



Leseprobe

Kurt Tepperwein

Praxisbuch Mental- Training

Entspannen - Neue Kraft
schöpfen - Das Leben
gestalten

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 11. April 2016

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, Audiotapes und CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

www.iadw.com

Lieferbare Titel von Kurt Tepperwein bei Heyne:

Die hohe Schule der Hypnose

Kraftquelle Mentaltraining

Die Zukunft beginnt jetzt

Praxisbuch der Selbsthypnose

Das Buch der wahren Freude

Kurt Tepperwein

PRAXISBUCH
MENTAL
TRAINING

Entspannen – Neue Kraft schöpfen –
Das Leben gestalten

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

5. Auflage

Taschenbuchausgabe 05/2016

Copyright © der Originalausgabe 2006 by Ariston Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © StudioM1 / thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70306-3

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort	9
Mental-Training – was ist das?	13
Was macht die Praxis des Mental-Trainings so wertvoll?	18
Zu sich selbst finden	25
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	25
Die Vergangenheit und andere Menschen neu bewerten	30
Drei Arten von Angelegenheiten	36
Neid, Vorstellungen und Erwartungen loslassen.	37
Im anderen das Stimmige ansprechen	40
Die Sucht nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung.	45
Der sinnlose Kampf um die Energie im Außen	47
Entspannung durch wertfreies Beobachten	50
Muster und Gewohnheiten der universellen Kraft übergeben	53
Annehmen, was ist	55
Widerstand als Schutz vor dem Ungewissen.	55
Widerstand wertfrei wahrnehmen	57
Widerstand als Botschafter nutzen.	58
Was tun, wenn andere im Widerstand gegen Sie sind? ..	62

Die Tagtrance beenden	65
Ein negatives Selbstbild ablösen.	67
Die Aufmerksamkeit steuern.	70
Die Dinge sind nicht so (starr), wie sie scheinen.	70
Die Aufmerksamkeit fokussieren	72
Alles, was ist, können Sie umwandeln	77
Die Aufmerksamkeit umlenken bei persönlichen Angriffen.	82
Die Aufmerksamkeit umlenken bei eigenen Vorbehalten.	83
Die Aufmerksamkeit umlenken bei Gewohnheiten und Süchten	86
Kritische Gesprächssituationen	89
Selbst-Bewusst leben	91
Vom Vorbild zum Inbild	91
Den eigenen Fortschritt eingebettet in das große Ganze erleben	94
Die eigene energetische Qualität positiv verändern . . .	96
Die passenden Eigenschaften zur Problemlösung.	100
Belastungen aus der Vergangenheit heilen	102
Konzentrationsfähigkeit entwickeln.	104
Äußere und innere Sinne trainieren	104
Die Kraft der Imagination nutzen	127
Positive Erinnerungen nutzen	127
Das Geheimnis der Imagination	130
Mentales Vorerleben – carpe diem	133

Mentales Umerleben – Psychohygiene	136
Die Aufmerksamkeit auf eine mögliche Lösung richten.	138
Ziele gestalten und verwirklichen	141
Warum ist es so wichtig, Ziele zu haben?	141
Die »Wunderfrage«	143
Echte von falschen Zielen unterscheiden	145
Eine Zukunft »geistig anprobieren«	147
Ziele richtig formulieren	149
Die Wunscherfüllung nähren.	152
Die Finalbild-Technik	167
Mitgestalten	174
Die Blitztechnik des Umkreisens	174
Erfolg können Sie trinken	175
Positive Selbstprogrammierung mithilfe geometrischer Zeichen.	177
Die Kraft des Segnens	179
Verbünden Sie sich mit Gleichgesinnten!	182
Das Tor des Himmels öffnen	186
Anhang	189
Übersicht über die Übungen	189
Der Autor	191

Vorwort

Mittlerweile ist es fast 30 Jahre her, dass mein Standardwerk »Kraftquelle Mental-Training« erstmals veröffentlicht wurde. Es wurde inzwischen in zahlreichen Auflagen immer wieder bestätigt und ist heute noch genauso gültig wie damals, da es sich letztendlich bei den Gesetzen des Geistes um ewige Wahrheiten handelt.

Allerdings hat gerade das menschliche Bewusstsein in den nahezu 30 Jahren eine enorme Entwicklung erfahren. Das Mental-Training hat seinen Gang in die Praxis gut bestanden, ist heute weltweit populär und durch eine ganze Reihe von Erfahrungen, Beispielen und neuen Techniken erweitert worden. Mit vielen Beispielen und Übungen finden Sie hier ein reichhaltiges Menü vor, aus dem Sie frei auswählen können. Dieses Buch eignet sich für jeden Menschen, der Erfolg und Glück sucht. Derjenige, der Heilung, Auflösung von Belastungen oder kontraproduktiven Mustern sucht, ist mit diesem Praxisbuch ebenso gut bedient wie derjenige, der mit den bisher zur Verfügung stehenden Methoden noch nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnte. Und derjenige, der bereits seit Jahren erfolgreich das Mental-Training anwendet, findet in diesem Buch praxisnahe Hinweise, um die eigene Erfolgsoptimierung noch zu präzisieren.

Der achtstufige Aufbau des Buches zeigt Ihnen, wie Sie vorgehen sollten, um Ihren Erfolg zu sichern:

1. Zuerst einmal müssen Sie zu sich selbst finden, denn wenn Sie nicht bei sich selbst angekommen sind, erweist sich jede Bewusstseinstechnik als sinnlos. Dazu gehört insbesondere, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, Fehlinterpretationen über andere und die Vergangenheit loszulassen, sich um seine eigenen Angelegenheiten zu kümmern, Vorstellungen und Erwartungen loszulassen, aufzuhören im Außen nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung zu suchen und die Kunst des wertfreien Beobachtens zu erlernen. Das Zu-sich-selbst-Finden entspricht beim Bogenschießen dem Spannen des Bogens, den Sie ja auch erst einmal zu sich hinziehen müssen, bevor Sie Ihren Pfeil dann weit von sich wegschießen können
2. Sind Sie bei sich selbst angekommen, ist es wichtig, erst einmal das »anzunehmen was ist«. Denn jede mentale Aktivität, die aus einem Widerstand gegen das, was ist, herrührt, blockiert sich durch sich selbst. Sie kommen deshalb im zweiten Kapitel dem Widerstand auf die Spur und lernen ihn zu beenden. Indem Sie in Einklang kommen mit dem, was ist, beenden Sie die »Tagtrance« und sind im Hier und Jetzt gelandet.
3. Im Hier und Jetzt erleben Sie die Kraft der Aufmerksamkeit, die die Basis für sinnvoll angewandtes Mental-Training ist. Sie lernen deshalb im dritten Kapitel die Aufmerksamkeit zu steuern und – unabhängig von der Situation – stets auf das umzulenken, was für Sie erstrebenswert ist.
4. Jetzt sind Sie bereits auf dem richtigen Weg, erkennen aber, dass die bisherige Kapazität erweitert werden muss. Nachdem Sie gelernt haben, die Aufmerksamkeit zu steu-

- ern, lenken Sie sie im vierten Kapitel ganz gezielt auf positive Qualitäten, die Sie hinzugewinnen wollen und die Ihnen helfen, Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen, Ziele zu erreichen. Sie bewegen sich dabei vom Vorbild zum Inbild, bis Sie erkennen, dass Sie im Grunde genommen jede beliebige positive Qualität aufnehmen können.
5. Erfüllt mit positiven neuen Qualitäten entwickeln Sie jetzt Konzentrationsfähigkeit, die die Basis für das später durchgeführte Mental-Training ist. Sie lernen im fünften Kapitel beispielsweise, anderen positive Energie zu senden und Ihre Intuitionsampel einzurichten.
 6. Das sechste Kapitel geht über das Geschaffene hinaus, indem es die Kraft der Imagination, Fantasie und Vorstellungen jenseits des bisher Gedachten anbietet. Dazu gehört auch die Gabe, die Aufmerksamkeit auf eine mögliche Lösung gerichtet zu halten, die Sie noch nicht kennen. Erst mit dieser Bewusstheit ausgestattet sind Sie in der Lage, Ihre Ziele nicht nur aufgrund Ihrer Wünsche, sondern auch weise zu wählen.
 7. Im siebten Kapitel können Sie sich deshalb aufmachen, Ihre Ziele herauszufinden, exakt zu formulieren und anzusteuern. Hierbei helfen Ihnen auch neueste Mental-Techniken, die eine optimale Performance sichern: »Zur rechten Zeit in Top-Form!«
 8. Im achten Kapitel lernen Sie, das Erkannte unterstützt von Schnell- und Verstärkungstechniken einzusetzen, zum Wohle von sich selbst und anderen. Sie finden sich mit Gleichgesinnten zusammen, übernehmen Ihre Mitverantwortung für das große Ganze und öffnen das Tor des Himmels.

Es obliegt Ihnen, wie Sie mit dem Buch umgehen:

- Sie können es von vorn bis hinten lesen. Der eben skizzierte Aufbau mag Ihnen dabei helfen, die Logik zu erfassen und zu erkennen, warum beispielsweise die Reise zum Erfolg bei Ihnen selbst beginnen muss.
- Sie können natürlich die für Sie gerade wichtigen Themengebiete aus dem Inhaltsverzeichnis herauspicken: Dann lesen Sie immer genau das, was für Sie jetzt am wichtigsten ist. Dieses Verfahren ist insbesondere dann empfehlenswert, wenn Sie das Buch bereits gelesen haben und die für Sie bedeutsamen Passagen bereits kennen.
- Sie können sich auf die Beispiele konzentrieren und daran lernen, Sie erkennen sie leicht in der Gestaltung des Buches.
- Sie können sich daranmachen, die Übungen durchzuführen, die für Sie besonders wichtig sind. Am Ende des Buches finden Sie eine Übersicht über sämtliche in diesem Buch angebotenen Übungen, sodass Sie sich je nach Bedarf genau die Übung heraussuchen können, die Ihnen momentan guttut.

Als Microsoft vor vielen Jahren das Betriebssystem »Windows« herausgebracht hatte, war dies eine Sensation. Es war das erste System, das dem Anwender gestattete, auf vielerlei Funktionen und Wegen zu seinem jeweils wichtigen Dokument, Menü oder nächsten Arbeitsschritt zu gelangen. Vielleicht ist dieses Buch vergleichbar mit Windows, da Sie in dem reichhaltigen Menü vor- und zurückblättern können. Vielleicht aber auch, weil es Ihnen möglicherweise Fenster zu einer anderen Wirklichkeit öffnet. Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude

Ihr Kurt Tepperwein

Mental-Training – was ist das?

Das Wort Mental-Training setzt sich aus den beiden Begriffen »Mental« und »Training« zusammen. Wir trainieren, um uns in eine gute Kondition zu versetzen. Die Chinesen verwenden dafür den Begriff *Kung Fu*, was nichts anderes bedeutet als »durch Üben etwas erreichen«. Was Sie also in diesem Buch lernen können, ist die hohe Schule des »Mental Kung Fu«. Dazu gehört nicht nur die Fokussierung auf äußere Ziele, sondern auch, das Mental-Training für seelisches Wachstum, körperliche und seelische Gesundheit und die Überwindung von scheinbar Negativem einzusetzen. Wir alle wissen, wie wichtig es ist zu üben, um in einem Lebensbereich Erfolg zu haben:

- Opernsänger trainieren jahrelang, bevor sie auf die Bühne gehen.
- Der Dirigent lässt sein Orchester wieder und wieder proben, um eine perfekte Aufführung zu erreichen.
- Gute Redner proben ihre Rede immer wieder, sprechen sie auf Band oder vor dem Spiegel.
- In Flirtkursen lernt der Schüchterne, die Dame seines Herzens zu gewinnen.
- Praktikanten der Medizin üben Eingriffe wieder und wieder, um gute Chirurgen zu werden.
- Einkäufer üben ihre Verhandlungstechniken immer wieder, um sich nicht über den Tisch ziehen zu lassen.
- Fahrschüler trainieren das Autofahren, bevor sie ihre Führerscheinprüfung ablegen.
- Golfspieler üben denselben Abschlag immer wieder, bis er perfektioniert ist.

