratmung | 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 kathartische 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 |

Wir danken der Internationalen Akademie der Wissenschaften, die das Mentaltraining populär gemacht hat.

Vorwort

Unser Leben als ein »Meisterwerk« auszuweisen, ist unsere Aufgabe. Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Techniken wird auch Ihr Leben entscheidend verändern, genau wie es bei mir der Fall war. In dem vorliegenden Buch möchte ich Sie mit einer Methode bekannt machen, die ich in 30 Jahren der Wissensaneignung und der praktischen Anwendung meiner Erfahrungen entwickelt habe, und Ihnen den Weg aufzeigen, wie Sie diese Methode optimal für sich einsetzen können. Mit dem Mentaltraining haben Sie die Möglichkeit, das Leben sinnvoll zu gestalten und zu meistern.

Das eigentliche Abenteuer meines Lebens begann 1972 in Sofia. Ich befand mich dort auf Einladung von Professor Dr. Georgi Losanow, einem bulgarischen Psychiater, der eine revolutionäre neue Lernmethode entwickelt hatte, die mich brennend interessierte: die Suggestopädie.

Einige Tage nach meiner Ankunft in Sofia fand ich eine Nachricht in meinem Hotelfach: Ein Mann aus Südafrika wollte mich unbedingt sprechen. Ich war nicht sonderlich an neuen Bekanntschaften interessiert, denn ich wollte mich voll und ganz auf die Erforschung von Professor Losanows Lernmethode konzentrieren. Am nächsten Tag fand ich eine weitere Nachricht des Südafrikaners vor, und wieder reagierte ich nicht. Als am dritten Tag jedoch erneut eine Nachricht hinter-

legt war, wurde ich doch neugierig, was der geheimnisvolle Unbekannte denn so dringend von mir wollen könnte.

Wir verabredeten uns und ich erfuhr bei unserem Treffen, dass er in Johannesburg ein Institut für »Mind development«, also für geistig-seelische Entfaltung, betreibt. Er hatte bereits von mir gehört und war der Meinung, ich müsse seine Methode unbedingt kennenlernen. Was er mir dann erzählte, war so fantastisch, dass es schon fast unglaublich klang. Daher lud ich ihn nach Deutschland ein, um im kleinen Kreis gemeinsam mit Freunden seine Methode der Lebensmeisterung und -gestaltung kennenzulernen.

Was wir von diesem Mann dann erfuhren und später in der praktischen Anwendung in seinen Auswirkungen erlebten, erschütterte mein bisheriges Weltbild. Fast täglich hörte ich seither von meinen Freunden, wie sie mithilfe der neuen Methode in ihrem Leben Ursachen gesetzt hatten, die sehr schnell die erwünschten Folgeerscheinungen hervorbrachten. Auch ich begann in dieser Zeit, mein Leben bewusst nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Ich erlebte immer wieder, wie eine »Idee von gestern« bereits am nächsten Tag Wirklichkeit wurde, und konnte es lange nicht fassen, dass wirklich ich der Schöpfer ganzer – mir zum Glück gereichender – Ereignisketten sei.

Der Gedanke an Schicksalsgestaltung war mir nicht fremd. Schon mit 17 Jahren hatte ich begonnen, die Weisheitsbücher der Menschheit zu lesen. Angefangen hatte ich mit der Bibel. Es folgten im Laufe der Jahre das Taoteking, die Bhagawadgita, die Upanischaden, das I Ging, die Yoga-Sutren des Patanjali, das Popol Vuh, das ägyptische Totenbuch, die Lehre Buddhas, die grundlegenden Werke über den Zenbuddhismus, der Koran und der Talmud sowie Literatur über die Rosenkreuzer

und die Freimaurer. Im Laufe der Jahre las ich Bücher von Jakob Lorber, Alice A. Bailey, Krishnamurti, Paul S. Brunton, Franz Bardou, Ananda Moyi Ma, Ramana Maharshi, Caligaris, Gustav Meyrink, Karl Weinfurter, Dr. Joseph Murphy, Sri Aurobindo, G. Gurdjieff, Bô Yin Râ, Fritjof Capra, H. E. Douval, Laotse, Konfuzius, Bruder Lorenz, Joel Goldsmith und letztlich Meister Eckehart. Diese Aufzählung kann Ihnen Anregungen geben, aus welchen Quellen Sie Urwissen der Menschheit schöpfen können.

Die Auseinandersetzung mit Leben und Lehren der Wissenden aller Völker und Kulturen hatte mich im Laufe eines erlebnisreichen Lebens geprägt. Ich hatte mir schon früh die Techniken der Selbst- und Fremdhypnose angeeignet und die Astrologie und die Numerologie kennen- und schätzengelern. Ich hatte lange Zeit einen indischen Yogi zu Gast gehabt, der mir die Kunst des Feuergehens und des Lebendig-begraben-Werdens eindrücklich demonstrierte. Das »Wunderbare« war mir daher vertraut. Und doch war es eine ganz neue Erfahrung, über die unglaublichen Kräfte des menschlichen Geistes und der Seele nicht nur in Büchern zu lesen beziehungsweise sie an anderen zu beobachten, sondern sie selbst zu gebrauchen und zu sehen, wie gesetzte Ursachen sich in meinem eigenen Leben verwirklichten. Das Schicksal gehorcht seinen eigenen inneren Gesetzen und ich lernte, diese Gesetze zu meinem eigenen Wohl anzuwenden.

Dieses wunderbare Erlebnis und all meine weiteren Erfahrungen möchte ich gerne an Sie weitergeben, und so ist dieses Buch entstanden. Es gibt Ihnen einen Einblick in hochwirksame Methoden der Schicksalsgestaltung und erläutert Ihnen die wichtigsten geistigen Techniken der Selbsthypnose, des Yoga, des autogenen Trainings, der Kahuna-Magie und Huna-

Meditation, der Psychokybernetik, der Kinesiologie, der Sophrologie, der schöpferischen Imagination und des sinnvollen Betens. Ich habe die Methoden des Mentaltrainings allen überflüssigen Beiwerks entkleidet und sie zu einem in sich systematisch gegliederten Weg der Schicksalsgestaltung zusammengefasst.

Diese Zusammenschau verdanke ich einem meditativen Erlebnis, in dem sich mir die wesentlichen Zusammenhänge von Ursache und Wirkung offenbarten und der Weg, wie man die jedem Menschen innewohnende schöpferische Kraft zur Entfaltung bringen kann. Dieser Weg ist ein jahrtausendlang sorgsam gehütetes Geheimnis, dessen Kenntnis stets nur Eingeweihten zugänglich gewesen war. Wenn Sie das vorliegende Buch gelesen haben, gehören auch Sie zu den Eingeweihten.

Doch dieses Geheimnis erschließt sich jedem Menschen nur, soweit er innerlich dafür bereit ist. Der eine sieht in den folgenden Ausführungen vielleicht nur interessante Informationen oder »technische« Handlungsanweisungen, ein anderer erlebt dagegen eine geistig-seelische Explosion und wird zum bewussten Meister seines Schicksals. So jedenfalls ist es mir ergangen.

Was Sie aus dieser Chance machen, liegt allein in Ihrer Hand!

Einführung: Grundlagen und Aufbau des Mentaltrainings

Was Sie aus diesem Buch lernen können

In Ihren Händen halten Sie ein Buch, das Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihr Leben von Grund auf umzugestalten und ihm eine neue Richtung zu geben.

Mit ähnlichen Versprechen beginnen viele Bücher, denken Sie vielleicht. Und doch unterscheidet sich das im Folgenden in aller Ausführlichkeit dargestellte Mentaltraining entscheidend von anderen Lehren, Systemen und Methoden: Aus aller Welt und aus den verschiedensten Bereichen praxisbewährten Wissens habe ich nur das zusammengetragen, was sich bereits als wirksam erwiesen hat. In diesem Buch finden Sie tatsächlich nur Methoden der »Kunst«, das Leben zu meistern und zu gestalten, die schon Millionen Menschen geholfen haben, ihre Probleme zu lösen und auf Erfolgskurs zu gelangen.

Aus allen Quellen der geistigen Überlieferung sowie neuester wissenschaftlicher Erkenntnis habe ich das Beste, nur Bewährtes und Erfolgssicheres ausgewählt und unter dem Begriff

des Mentaltrainings zusammengefasst. Nur das Beste vom Besten möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen und ausschließlich Methoden, die ich selbst erprobt habe und daher mit bestem Gewissen weiterempfehlen kann.

Dieses Buch ist für Sie – sowohl den Leser als auch die Leserin – geschrieben. Die hier dargestellten und erklärten »Techniken« der Persönlichkeitsentfaltung und erfolgreicher Lebensgestaltung sind leicht verständlich und jederzeit nachvollziehbar, sodass Sie sofort mit ihrer praktischen Anwendung beginnen können. Das Mentaltraining ist eine Methode, die Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen schnell und sicher zum Erfolg führt. Ihr persönlicher Erfolg in allen Lebensbereichen ist das Ziel, zu dem das Mentaltraining Sie hinführen soll.

Die Methode des Mentaltrainings ist im Übrigen so einfach, dass auch ein Kind sie verstehen kann. Doch in diesem Umstand liegt auch eine gewisse Schwierigkeit begründet. Vielleicht werden Sie zunächst gar nicht glauben können, mit so einfachen Mitteln so große Wirkungen erzielen zu können, und doch ist es so! Wir müssen nur die Gesetze des Lebens kennen und beachten und dafür Sorge tragen, dass sie durch uns wirken können, denn erst durch unser Denken und Wünschen geben wir den Gesetzen des Lebens ihre im Einzelfall sichtbare Wirkungsrichtung. Ein Gesetz kann selbst nichts ausrichten. Erst indem wir bestimmte Ursachen setzen, lösen wir auch Mechanismen aus, die die Richtung und den Verlauf unseres Lebens bestimmen.

Jede Situation wird durch unsere Vorstellung in ihrer Qualität verändert. Erst unsere Vorstellung von der Welt schafft unsere persönliche Wirklichkeit!

Sie selbst bestimmen Ihr Schicksal

Wo unser Auge Stoffe und Formen wahrnimmt, ist in Wirklichkeit nur Energie, denn alles, was existiert, ist letztlich reine Energie. Dies hat die Naturwissenschaft in den vergangenen Jahrzehnten eindeutig nachgewiesen, und das wussten auch die Weisen dieser Welt schon von jeher. Sie werden daher einfach nichts finden, was nicht aus dieser grundlegenden Energie gemacht ist: Gedanken, Gefühle, Materie, alles besteht aus der gleichen Grundenergie.

So wird uns nun auch klar, warum wir durch die bloße Kraft unserer Gedanken unsere Persönlichkeit, unsere Lebensumstände, ja selbst von uns scheinbar unabhängiges Geschehen verändern und beeinflussen können. Jede Energie verändert ihr jeweiliges Umfeld. Wenn Sie also die Kraft Ihrer Gedanken konzentriert auf ein Ziel richten, so werden Sie dieses Ziel früher oder später auch erreichen.

Nichts entsteht jedoch aus dem Nichts, das ist ein Naturgesetz. Wer nichts tut, wird deshalb auch nichts erreichen. Umgekehrt ergibt sich aus dieser Gesetzmäßigkeit, dass jede auch noch so »geringe« Aktion, jedes Handeln, eine gleichwertige und der Aktion entsprechende Reaktion hervorrufen muss. Es geht in diesem Universum keine Energie verloren. Auch jeder Ihrer Gedanken ist eine »Aktion«, die eine Reaktion in Ihrer Umwelt auslöst und entsprechend Einfluss auf Ihr Schicksal ausübt. Wenn Sie sich diesen Zusammenhang bewusst machen, werden Sie erkennen, welch unermessliche schöpferische – aber auch destruktive – Fähigkeiten dem Menschen gegeben sind. Ja, wir sind dazu aufgerufen, in dieser Welt zu wirken, denn bereits in der Bibel heißt es: »Macht euch die Erde untertan!«

Dieser Ausspruch will jedoch nicht etwa sagen, dass wir die Erde und ihre Schätze ausbeuten sollen. Wir sollen sie vielmehr nutzen, so, wie sie uns gegeben wurden, und die Erde unseren Nachkommen besser und schöner hinterlassen. Den Teil der Schöpfung jedoch, der uns am »nächsten« liegt, sollten wir in besonderem Maße in Besitz nehmen und pflegen, nämlich uns selbst. Uns stellt nicht das Leben als solches vor Probleme und Schwierigkeiten, sondern unsere Unwissenheit, die Unbewusstheit, in der wir leben. Sobald wir aber lernen, unsere Fähigkeiten gezielt einzusetzen und die gewaltigen Kräfte in uns zur Entfaltung zu bringen, werden wir erkennen, was es heißt, schöpferisch zu sein.

Natürlich genügt es nicht, dies alles nur zu wissen und beipflichtend mit dem Kopf zu nicken. Erst wenn Sie Ihr neu erworbenes Wissen in die Tat umsetzen, wird es Ihnen zum Segen gereichen.

Dieses Buch ist für die Praxis geschrieben. Sie werden seinen wahren Wert daher kaum erfahren, wenn Sie es nur lesen und vernünftig abwägend bewerten. Erst die Anwendung der von mir angebotenen Verhaltensregeln in Ihrem Alltag wird Ihnen zeigen, in welchem unglaublichem Ausmaß Sie Ihr Schicksal mit Ihrem Denken, Wollen und Tun beeinflussen und selbst gestalten können.

Doch wenn Sie in Ihrem Leben Erfolg haben möchten, müssen Sie zunächst Ihre Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen überprüfen. Wenn Ihnen bisher der von Ihnen gewünschte Erfolg nicht zuteilwurde, müssen Sie zunächst erkennen, dass Sie selbst sich von Grund auf ändern müssen, damit Ihr Leben sich von Grund auf ändern kann.

Wer bestimmte Wirkungen erzielen will, muss erst entsprechende Ursachen setzen. Erst wenn Sie bereit sind, die lebens-

bejahenden Kräfte in sich zur Entfaltung zu bringen, können Sie die Umstände Ihres Lebens wirklich selbst bestimmen. Diese unerlässliche Veränderung Ihrer inneren Einstellung mag Ihnen zunächst große Mühe bereiten und beschwerlich erscheinen, aber sie ist notwendig. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie dieses Buch nicht einfach als Unbeteiligter lesen dürfen. Wenn Sie in Ihrem Leben den lebensbejahenden und schöpferischen Kräften die Oberhand verschaffen wollen, so verlangt das Ihren ganzen Einsatz; nur so erzielen Sie optimale Resultate.

Alles, was Sie für ein erfolgreiches Leben brauchen, tragen Sie schon immer in sich. Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass der Mensch nur einen Bruchteil seiner geistig-seelischen Möglichkeiten voll ausschöpft. Es gibt jedoch keinen Grund, weshalb das immer so bleiben muss. Das Mentaltraining hilft Ihnen, die in Ihnen schlummernden Fähigkeiten zu wecken und zu nutzen. Die Methoden des Mentaltrainings setzen nichts voraus außer dem innigen Wunsch und dem festen Willen, das eigene Schicksal selbst zu gestalten und erfolgreich und glücklich zu sein.

Auf Ihrem Weg zum Erfolg ist das Leben *immer* auf Ihrer Seite. Die rechten Dinge werden für Sie in Zukunft immer zur rechten Zeit geschehen, wenn Sie die in diesem Buch dargelegten Verhaltensregeln beherzigen. Doch verantwortlich für Ihren Erfolg sind nur Sie selbst! Die Grundgesetze des Lebens arbeiten für Sie, wenn *Sie* es zulassen; denn eines dieser Gesetze besagt, dass wir unser Weltbild selbst bestimmen.

Unsere Fähigkeit zu wollen, zu glauben und den Erfolg zu erwarten und anzunehmen, eröffnet uns unbegrenzte Möglichkeiten. Schon in der Bibel heißt es: »Alles, worum ihr betet und bittet, glaubet nur, dass ihr es bereits empfangen habt, und

es wird euch zuteilwerden.« Sie werden in der Tat überwältigt sein, wenn Sie erst einmal feststellen, wie die Kraft des Glaubens Sie zu Ihren höchsten Zielen trägt. Der Glaube kann schließlich »Berge versetzen«. Aber nur wenn wir diese Wahrheit innerlich annehmen, können wir uns selbst helfen.

Ich habe dem vorliegenden Buch an verschiedenen Stellen Übungen eingefügt, anhand derer Sie das Gelesene und Gelernte sofort praktisch anwenden können. Gelegentlich werden Sie auch auf interessante Experimente stoßen, hauptsächlich habe ich jedoch solche Übungen gewählt, die Sie unmittelbar zur Erreichung Ihrer persönlichen Ziele und Wünsche einsetzen können.

Ich hoffe, Sie werden die Gelegenheit nutzen und bereits während der Lektüre dieses Buches beginnen, sich eine neue – positive – Lebenseinstellung anzueignen. Aus diesem Grund werden Sie das Buch von Zeit zu Zeit aus der Hand legen müssen, damit Sie sich vollkommen auf die jeweilige Übung konzentrieren können. Wenn Sie jedoch dem »roten Faden« der Übungen folgen, so können Sie sicher sein, dass Sie bereits nach Beendigung dieser Lektüre Ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen und auf den Weg des Erfolges gelangen werden.

Bewusste Lebensgestaltung – der Schlüssel zum Erfolg

Am Anfang wird Ihnen die diesem Buch zugrunde liegende Denkweise vielleicht ungewohnt erscheinen, doch wie so häufig bringt auch hier erst die Ausdauer den Gewinn. Das Erfolgsdenken muss für Sie zunächst zu einer Selbstverständlichkeit werden.

Worte wie »Schicksalsschlag« oder »Pech« sollten Sie ab heute aus Ihrem Wortschatz streichen. Denn wenn Sie erst einmal erkannt haben, dass alle persönlichen Probleme von falschen Denkgewohnheiten herrühren, werden Sie im nächsten Schritt auch feststellen, den Schlüssel zur Lösung Ihrer Probleme in sich selbst zu tragen. Sie selbst »sind« der Schlüssel zu Ihrem Lebenserfolg! Warten Sie daher nicht auf sogenannte »günstige Gelegenheiten« oder auf fremde Hilfe, denn alles Hoffen und Warten dient nur dem Zweck, die Verantwortung von uns zu schieben. Alle Möglichkeiten sind *jetzt* vorhanden; Sie brauchen nur noch zuzugreifen.

Wir alle setzen in jeder Minute unseres Lebens Ursachen, die als Glück oder Leid, als Krankheit oder Wohlbefinden, mit einem Wort als Schicksal in Erscheinung treten. Meist tun wir das unbewusst. Da jedoch die Qualität unserer Gedanken und unserer diesen entsprechenden Gefühle über unser »Schicksal« entscheidet, müssen wir zunächst lernen, Gedanken und Gefühle zu kontrollieren – und unser Leben bewusst zu gestalten.

Ständig handeln wir nach erlernten Programmen und lassen leichtfertig schlechte Angewohnheiten und Vorurteile unser Leben bestimmen. Da unser Verhalten jedoch von unseren in-

