

manfred lindegger

dipl. mental – erfolgs – bewusstseinstrainer

a-2051 Zellerndorf, Platt 119

Tel.: +43(0)2945/27277

Fax: +43(0)2945/27276

Mail: manfred.lindegger@ican-iwill.at

Web: www.ican-iwill.at

***Lass' Deine Träume
Wirklichkeit werden***



**Holistisches
MENTALTRAINING
nach Tepperwein**

Der ENTSCHEIDENDE Vorsprung!

***Die Macht des Geistes -
Kaptial der Zukunft***

MENTAL – wie es das Wörterbuch beschreibt:

im Geiste (heimlich) Geisteshaltung Denk- und Urteilsvermögen

“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 widersah: 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.**

ICH BESTIMME MEIN VERHALTEN

Holistisches MENTALTRAINING nach Tepperwein

Unbewusst wenden auch Sie längst Mentaltraining "erfolg-reich" an und nennen das Ergebnis "Zu-fall". Es fällt Ihnen zu (es erfolgt), was Sie verursacht haben.

Dadurch sind Sie den Umständen des Lebens ausgeliefert! Ihre Umgebung kann Sie leicht fremdsteuern! Sie befinden sich in der Opferrolle!
Bei Versagen erdenken Sie sich Ausreden!

HÖCHSTE ZEIT, IHR LEBEN SELBST IN DIE HAND ZU NEHMEN, VERANTWORTUNG FÜR SICH SELBST UND DIE GANZE SCHÖPFUNG ZU ÜBERNEHMEN.

MENTALTRAINING bewusst anwenden bedeutet: Den sog. "Zu-fall" steuern - die richtige Ursache für die gewünschte Wirkung setzen. Die richtigen Weichen stellen, um Wünsche und Ziele zu realisieren. - Erfolgreiche denken in Lösungen.

MENTALTRAINING IST

- die Lehre der (geistigen) Ordnung;
- das Intensivtraining zum Entdecken und Nutzen der Gedankenkraft (Tagesbewusstsein);
- Aktivierung und in Kontaktsein mit der Kraftquelle Unterbewusstsein;
- der Schlüssel zur Machtzentrale Überbewusstsein (Intuition);
- das universelle, geistige "Werkzeug", um diese 3 Kräfte des Menschen zusammenzuführen und sie gemeinsam auf ein Ziel zu richten;
- Steigerung der Konzentration und Vorstellungskraft (Imagination);
- der Spiegel meines Bewusstseins;
- Selbstmanagement;
- geistesgewärtiges, sinnvolles, erfülltes Leben.

MENTALTRAINING FÜHRT

- zum Verständnis der globalen Zusammenhänge unseres Lebens - geistige Gesetze; zur Bewusstwerdung der Einheit aller Dinge;
- zum Annehmen der gegenwärtigen Lebenssituationen;
- zu Bereitschaft, sich von alten Strukturen (Begrenzungen) zu lösen;
- zu Bereitschaft, Wandlung zuzulassen - selbst eine Veränderung anzustreben;
- zum Erkennen der individuellen Lebensaufgabe -zur Erkenntnis des Sinns meines Lebens;
- zur Entfaltung des physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Energiepotenzials;
- zu einer stabilen, authentisch handelnden, erfolgreichen Persönlichkeit;
- zu Lebenslust statt Lebensfrust
- zu einem heilenden Bewusstsein.

MENTALTRAINING - eine geistige Herausforderung

Mentaltraining nach Tepperwein:

Prof. Dr. Kurt Tepperwein hat in jahrzehntelanger Beschäftigung eine Methode entwickelt, die die Essenz, das Konzentrat des Wissens aus verschiedenen geistigen Richtungen zusammenfasst. Mit Hilfe dieser Methode und Technik kann jeder lernen, seine Geistes- und Willenskräfte - von denen wir im Normalfall nur einen Bruchteil nutzen - zielgerichtet einzusetzen: MENTALTRAINING. Dieser Name ist heute zu einem allgemeingültigen Begriff geworden. Mentaltraining nach Tepperwein ist das gesicherte, erfolgreiche Original und bleibt durch Berücksichtigung der modernen Erkenntnisse in der Lernforschung das unübertroffene, universelle System. Mentaltraining ist in unserer Zeit nicht nur unentbehrlich für Manager und Spitzensportler, sondern ebenso hilfreich für alle Menschen, die ihr Leben bewusst, zielsicher und positiv gestalten wollen.

Die Methode des MENTALTRAINING basiert auf klaren geistigen Gesetzen, die seit Jahrtausenden wirksam sind. Früher wurde dieses Wissen streng geheim gehalten und nur wenigen Eingeweihten mitgeteilt, die dadurch macht- und erfolgreicher wurden und auch um Missbrauch zu verhindern. Heute brauchen Sie keine geheimen Einweihungen und entbehrungsreiche Jahre im Himalaja, um diese Fähigkeiten zu aktivieren und anzuwenden. Heute entscheiden Sie selbst, ob Sie dieses geistige Erbe in Besitz nehmen wollen und weise und in Harmonie mit dem Schöpfungsplan damit umgehen.

Geistige Techniken muss man ebenso erlernen wie man gehen, radfahren, schwimmen oder sprechen gelernt hat.

Um mit diesen geistigen Kräften und Gesetzen in Kontakt zu treten und im Alltag zur Wirkung zu bringen, bedarf es eines Weges.

DIESER WEG IST DAS MENTALTRAINING.

Und einer klaren, sicheren, kompetenten, einfühlsamen Führung.

IHR TRAINER:

- Manfred LINDEGGER, dipl. MENTALTRAINER
- Brigitta LINDEGGER, dipl. MENTALTRAINERIN

WAS SIND GEDANKEN?

DENKEN ist eine energetische Kraft!

Gedanken bewegen und gestalten Energie; diese Gedankenenergie ist bereit, in jeder gewünschten Form "in Erscheinung zu treten", also auch auf der materiellen Ebene. (Nach Einstein kann Materie in Energie und Energie in Materie umgewandelt werden.) Alles was ist, sind materialisierte Vorstellungen, gedachte Tat-Sachen, verwirklichte Gedankenbilder. Erst wenn etwas gedacht ist, kann es auch im außen in Erscheinung treten. So ist Materie nur eine unterschiedliche Erscheinungsform von Energie. Nach dem Energieerhaltungsgesetz kann Energie auch nicht verlorengehen, sie kann nur ihre Erscheinungsform wechseln - wandeln -erheben Kein Gedanke geht verloren.

JEDER GEDANKE IST ALSO EINE SCHÖPFUNG
UND MUSS SICH VERWIRKLICHEN.

DIE GEDANKENKRAFT WIRKT WIE EIN BUMERANG.

Die Qualität unserer Gedanken wird durch unsere Vorstellungen, Wünsche, Ängste, Absichten, Einstellungen, Befürchtungen, Überzeugungen, unseren Zweifel, Glauben bestimmt und kommt als dementsprechende materialisierte Wirkung in unserem Leben zum Ausdruck.

UNSER DENKEN IST DIE URSACHE,
DIE LEBENSUMSTÄNDE DIE WIRKUNG.

Die Summe der negativen Gedanken wirkt irgendwann im Leben negativ. Die Summe der positiven Gedanken wirkt irgendwann im Leben positiv. **Das ist das Gesetz von Ursache und Wirkung.** Die Bibel nennt diese Abfolge „... was der Mensch sät, das wird er ernten“ (Gal 6,7). Unsere Gedanken sind also die Saat, unsere Lebensumstände die Ernte.

Und die Wissenschaft spricht bei diesem Naturgesetz von Aktion und Reaktion.

Fortwährend wird ein Gedanke mit einem positiven oder negativen Gefühl aufgeladen und abgespeichert, das sind bis zu unserem 45. Lebensjahr ca. 1 Milliarde Gedanken. Diese Gedanken und Gefühle wirken weiter, ohne dass uns dies bewusst wird. Sie beeinflussen und steuern unser Handeln und damit unser Leben.

MENTALTRAINING HEISST:

ICH LERNE, BEWUSST ZU DENKEN.
AGIEREN STATT RE-AGIEREN.

**WER HEUTE EINEN GEDANKEN SÄT,
DER ERNTET MORGEN DIE TAT,
ÜBERMORGEN DIE GEWOHNHEIT,
DANACH DEN CHARAKTER
UND ENDLICH SEIN SCHICKSAL.**

WAS IST WAHRES POSITIVES DENKEN?

Die meisten Menschen verstehen darunter, nur die angenehmen Seiten des Lebens sehen und leben zu wollen. Das aber bedeutet, die eine Hälfte seines Lebens zu ignorieren, weil sie vielleicht unangenehm, leid- oder schmerzvoll ist.

Wer auf diese Art versucht, positiv zu denken, wird bald bemerken, dass es ihm **schon nach** kurzer Zeit schlechter geht als vorher. Er könnte dadurch sogar zu dem Ergebnis kommen, bei ihm wirke positives Denken nachteilig.

In Wirklichkeit hat er nicht positiv sondern e i n s e i t i g gedacht.

Positiv denken heißt also nicht, sich von dem Negativen abwenden, das "Schlechte" nicht wahrhaben wollen. Positiv denken heißt, das Gute, Aufbauende, Hilfreiche, die Botschaft in dem sog. Negativen zu erkennen. Das heißt, alles zu akzeptieren, so wie es ist und das Beste daraus machen.

Nach dem Gesetz der Harmonie, das alles zum Ausgleich bringt, ziehe ich gerade die Situationen an, die ich ablehne, wo ich dagegen bin. Ich schaffe mit meinen Gedanken und dem entsprechenden Gefühl einen Sog, der mir all das bringt, was ich von mir wegschiebe.

Schon der Volksmund sagt: "Jedes Ding hat zwei Seiten". Alles Negative hat auch einen positiven Aspekt. Diesen positiven Anteil zu erkennen und umzusetzen, das ist positives Denken.

Dieses positive Denken setzt voraus, dass ich Vertrauen entwickelt habe, dass das Leben es gut mit mir meint, dass alles was ist, mir dienen und helfen will. Dieses positive Denken ist der Glaube, die Gewissheit in die Sinnhaftigkeit des Lebens.

In der HI.Schrift lesen wir: "Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut" (Gen 1,31). Dieses Gute in jeder Lebenslage zu entdecken und das Notwendige (das, was die Not wendet) zu tun, ist positive Lebenseinstellung, positives Denken.

MENTALTRAINING IST:
DAS ERKENNEN DER GESETZMÄSSIGEN ZUSAMMENHÄNGE.

WAS IST POSITIVES FÜHLEN?

Auch den Umgang mit seinen Gefühlen muss man erst lernen. Durch MENTALTRAINING lernen Sie die Kunst, mit Ihren Gefühlen richtig umzugehen, das Gemüt zu klären. Die Gefühle sind der Motor unseres Handelns. Ohne Gefühl bleibt alles Handeln leer, lieblos und kalt. Erst unsere Gefühle geben dem Leben den Schwung und die Freude, machen das Leben erst schön.

SCHICKSALSVERTEILUNGSSTELLE - oder: WIR SELBST ERSCHAFFEN UNSERE WIRKLICHKEIT

Die Summe der negativen sowie die Summe der positiven Gedanken haben eine dementsprechende Auswirkung.

Wir alle setzen in jeder Minute unseres Lebens Ursachen, die sich als Glück oder Leid, als Wohlbefinden oder Krankheit, mit einem Wort: als Schicksal manifestieren.

Meist tun wir das unbewusst. Da jedoch die Qualität unserer Gedanken die Art unseres Schicksals entscheidet, müssen wir lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren - bewusst zu sein. Der Schlüssel dazu ist die **Gedankendisziplin**. Wir müssen alles Negative in unseren Gedanken und Gefühlen erkennen, auflösen und durch das individuell Positive ersetzen.

Das "Schicksal" ist ein Maßanzug, der speziell für mich nur einmal angefertigt wurde und auf meine Fähigkeiten und Kräfte abgestimmt ist, über die ich in diesem Augenblick verfüge. Ich kann daher gar nicht überfordert werden und eine schwierige Aufgabe ist nichts anderes als ein Kompliment des Schicksals an meine Fähigkeit, sie zu bewältigen, wenn sie sich mir stellt.

Die meisten Menschen können ihre Gedanken und Wünsche nicht realisieren, weil sie ihr Denken nicht beherrschen. Sie denken hin und her und zerstreuen so das wunderbare schöpferische Potenzial ihrer Gedanken, anstatt es konzentriert auf das Ziel zu lenken, um es zu erreichen.

So hoffen sie lieber auf ein "Wunder".

Der Kranke auf medizinische Kapazitäten oder Wundermittel, die ihn mühelos und blitzschnell gesund machen, um danach genau so falsch weiterzuleben.

Der Mittellose **will** schnell reich werden, am besten durch einen Lottogewinn, wo der eigene Einsatz gering und das Ergebnis großartig ist.

Der Einsame will seinen Idealpartner finden durch eine wunderbare Fügung, ohne sich zu fragen, ob er denn für den Anderen ein idealer Partner ist.

Ganz selten fragt man sich, warum man denn in diesen Umständen lebt, was sie verursacht haben und wie man sie selbst ändern kann. Wir wollen Geschenke haben und vergessen, dass wir nur ernten können, was wir gesät haben.

Glück ist nicht Glückssache, sondern die logische Folge von Hören, Denken, Reden und Erkennen von Möglichkeiten.

IM MENTALTRAINING LERNEN SIE: WIE SIE WIRKSAM URSACHEN SETZEN, UM DEN ERWÜNSCHTEN ERFOLG IM LEBEN ZU HABEN. WIE SIE PROBLEME ERKENNEN UND AUFLÖSEN. WIE SIE IHRE GESUNDHEIT STABILISIEREN. WIE SIE GLÜCK UND WOHLSTAND VERURSACHEN.

**DER ANFANG:
AUCH EINE REISE VON 1000 MEILEN
FÄNGT MIT DEM ERSTEN SCHRITT AN.
ACHTE AUF DEINE GEDANKEN -
SIE SIND DER ANFANG DEINER TATEN.**

DIE UNBEGRENZTEN MÖGLICHKEITEN UNSERES DENKINSTRUMENTES

Zu allen Maschinen und Instrumenten gibt es Gebrauchsanweisungen und Bedienungsanleitungen, die vor Inbetriebnahme gründlich zu studieren sind. Nur für das komplexeste Instrument, das wir kennen, das menschliche Gehirn, gibt es keine solche Bedienungsanleitung. Und so meinen die meisten Menschen, dass man eben mit dem auskommen müsse, was man hat, ganz gleich, wie zufriedenstellend das sein mag.

Wir sind jedoch aufgerufen, unsere Fähigkeiten nicht nur zu nutzen, sondern auch weiter zu entwickeln. Unser geistiges Potenzial ist ein Schatz, der darauf wartet, entdeckt und gefördert zu werden, damit dieser innere Reichtum im außen sichtbar wird (wie das Erdöl, das seit Millionen von Jahren als Schatz in der Wüste verborgen war.)

Überall ist die Natur geradezu verschwenderisch großzügig, zeigt sich die Fülle. Und doch ist es ebenso offensichtlich, dass es vielen nicht gelingt, an dieser Fülle teilzuhaben.

Diese Menschen haben in ihrem Bewusstsein ein Bild von Mangel; sie können ihre innere Überzeugung, ihren Glauben nicht in Übereinstimmung bringen, an der Fülle der Schöpfung teilzuhaben. Sie fühlen sich nicht wirklich wert.

Machen Sie Gebrauch von der Fähigkeit,
die die übrige Natur nicht besitzt:

DENKEN, IMAGINATION, GLAUBE.

Mit diesen unbegrenzten Möglichkeiten Ihres Denkinstrumentes erschaffen Sie Ihre Wirklichkeit, bestimmen Sie zu einem großen Teil Ihr Leben.

**Alles, was Sie geistig erfassen und sich vorstellen können,
was Sie denken und glauben können,
das können Sie auch erreichen.**

Diese Kräfte stehen jedem Menschen zur Verfügung. Und es liegt an Ihnen, sie in Besitz zu nehmen und **sinnvoll und verantwortungsbewusst** einzusetzen.

**MIT DEM MENSCHLICHEN GEIST
IST ES WIE MIT EINEM FALLSCHIRM:
ER NÜTZT NUR ETWAS,
WENN ER SICH ENTFALTET!**

MENTALTRAINING IST EIN ENTWICKLUNGSWEG

Wir alle suchen nach Erfüllung und hoffen und glauben, sie im außen finden zu können: Erfolg, Ansehen, Geld, Besitz, Macht, Partnerschaft, Gesundheit, Glück

Was dem Sportler sein Sieg, dem Manager sein gesteigerter Jahresumsatz, dem einen sein Besitz oder sein Titel, seine Position - ist dem anderen sein Schönheitsideal, seine Gesundheit, All diese Wünsche und Ziele sind reell und in Ordnung.

**MIT MENTALTRAINING ERREICHEN SIE
SCHNELL UND SICHER IHR ZIEL.**

Solange diese Wünsche als Sehnsucht in uns bestehen, sollten wir sie nicht verdrängen und so schnell als möglich erfüllen, weil sie unsere Energie blockieren und uns nicht frei geben für das eigentliche Ziel unseres Lebens. Denn Sie werden feststellen, dass nach jeder Erfüllung im außen am Ende eine Enttäuschung steht. Nach der Erfüllung eines Wunsches geht die Suche weiter - von einem Wunsch zum anderen, bis wir erkennen, dass das wahre Glück nur in sich selbst zu finden ist.

**DURCH DAS MENTALTRAINING ERKENNEN WIR,
DASS ALLE ERFOLGE IM AUSSEN LETZTENDLICH
SCHEINZIELE SIND.**

Jede Sehnsucht ist immer nur die Suche nach sich selbst. In diesem Sinn ist Selbstverwirklichung kein Ego-Trip oder aufgeblähtes Ego (wie es viele verstanden haben wollen), sondern das Hinwenden zu meiner wahren Bestimmung, zu meiner Lebensaufgabe.

MENTALTRAINING IST DER WEG, SICH SELBST ZU FINDEN.

MENTALTRAINING ist der Weg über das Beherrschen der Gedanken, dem Erkennen und Nutzen der eigenen Fähigkeiten, dem sich Erleben als Schöpfer bis hin zur Selbstverwirklichung.

MENTALTRAINING ist der natürliche Entwicklungsweg des Lebens zur Entfaltung des physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Potenzials in jedem Menschen.

MENTALTRAINING ist ein geistiger Entwicklungsweg vom geistigen Erwachen bis zur spirituellen Vollendung.

Das MENTALTRAINING hilft Ihnen, Ihren individuellen Weg zu gehen mit den Schritten, die Sie für richtig halten. Es führt Sie von dem Platz, an dem Sie jetzt stehen, zu Ihrem eigentlichen Ziel - zu **SICH SELBST**. Es ist also vollkommen gleich, wo Sie in diesem Augenblick stehen, entscheidend ist nur **-WOHIN SIE JETZT GEHEN!**

Heute wichtiger denn je:

**Die bewusst genutzte und gelebte Maxime des Mentaltrainings
„DIE MACHT DES GEISTES - KAPITAL DER ZUKUNFT“
macht Sie gerade auch in wirtschaftlich nicht so rosigen Zeiten
und Zukunftsaussichten unabhängig von den konjunkturellen
Einflüssen - Sie sind in jedem Fall ein GEWINNER!**

D A R U M MENTALTRAINING!

Das **MENTALTRAINING** hilft uns, die 3 Kräfte des Menschen, die wir besitzen, zu entwickeln, harmonisch zu nutzen und uns dienstbar zu machen.

Die **GEDANKEN** - das **BEWUSSTSEIN**: Das Mentaltraining zeigt uns, wie wir dieses natürliche Potenzial richtig und wirkungsvoll einsetzen können.

Gedanken gestalten meine Wirklichkeit. / Durch meine Gedanken setze ich die schöpferische Urkraft in Tätigkeit. / Wenn ich meine Gedanken auf ein Ziel konzentriere, wirken sie wie ein Laser-Strahl. / Durch die Harmonie meiner Gedanken bestimme ich auch meine Gesundheit. / Meine dominierenden Gedanken bestimmen mein Schicksal. / Durch Gedankendisziplin bestimme ich alle Umstände - mein ganzes Leben.

Das **UNTERBEWUSSTSEIN**: Das Mentaltraining zeigt uns, wie wir bewusst Kontakt zu unserem Unterbewusstsein aufnehmen können, um seine fast unbegrenzten Möglichkeiten und Fähigkeiten zu aktivieren.

Die inneren Programme bestimmen mein unbewusstes Tun. / Durch "mentales Umerleben" tausche ich unerwünschte Programme gegen erwünschte aus. / Indem ich mein Unterbewusstsein zum Freund gewinne, beherrsche ich auch die unbewussten Energien des Menschen, die Gefühle. / Mit Hilfe meines Unterbewusstseins schaffe ich in mir: Freude, Optimismus, Vertrauen, Sicherheit, Glück.

Das **ÜBERBEWUSSTSEIN**: Das Mentaltraining zeigt uns, dass uns auch die größte und weitreichendste Kraft zur Verfügung steht.

Ich gewinne das Überbewusstsein als universellen Ratgeber, treffe so optimale Entscheidungen. / Ich erkenne die Vollkommenheit meines wahren Selbstes als individualisierten Teil des einen Bewusstseins. / Über die Intuition nehme ich Kontakt auf zu meinem "Inneren Meister" und bin in jeder Situation sicher geführt.

Das **MENTALTRAINING** zeigt uns, wie wir diese 3 Kräfte zusammenführen können, um sie gemeinsam auf ein Ziel zu richten. Durch diese Vereinigung der Kräfte stehen dem Menschen Möglichkeiten offen, die an das Wunderbare grenzen. Und doch basiert alles auf natürlichen geistigen Gesetzen.

Das **MENTALTRAINING** macht Sie vertraut mit diesen ewig-gültigen Gesetzen der Gedankenverwirklichung und ihrer Anwendung.

WIE WIRKT SICH MENTALTRAINING IN MEINEM LEBEN AUS?

Mir ist bewusst, dass meine Lebensumstände mit meiner Geisteshaltung zu tun haben.
Ich habe Bereitschaft, Fähigkeiten und Praktiken entwickelt, die Ursache meiner
"Probleme" zu erkennen, als Aufgabe anzunehmen und zu lösen.
Ich beherrsche meine Gedanken und **praktiziere echtes** positives Denken und Fühlen.
Meine Wünsche sind ein integrierter Teil meines bewusst gestalteten Lebens, und ich
fühle mich wert, Erfüllung meiner Wünsche jetzt zu erhalten.
Ich erreiche schnell und sicher meine Ziele.
Ich lebe immer mehr mein SELBST und gewinne an Selbstvertrauen,
Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein; daraus erwächst Toleranz, Gelassenheit,
Gewissheit, Glaube, Liebe ...
Ich bin in meiner Mitte und handle aus meiner Mitte durch Bewusstseinstaining,
Meditation, Intuition.
Ich finde zu meinem **wahren SELBST**, zu meinem spirituellen Sein.

DIE DREI SEMINARINHALTE DES MENTALTRAINING

Das **MENTALTRAINING** ist in 3 Seminare gegliedert. Jedes Seminar ist ein wesentlicher und in sich abgeschlossener Schritt auf dem Weg zu sich selbst.

MENTALTRAINING I - MT I: DIE KRAFT DER GEDANKEN - DIE MACHT DER GEFÜHLE

Bewusstmachen der Gedanken - bewusstes-unbewusstes Denken. Wahres positives Denken. Die Kraft und Wirkung der Gedanken auf den Körper (kinesiologischer Test). Gedankenkontrolle und Gedankendisziplin (bewusstes positives Denken). Gesetz von Ursache und Wirkung. Bewusstmachen der Gefühle. Die Wirkung der Gefühle auf den Körper. Psychohygiene: Umgang mit Ärger, Aggression, Hass, Neid, Kritik, Stress, Schuldgefühl, Erwartungen, Vergangenheit, Blockaden, Bedürfnissen Situationen wahrnehmen statt urteilen. Gefühle erkennen, analysieren, optimieren. Einüben von Methoden und Techniken zum Umgang mit Gedankendisziplin, Psychohygiene und zur Problemlösung. Praktische Übungen des „Korrigierens und Umerlebens“ von negativen (unerwünschten) Gedanken und Gefühlen und der eigenen disharmonischen Verhaltensweisen. Gedankenkraft stärken, Imaginationsübungen, Aktivieren der rechten Gehirnhälfte, Wunschklärung (was will ich wirklich?), Gedankenstille, Entspannungsübungen, Meditation.

MENTALTRAINING II - MT II: SICH ALS SCHÖPFER ERLEBEN

Intensivierung und Ergänzung von MT I. Die 3 Kräfte des Menschen: Tagesbewusstsein, Unterbewusstsein, Überbewusstsein (Intuition). Muster und Glaubenssätze erkennen - was sollte und will ich verändern? Neue "Programme" in das Unterbewusstsein eingeben. Suggestionen, Affirmationen. Die "Sprache" der Lebensumstände verstehen. Zielklarheit. Optimale Gedankenform herstellen: Wort, Bild, Gefühl. Schöpferische Imagination. Wunschverwirklichung: Das gesamte schöpferische Potenzial auf die Verwirklichung eines Zieles richten. Die geistigen Gesetze. Glauben stärken, Vertrauen gewinnen. Die Gewissheit, dass Gedanken Wirklichkeit erzeugt und das Wertfühlen, Erfüllung jetzt zu empfangen, schaffen ein Bewusstsein voller Dankbarkeit und Freude.

MENTALTRAINING III - MT III: DIE KUNST ZU SEIN - EIN LEBEN ALS ICH SELBST.

Sich erkennen als Teil des einen allumfassenden Bewusstseins. Sich "stimmend" machen. Ursachen in den "Strom der Schöpfung" setzen. Die Kunst des Verzeihens. Das Wunder des Segnens. Befreiung von alten Bildern und Verhaltensmustern. Leben im Hier und Jetzt. Von der Illusion des "Ich" zum Leben in der Einheit mit Allem. Den Weg sehen, den Weg gehen, selbst zum Weg werden.

In diesem Seminar erkennen wir, dass wir nicht hier sind, um zu sein, wie andere uns haben wollen, wir sind auch nicht hier, um zu bekommen, was wir haben wollen, sondern um zu sein, wie wir wirklich sind - **WIR SELBST!** Wir brauchen dann nicht mehr zu versuchen, das Richtige zu tun, sondern nur wir Selbst zu sein, denn wenn ich "stimme", dann stimmt auch das, was ich tue. Der Verstand fällt der Seele immer wieder ins Wort, der Geist gibt der Seele das Wort.

In diesem Seminar erleben wir auch, dass es nicht darauf ankommt,

GROSSES ZU TUN, sondern "DAS KLEINE GROSS ZU TUN".

DER PERSÖNLICHE EINSATZ

Jede "Methode" erfordert auch ihren persönlichen Einsatz, Willenskraft und Beharrlichkeit. Ohne IHR bewusstes, tätiges Tun kann die erwünschte Wirkung nicht eintreten. Was sind Sie bereit, für die Erfüllung zu tun?

Denn: Erst kommt das Säen, dann das Ernten.
Erst kommt das Dienen, dann das Ver-dienen.
Erst kommt das Geben, dann das Nehmen.

Das **MENTALTRAINING** ist eine gesicherte, voll wirksame Methode, aber sie liefert keine fertigen Ergebnisse. Sie müssen auf Ihrer Ebene beitragen, die Tür zur Erfüllung zu öffnen, um nicht selbst zum Hindernis zu werden: Positives Denken, Fühlen, Reden und Tun angewöhnen; ein Ziel haben und vom Ziel aus denken; Zweifel beseitigen und den Glauben stärken; im außen das Nötige tun; Ihr inneres Selbstbild mit Ihrem Zielwunsch in Einklang bringen, sich wert fühlen.

Geschichte:

Ein Mann ging durch seine Stadt und entdeckte einen Laden, den er vorher noch nie gesehen hatte. Über dem Laden stand ein Schild: Hier können Sie alles haben, was Sie wollen. Und er ging hinein und fragte den Inhaber: "Ist es richtig, hier kann man alles haben, was man will?" "Ja", sagte er, "Sie können alles haben, was Sie wollen." "Das ist ja interessant", sagt der Mann, "dann möchte ich Gesundheit, Reichtum und Frieden für die Welt ... "Moment, moment, moment", sagt der Inhaber, "wir sind eine Samenhandlung. Hier können Sie nur Samen bekommen. Säen müssen Sie schon selbst. Aber wir haben alle Samen da, Sie können säen, was Sie wollen."

**Fordern Sie auch unser Programmheft an: Sie finden weitere interessante Seminare mit bekannten Referenten, Bücher- und CD-Angebote, Tepperwein-Collection-Artikel etc.
Gerne laden wir Sie auch zu einem Besuch auf unserer Homepage - www.ican-iwill.at - ein**

**Wer etwas weiß, kann noch nichts.
Doch auch Können bewirkt noch nichts.
Erst das Tun verändert die Welt.**

**Gestern war ich klug, da wollte ich die Welt verändern.
Heute bin ich weise, deshalb verändere ich mich selbst.**

Prentice Mulford:

Halte nichts für unmöglich!

Denn dies Leben ist so wunderbar, dass in ihm alles möglich ist! Alles!

Verbünde dich mit diesem Leben, wirke mit ihm!

Ein kleiner Mensch, außerstande, diese Welt auch nur auszudenken, spricht von Unmöglichkeiten!

Allerdings: Dein Gedanke "Unmöglich!" oder "Ich kann nicht!" schafft sogleich eine Unmöglichkeit, ein Nichtkönnen.

Dieser dein Gedanke ist die größte Hemmung des Möglichen und Könnens....

Dein "Unmöglich!" ist ein Schloss an der Pforte.

Dein "Ich kann!" schließt es auf.

Nur dein Glaube an die Möglichkeit gibt dir endlich die Kraft, das Mögliche und sogar das scheinbar Unmögliche zu vollbringen.

*Heute beginnt - der Rest deines Lebens
Jetzt oder nie - und nicht irgendwann!
Schau' auf dein Ziel - kein Traum ist vergebens.
Heut' fängt die Zukunft an!*

*Heute beginnt - der Rest deines Lebens
Heute fängt an - was du daraus machst!
Geh' durch die Nacht - dem Morgen entgegen,
Als ob du neu - erwachst ...*

Udo Jürgens/Michael Kunze

Hinweis:

Diese Broschüre wurde größtenteils unter Verwendung der Texte der © Lebensschule Dietrich erstellt. Ich möchte mich für die freundliche Unterstützung, auf diesem Wege bei Herrn Gerhard Dietrich bedanken.

Das vorliegende Heft wurde mit dem OpenSource-Produkt **OpenOffice.org Ver. 1.1** als DOC-Datei erstellt und für den Download auf der Homepage www.ican-iwill.at als PDF-Datei abgespeichert. Das Office-Paket **OpenOffice.org Ver. 1.1** gibt es **kostenlos für die Betriebssysteme MS Windows und Linux**. Nähere Infos erhalten Sie unter der Homepage www.openoffice.org.