



Erfolgsstrategien wirkungsvoll nutzen

***Noch mehr Erfolg im Beruf
Noch mehr Erfolg im Leben***

Kompaktseminar für MA der OÖ LR
Greisinghof – März 2019

Konzept und Training: Dr. Peter Ganglmair
Co-Trainerin: Ingeborg Kaml

Uns verbindet:

- Jede(r) beschäftigt sich mit dem Thema „Erfolg“
- Jede(r) ist schon erfolgreich
- Jede(r) will noch erfolgreicher werden
- ...und es ist klug:
Ein Spitzenkoch hat sich viel...
ein guter Tennisspieler.... ein guter Eisläufer...
ein guter Redner... ein guter Liebhaber....
ein guter Chef...
- → glückliche und erfolgreiche Leute haben
sich **viel mit Glück und Erfolg beschäftigt!**

Das Besondere hier und heute

Wir sind eine „bunte“ Runde
„Erfolgsorientierter“

Es gibt 12 Leute mit 12 persönlichen
Zielen, Wünschen, Vorstellungen...

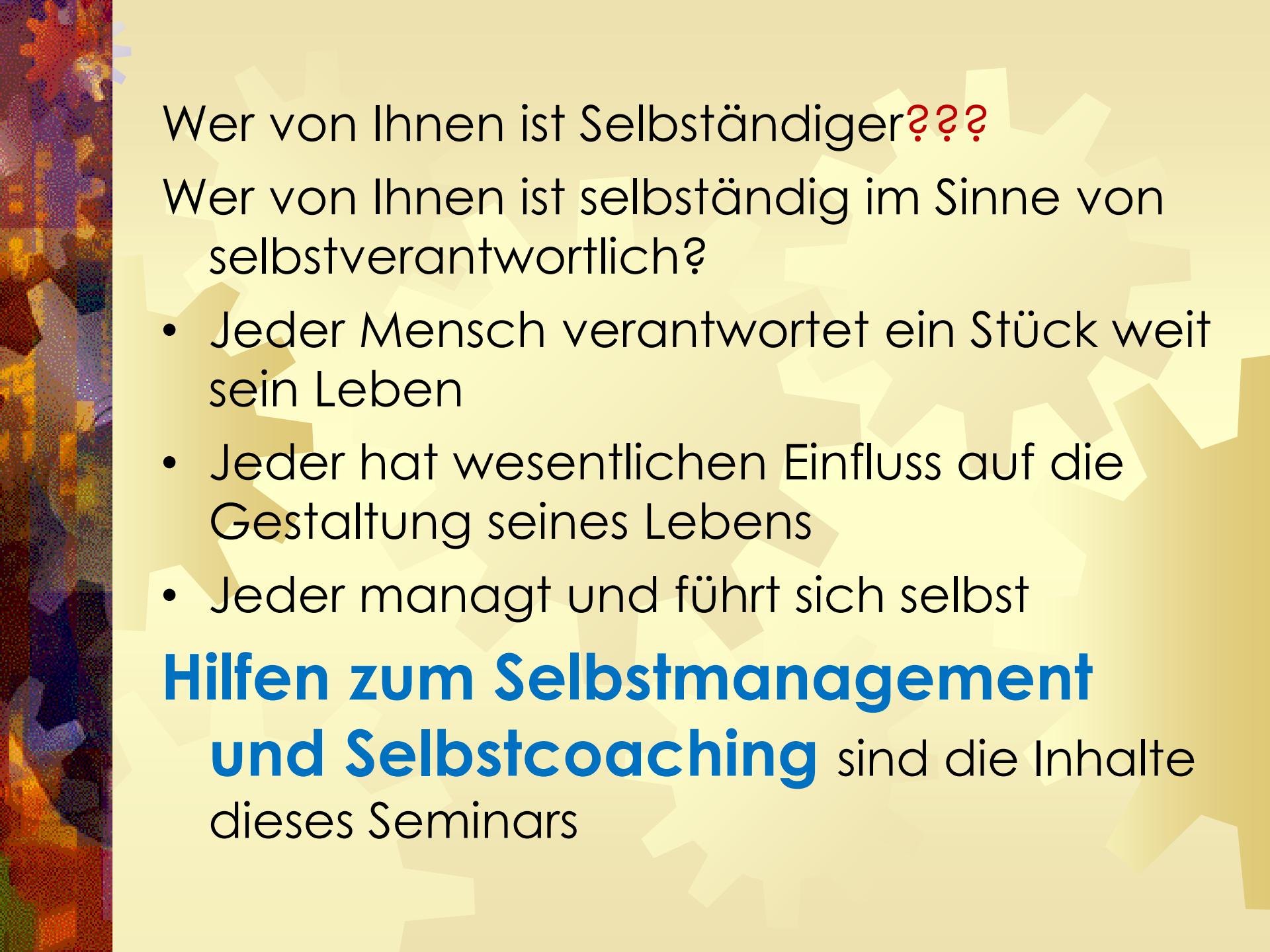
Schön, dass SIE da sind!

WIR freuen uns! WIR...

Ein besonderes Seminar:

Erfolg ist für jeden Menschen wichtig. Vor allem dann, wenn mit Erfolg immer auch

- Lebensglück
- Lebenszufriedenheit
- Lebensfreude eingeschlossen sind



Wer von Ihnen ist Selbständiger???

Wer von Ihnen ist selbständig im Sinne von selbstverantwortlich?

- Jeder Mensch verantwortet ein Stück weit sein Leben
- Jeder hat wesentlichen Einfluss auf die Gestaltung seines Lebens
- Jeder managt und führt sich selbst

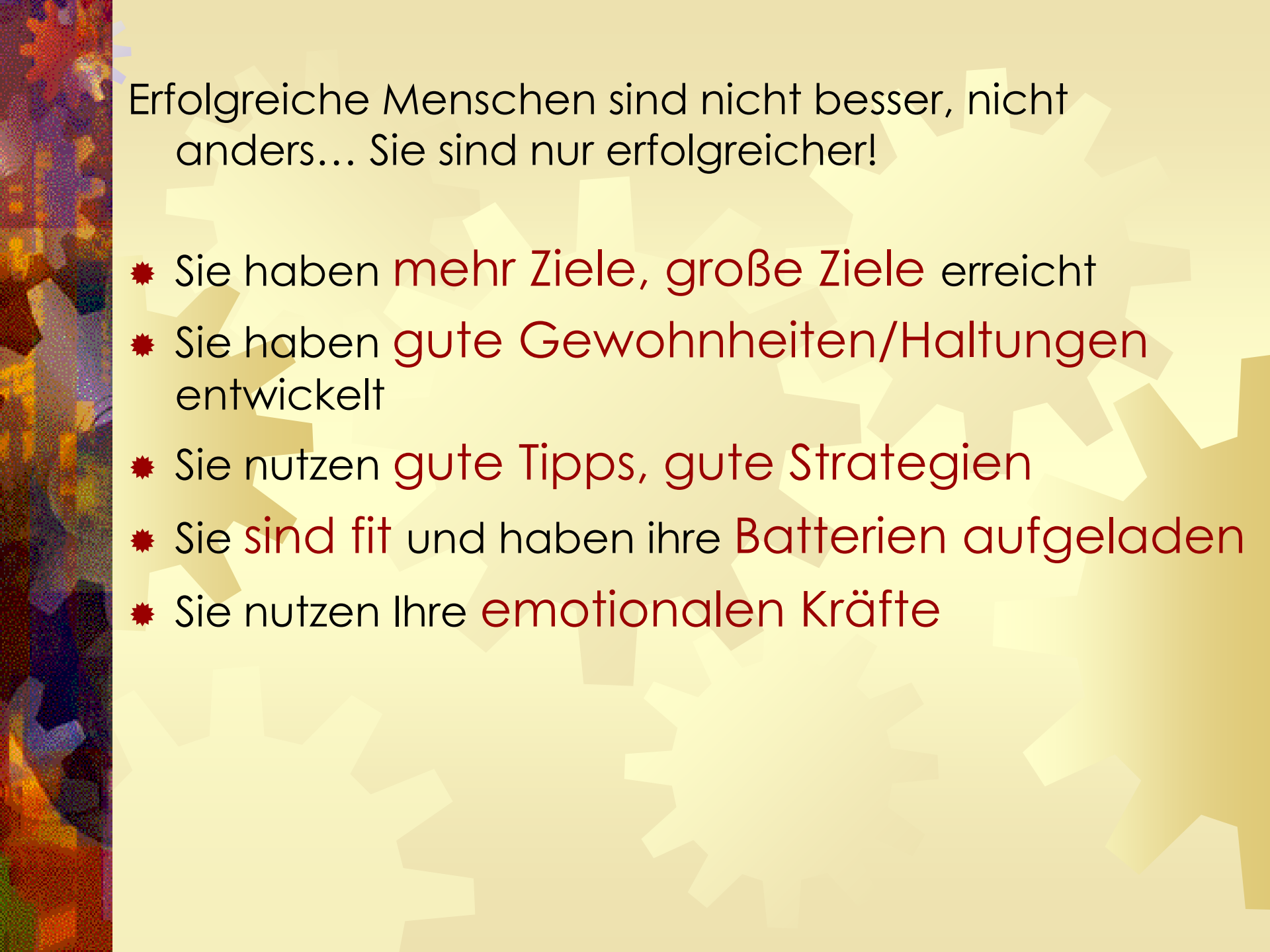
**Hilfen zum Selbstmanagement
und Selbstcoaching** sind die Inhalte
dieses Seminars

Selbstmanagement und Selbst-Coaching sind der Schlüssel für ...

...ein erfülltes, erfolgreiches, intensives und glückliches Leben

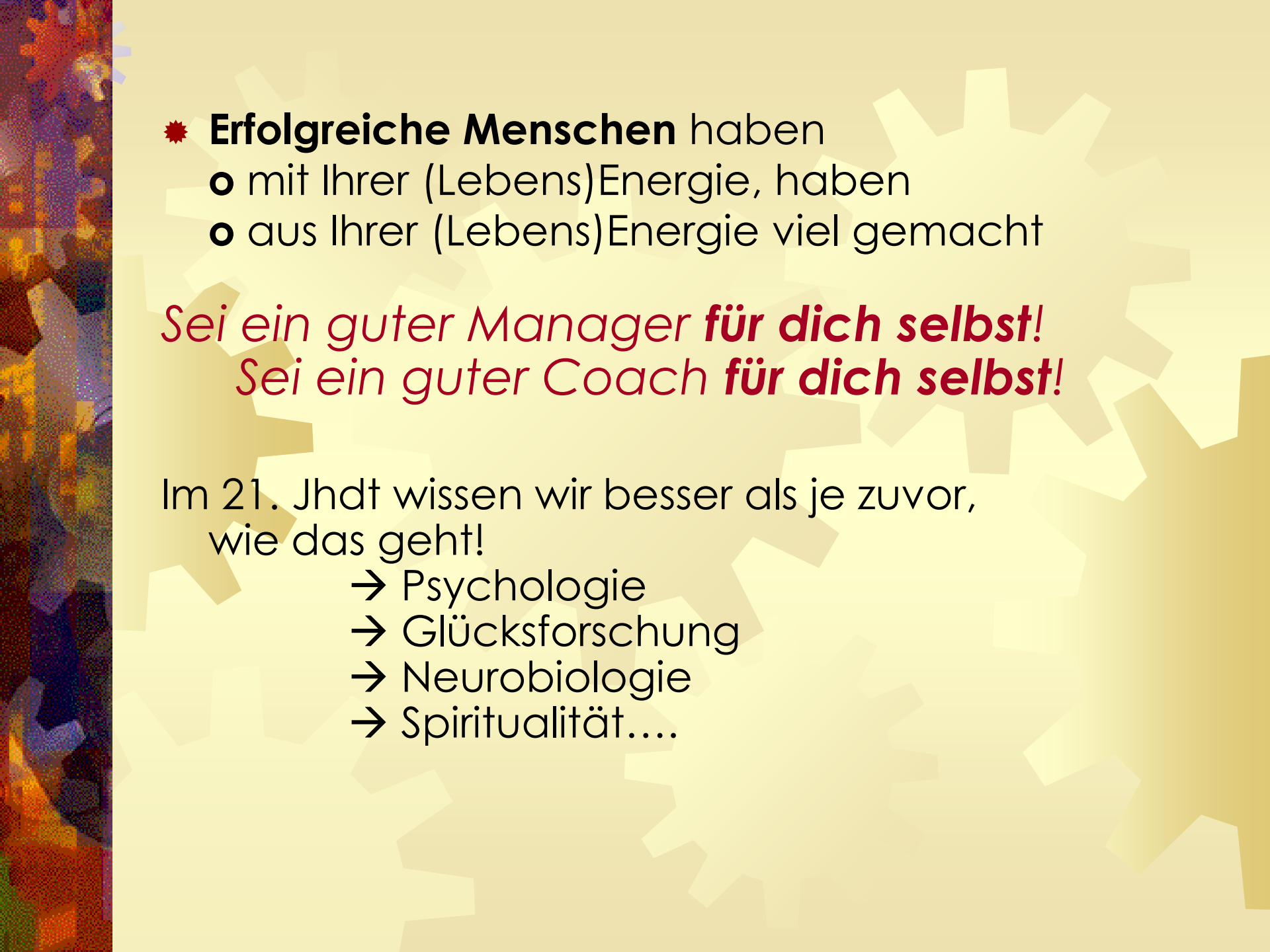
...erfüllt, erfolgreich, intensiv und glücklich
im Beruf, privat und persönlich

...vergleichen Sie sich durch einen
Selbsttest mit den Ideen eines Experten



Erfolgreiche Menschen sind nicht besser, nicht anders... Sie sind nur erfolgreicher!

- ✱ Sie haben **mehr Ziele, große Ziele** erreicht
- ✱ Sie haben **gute Gewohnheiten/Haltungen** entwickelt
- ✱ Sie nutzen **gute Tipps, gute Strategien**
- ✱ Sie **sind fit** und haben ihre **Batterien aufgeladen**
- ✱ Sie nutzen Ihre **emotionalen Kräfte**

- 
- ★ **Erfolgreiche Menschen** haben
 - mit Ihrer (Lebens)Energie, haben
 - aus Ihrer (Lebens)Energie viel gemacht

*Sei ein guter Manager **für dich selbst!***
*Sei ein guter Coach **für dich selbst!***

Im 21. Jhdt wissen wir besser als je zuvor,
wie das geht!

- Psychologie
- Glücksforschung
- Neurobiologie
- Spiritualität....

Grundgedanken: Dein Leben

Du hast dein Leben bekommen (gewählt?) und zwei Aufgaben:

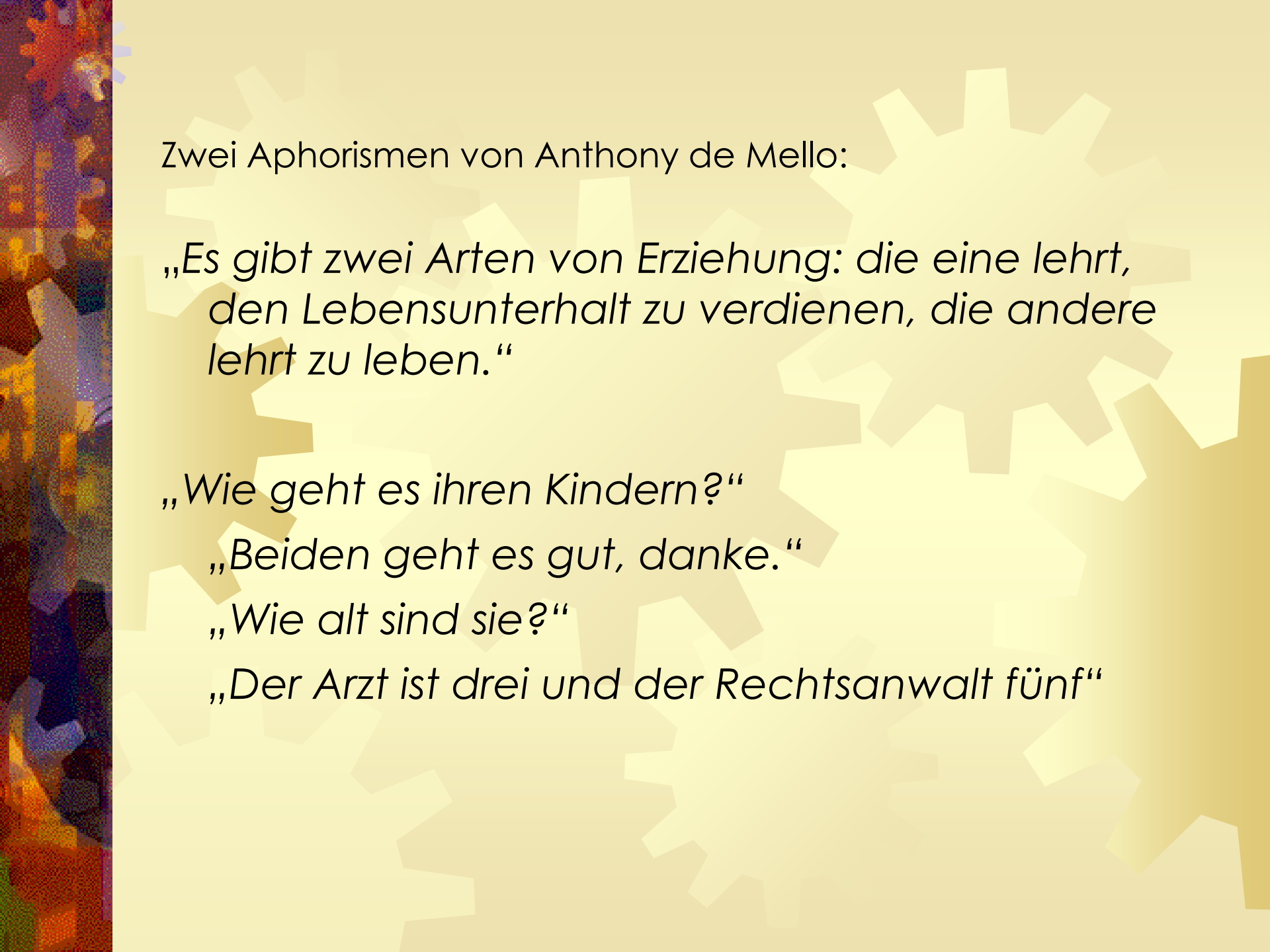
1. dich selbst annehmen und dein Leben akzeptieren
und
2. dein Leben gestalten und verantworten

*„...auch Gott ist neugierig,
was du aus den Talenten machst,
mit denen du angetreten bist...“*

(→Ulrich Schaffer S 35)

Die **Opfer-Rolle** ist nicht gewünscht!

Es ist unserer Aufgabe, zu erkennen und zu leben,
was zutiefst „in uns ist“



Zwei Aphorismen von Anthony de Mello:

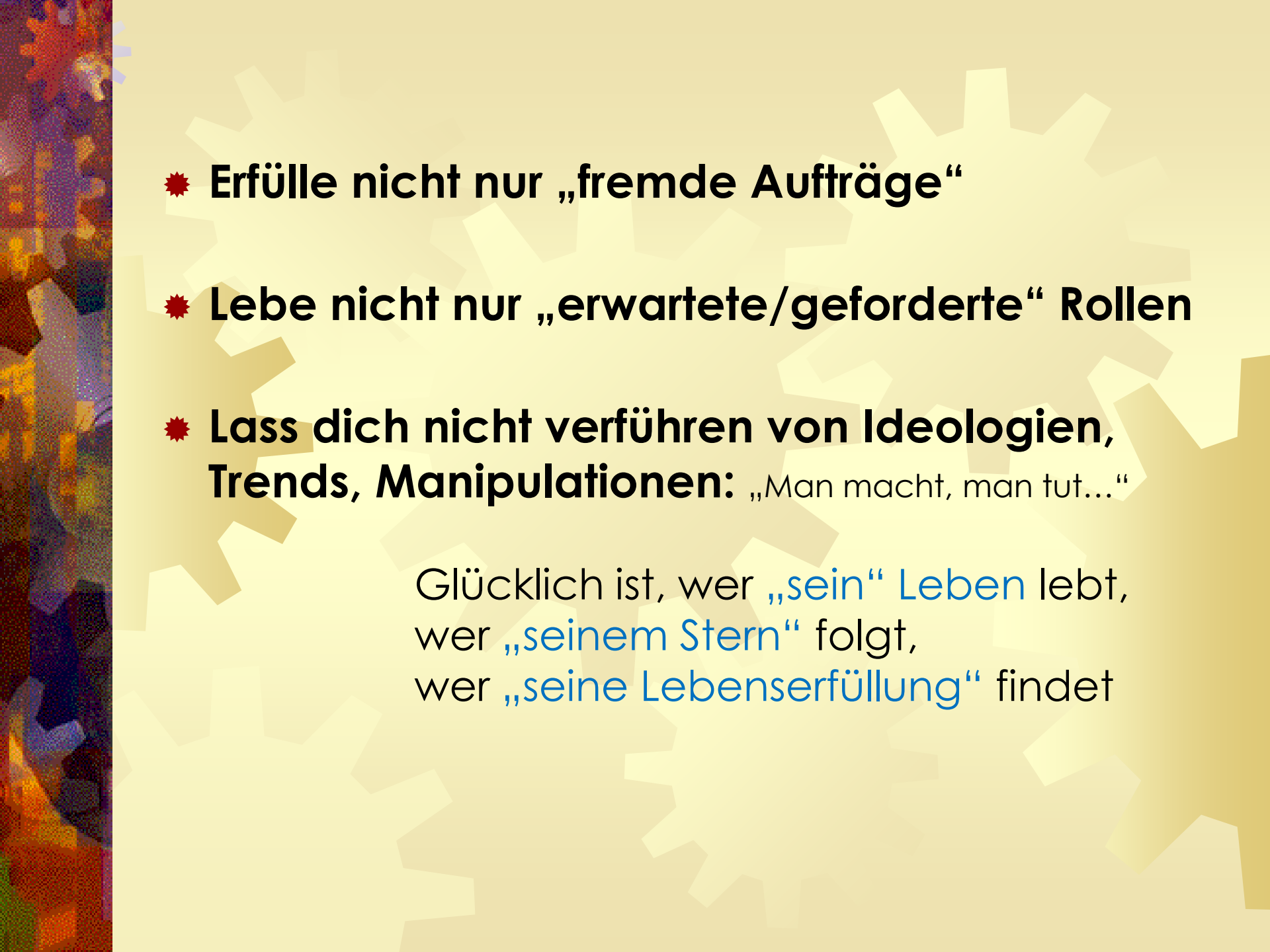
„Es gibt zwei Arten von Erziehung: die eine lehrt, den Lebensunterhalt zu verdienen, die andere lehrt zu leben.“

„Wie geht es ihren Kindern?“

„Beiden geht es gut, danke.“

„Wie alt sind sie?“

„Der Arzt ist drei und der Rechtsanwalt fünf“

- 
- **Erfülle nicht nur „fremde Aufträge“**
 - **Lebe nicht nur „erwartete/geforderte“ Rollen**
 - **Lass dich nicht verführen von Ideologien, Trends, Manipulationen:** „Man macht, man tut...“

Glücklich ist, wer „sein“ **Leben** lebt,
wer „seinem **Stern**“ folgt,
wer „seine **Lebenserfüllung**“ findet

Die Grobstruktur der zwei Tage: Teil 1

Wer bist du? Was bringst du mit? Mit wem möchtest du die zwei Tage unterwegs sein?

„Was ich bisher recht erfolgreich gemacht habe:
Erfolge, auf die ich „stolz“ bin
Gewohnheiten, die ich immer wieder nutze
Haltungen, Überzeugungen, die mir recht
hilfreich sind“

Teil 1 = Selbstreflexion und Selbstmotivation
= die eigenen Stärken stärken!

„... und wenn ich mit meinen guten Erfahrungen anderen helfen kann, tu ich es gerne.“

Teil 2

Informationen, Reflexionen und Diskussionen

- Ihre Fragen zu Ihrer Situation und Ihren Erwartungen
- Ihre Fragen zu meinen (Basis)Informationen
- Fragen zu den Unterlagen
- Persönliche Arbeit an den (33) Tools
-

Teil 3 unseres Seminars

Ihre persönlichen Entscheidungen und Beschlüsse
für die Zeit nach dem Seminar = Antworten auf
diese beiden Fragen:

1. **„WAS möchte ich in nächster Zeit
angehen?“** = alte/neue Ziele
2. **„WIE werde ich nächster Zeit agieren,
um meine Ziele „sicher“ zu erreichen?“**

Was ist Erfolg?

Bessie A. Stanley ist eine schöne Definition für Erfolg gelungen:

»Es hat derjenige Erfolg erzielt...

der gut gelebt hat, oft lachte und viel liebte;

Der sich den Respekt von intelligenten Menschen verdiente und die Liebe von kleinen Kindern;

Der eine Lücke gefunden hat, die er mit Leben füllte, und der seine Aufgabe erfüllte;

Ob entweder durch schöne Blumen, die er züchtete, ein vollendetes Gedicht oder eine gerettete Seele;

Dem es nie an Dankbarkeit fehlte

und der die Schönheit unserer Erde zu schätzen wusste, und der nie versäumte, dies auszudrücken;

Der immer das Beste in anderen sah und stets sein Bestes gab;

dessen Leben eine Inspiration war

und die Erinnerung an ihn ein Segen. «

- Was war der Grund für Ihre Anmeldung?
- Was sind Ihre vordergründigen, was Ihre hintergründigen Wünsche für diese 2 Tage?

→ Erfolgsbuch Seite 1

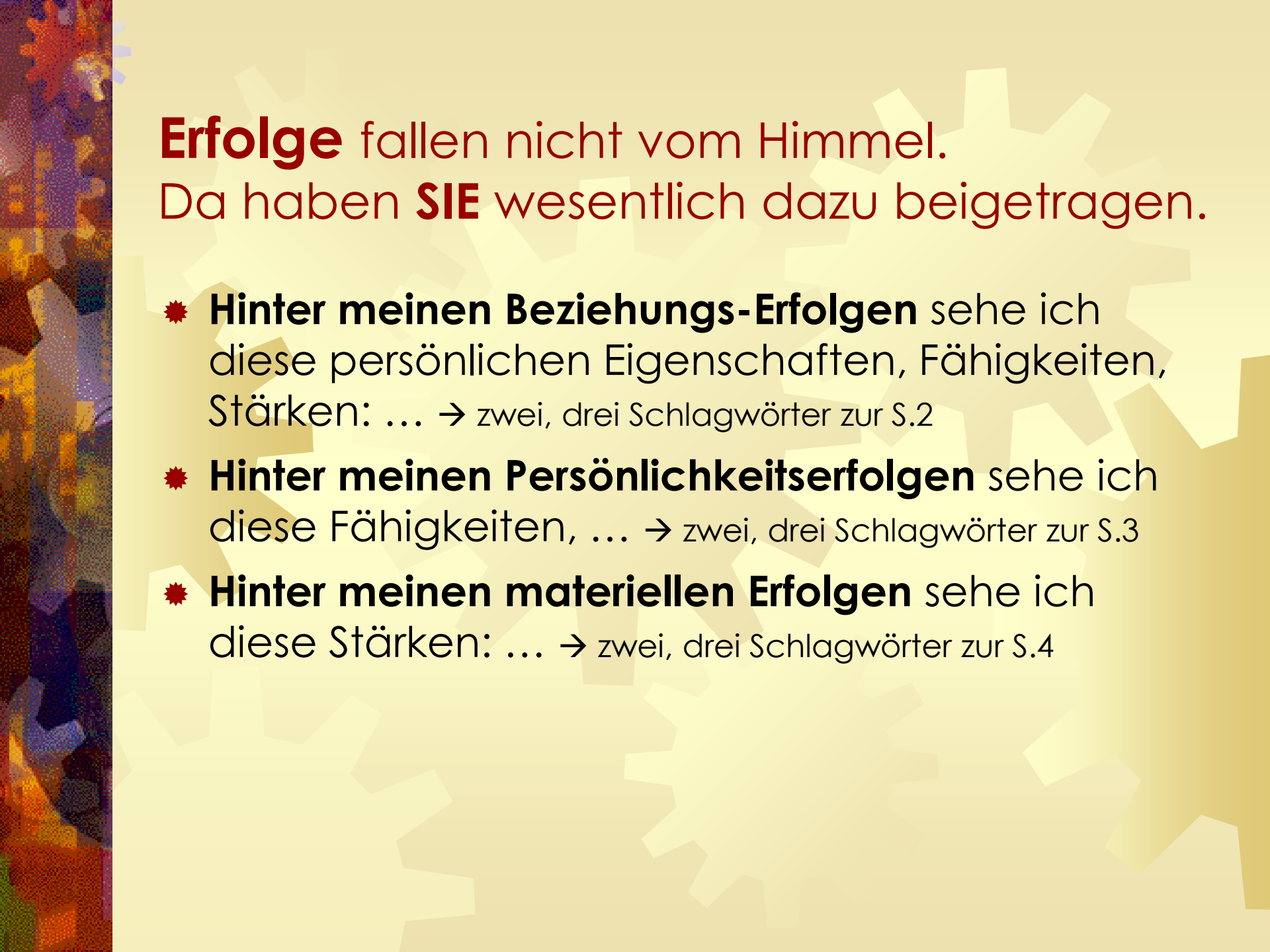
„Die zwei Tage haben sich für mich gelohnt, wenn ich...“



Schreiben Sie in Ihr Erfolgsheft

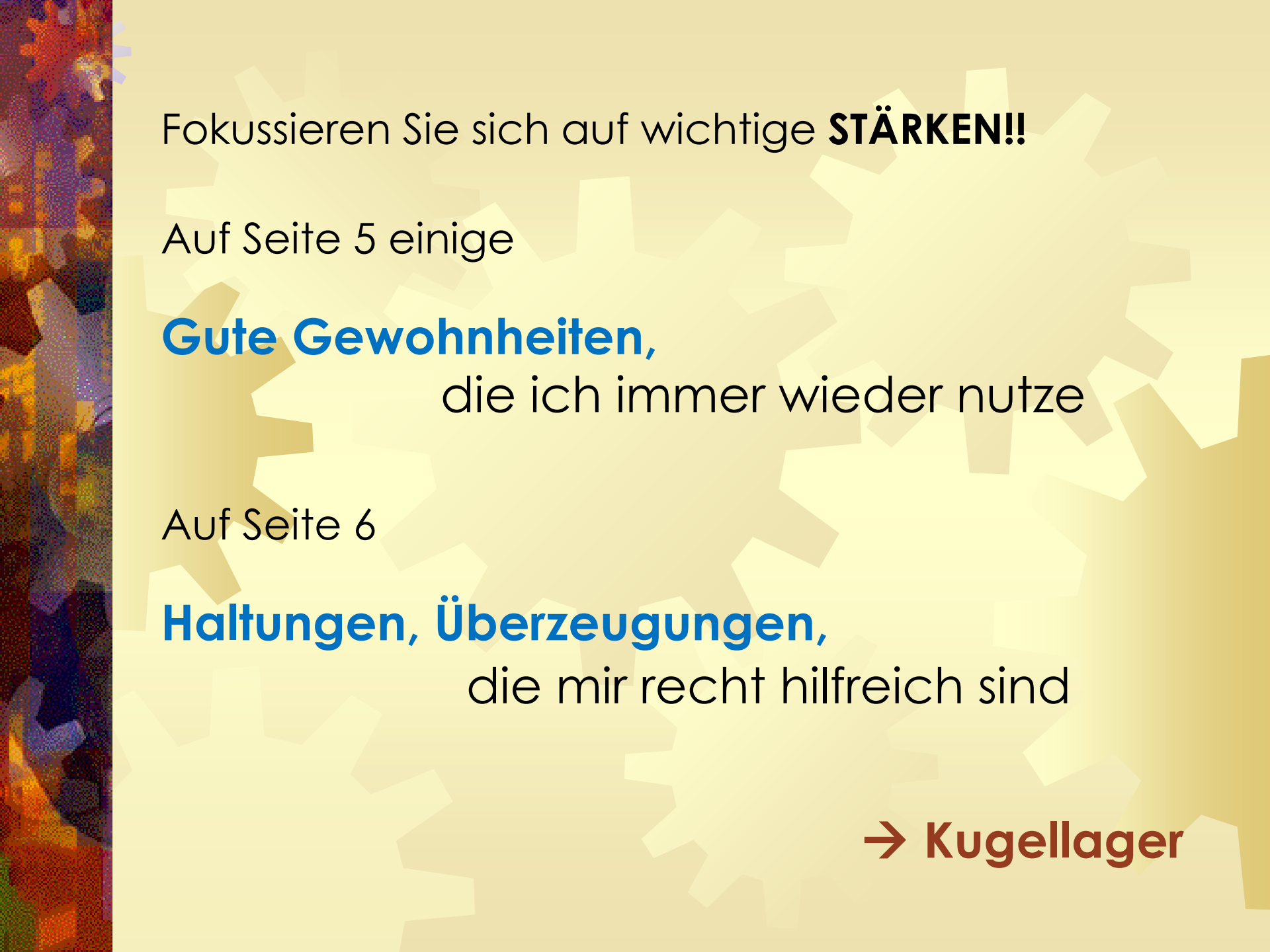


- ★ 1. Seite: „Die zwei Tage haben sich für mich gelohnt, wenn ich...”
- ★ 2. Seite: Ein/zwei Erfolge aus dem Bereich **Beziehung**
*„Das habe ich in meinem Leben erreicht,
das freut mich/darauf bin ich stolz: “*
- ★ 3. Seite: Ein/zwei Erfolge aus dem Bereich
persönliche Entwicklung
.... erreicht, das freut mich/darauf bin ich stolz: “
- ★ 4. Seite Ein/zwei Erfolge aus dem Bereich **Materielles**
... erreicht, das freut mich/darauf bin ich stolz: “



Erfolge fallen nicht vom Himmel.
Da haben **SIE** wesentlich dazu beigetragen.

- ✱ **Hinter meinen Beziehungs-Erfolgen** sehe ich diese persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken: ... → zwei, drei Schlagwörter zur S.2
- ✱ **Hinter meinen Persönlichkeitserfolgen** sehe ich diese Fähigkeiten, ... → zwei, drei Schlagwörter zur S.3
- ✱ **Hinter meinen materiellen Erfolgen** sehe ich diese Stärken: ... → zwei, drei Schlagwörter zur S.4



Fokussieren Sie sich auf wichtige **STÄRKEN!!**

Auf Seite 5 einige

Gute Gewohnheiten,
die ich immer wieder nutze

Auf Seite 6

Haltungen, Überzeugungen,
die mir recht hilfreich sind

→ **Kugellager**

Kennenlernen

- Namenskärtchen – dürfen wir DU sagen?
- Plaudern über.... Urlaub, Freizeit

Kugellager:

- Erfolgsbuch Seite 1: „Für dich haben sich die zwei Tage gelohnt, wenn du...“
- S.2 : Was sind deine Erfolge im Bereich **Beziehung**
- S.3 : Was sind deine Erfolge
im Bereich **persönliche Entwicklung**
- S.4 : Was sind deine Erfolge im Bereich **Materielles**
- S.5 : Was sind deine **guten Gewohnheiten**
- S.6 : Was sind deine **Haltungen und Überzeugungen**

Vorstellungsrunde 1 im Stehen

1. „Ein“ mir wichtiger Gedanke aus der Gesprächsrunde oder aus meinem Erfolgsbuch
2. Ich bin hier die einzige, die... 1., 2., 3.
3. Ich möchte mit jemand zusammenarbeiten, der...
Ich suche Leute, die mit mir....
→ Gruppenbildung

Vorstellungsrunde 2 im Sitzen

1. Meine Aufgabe und Position im Amt:
2. Ich bin da, weil...

Selbsteinschätzung/Selbsttest/Reflexion

- Eigenschaften und Fähigkeiten der Erfolg-reichen
- Die 30 Gesetze der Gewinner
- Mein emotionaler Stil

Die möglichen „Wege“ zum Erfolg

- Arbeit mit Willensanstrengung,
- Arbeit mit psychologischen Erkenntnissen, Tipps,
- ...mit neurobiologischen Erkenntnissen,
- ...mit Körperunterstützung (Embodiment),
- ...mit Energie aus den (Quanten)Feldern,
- ...mit mentalen, energetischen, spirituellen ... Kräften (von Yoga über Meditation bis Secret)

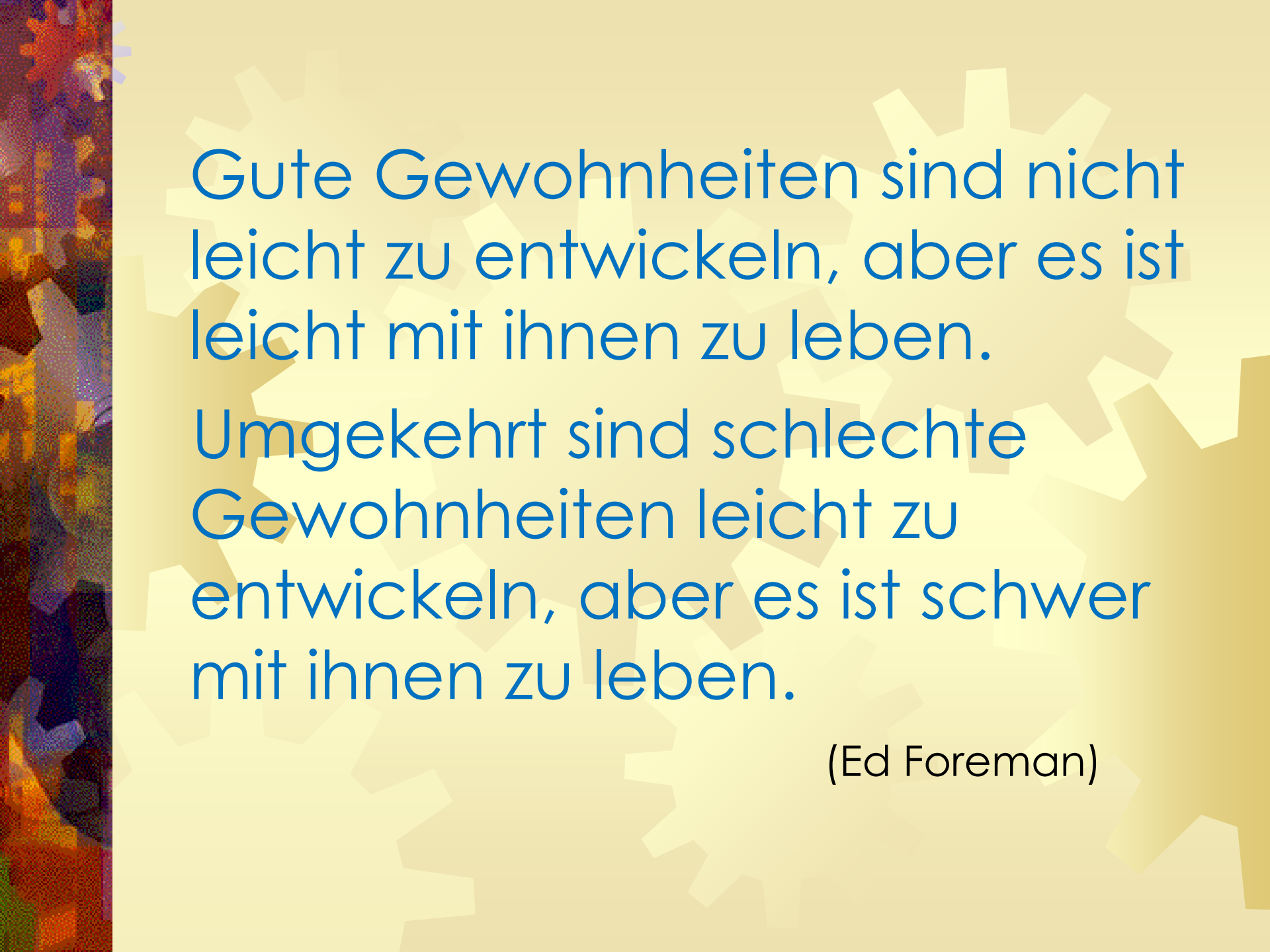
....

Es ist klug, jetzt und im Folgenden zu überlegen:

→ „Welche Wege nutze ich bisher?“

→ „Welchen möchte ich verstärkt nutzen/erproben?“

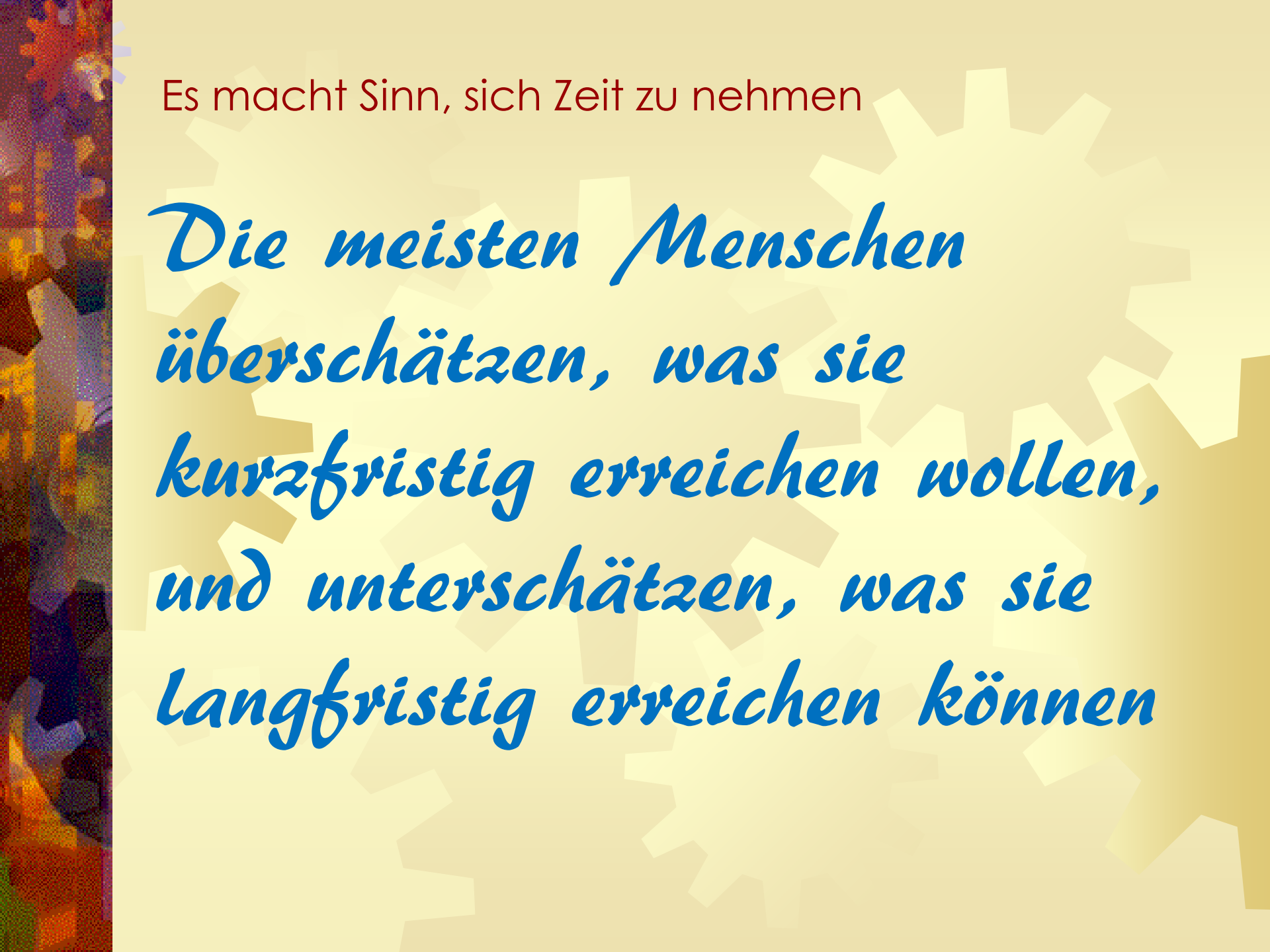
**Vergleichen Sie mit meinem Welt- und Menschenbild,
mit meinen persönlichen Grundhaltungen**



Gute Gewohnheiten sind nicht leicht zu entwickeln, aber es ist leicht mit ihnen zu leben.

Umgekehrt sind schlechte Gewohnheiten leicht zu entwickeln, aber es ist schwer mit ihnen zu leben.

(Ed Foreman)

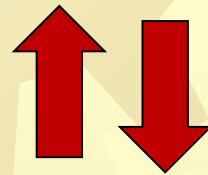


Es macht Sinn, sich Zeit zu nehmen

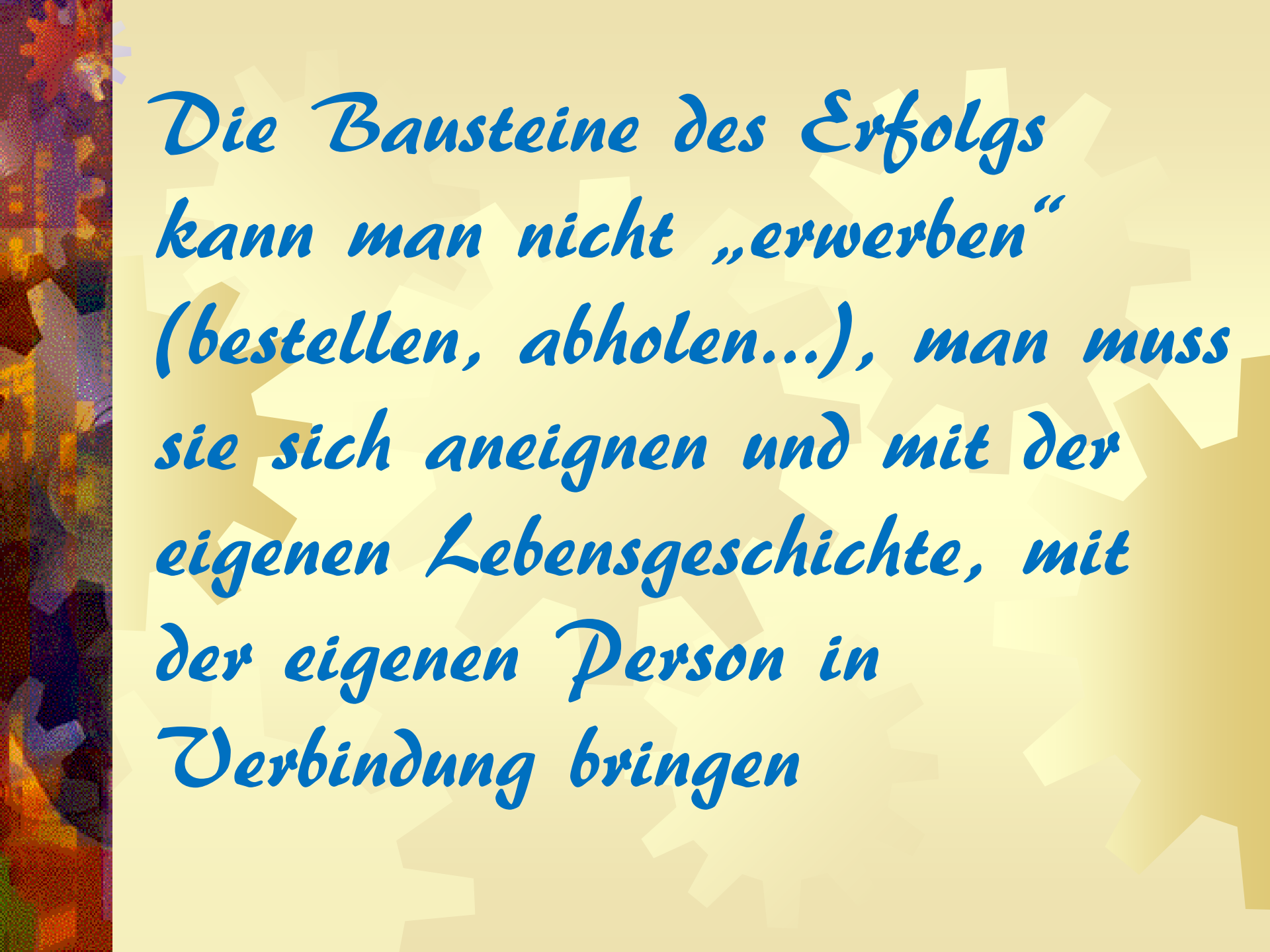
*Die meisten Menschen
überschätzen, was sie
kurzfristig erreichen wollen,
und unterschätzen, was sie
langfristig erreichen können*

Persönlichkeit,

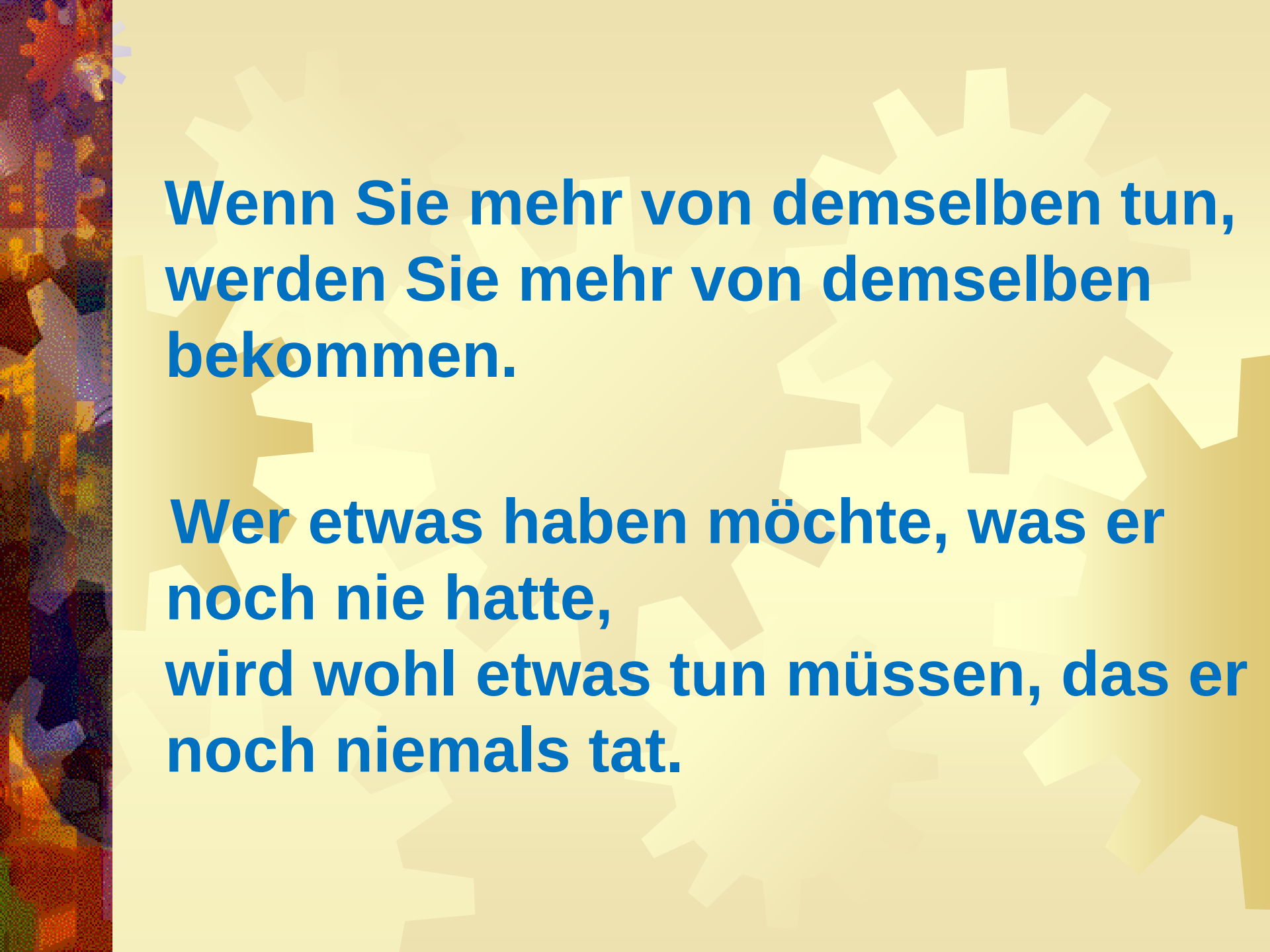
*das ist die Summe der
Stunden, die man an sich
gearbeitet hat*



aktuelle Mentalität: Ungeduld
abholen, kaufen = Spontan....

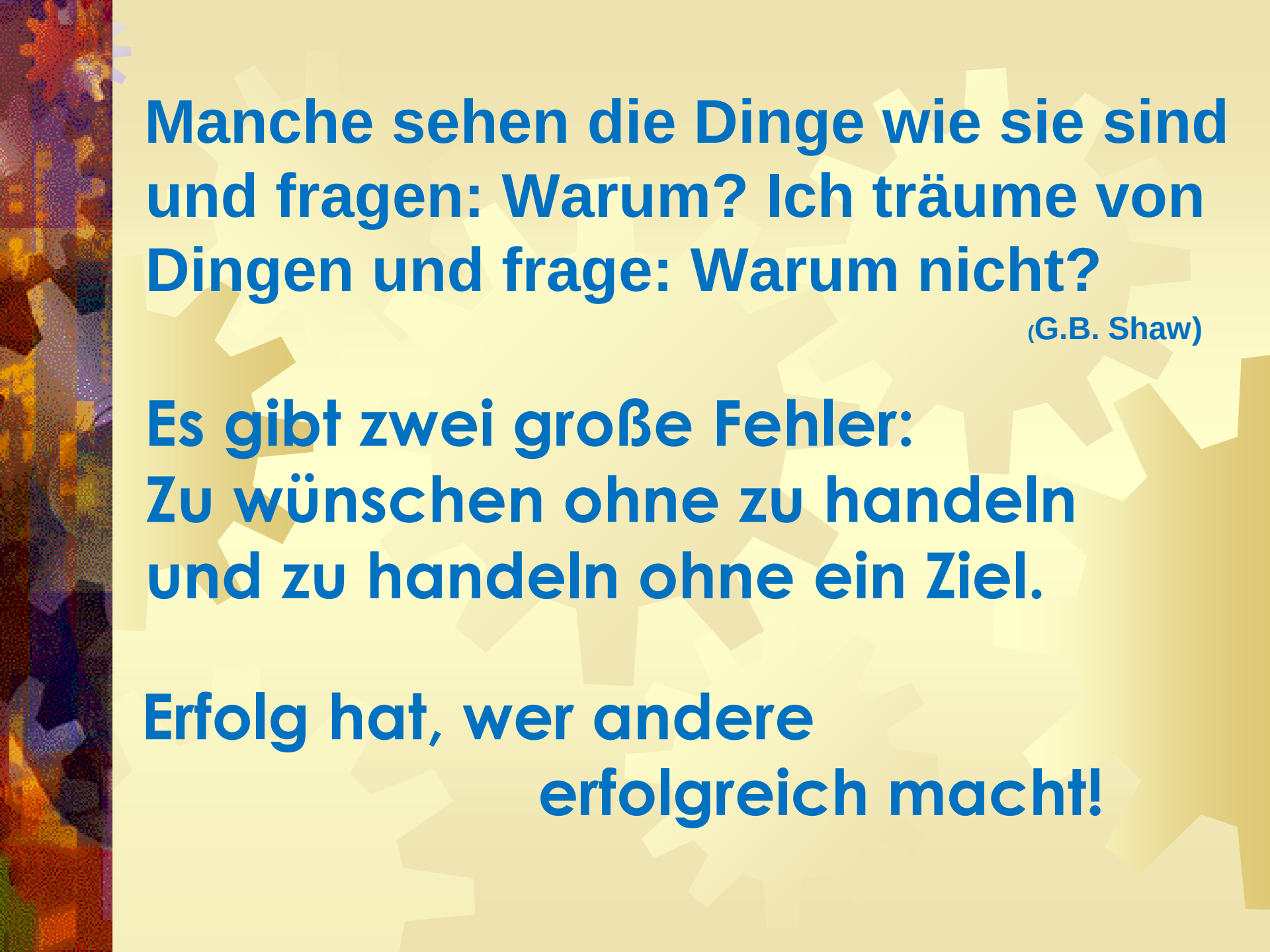


*Die Bausteine des Erfolgs
kann man nicht „erwerben“
(bestellen, abholen...), man muss
sie sich aneignen und mit der
eigenen Lebensgeschichte, mit
der eigenen Person in
Verbindung bringen*



**Wenn Sie mehr von demselben tun,
werden Sie mehr von demselben
bekommen.**

**Wer etwas haben möchte, was er
noch nie hatte,
wird wohl etwas tun müssen, das er
noch niemals tat.**



**Manche sehen die Dinge wie sie sind
und fragen: Warum? Ich träume von
Dingen und frage: Warum nicht?**

(G.B. Shaw)

**Es gibt zwei große Fehler:
Zu wünschen ohne zu handeln
und zu handeln ohne ein Ziel.**

**Erfolg hat, wer andere
erfolgreich macht!**

Keine Spitzenleistung ohne Mentaltraining

Sei dir selbst ein guter Mentaltrainer.

Alle Kurztexte und viele ausführliche Ergänzungen auf: www.ganglmair-seminare.at

Selbsterkenntnis

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“
- eine wahre Volksweisheit.

Entdecken Sie Ihre verinnerlichten Überzeugungen, Haltungen, Wertungen... = das sind Ihre Brillen, Ihre Programme, Ihre aktuellen Denkmuster und Glaubenssätze, mit denen Sie die Welt wahrnehmen, vergleichen und bewerten. Manche davon sind eindeutig eine Belastung für's Gehirn. Diese schalten einen roten Modus ein. Mit neuen Denkmustern und in Verbindung mit Achtsamkeit wird das Leben „deutlich stressfreier“.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|---|--|
| o Ganzheitlich oder einseitig? | o Gehirn-Ebenen: „Klett“ entdecken |
| o Sensibilität für Problem-Konstruktion | o Ente oder Adler? |
| o Hell-Seher oder Schwarz-Seher? | o Neigen Sie zu Selbst-Verurteilung? |
| o Sensibilität für eigene Ängste | o Ich bin „Viele“- habe ich in mir einen guten Chef/Dirigenten/Beobachter? |

Step by Step

Warum nicht immer wieder einen weiteren Schritt gehen zur „Meisterschaft im Leben“? Es lohnt sich, einiges auszuprobieren, was das eigene Leben erfolgreicher, glücklicher, erfüllter und intensiver macht.

Manche dieser Schritte sind „recht einfach“ jedoch mit guter Wirkung; manche sind wahre „Zaubermittel“; probieren Sie aus und schauen Sie, wie sehr Sie bereichert werden und Ihre Lebensqualität steigt.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|--|-------------------------------|
| o Schöne Gefühle kultivieren - „Teflon“ verhindern | o Raus aus der Opferrolle |
| o Energie produzieren - Botenstoffe aktivieren | o Nur wenn es mir gut geht... |
| o Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude nutzen | o Vor dem nächsten Auftritt |
| o Tägliche Energiequellen stärken | |

Achtsamkeit (inkl. Notfall-Programmen)

Das Universalmittel gegen Stress und Autopilot-Reaktionen ist: **achtsam sein, präsent sein**. Unser höheres ICH, unser größeres ICH hat dann die „Leitung“ über das kleine ICH, über das niedere ICH.

WANN ist achtsam sein besonders hilfreich? In Gesprächen, im Meeting, beim 25. Mail, beim siebten Telefonat, bei Einschlafstörungen, bei Schmerzen, bei Sorgen, bei Zukunftsängsten, bei schlechten Gefühlen...

Bin ich achtsam, so greift das höhere ICH ein, es entdeckt die Körperreaktionen, es entdeckt die Gedanken und die Gefühle. Jetzt nimmt diese Seite in uns die Bewertung vor. Nicht der Autopilot reagiert, sondern **„Du bist Herr im eigenen Haus“!** Das Höhere ICH bringt uns wieder in unsere Mitte, in unsere Kraft und „wir“ entscheiden, wie wir **agieren**. Einige dieser Übungen sind auch wirklich gute „Notfall-Programme“ (NP), ob im Job, bei Streit oder bei Schlaflosigkeit.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| o Achtsamkeit als Universal-Hilfe | o Unangenehme Gefühle nutzen |
| o Raus aus dem „Strudel“ (NP) | o Den Atem nutzen – die 100 % Garantie(NP) |
| o Die Angst durchschauen (NP) | o Drinbleiben oder Heraussteigen? (NP) |
| o Komm zu Sinnen (NP) | o Meditieren, wie es beliebt |
| o Die 60-Sekunden-Meditation | |

Neue Denkmuster

„Der Verstand trifft die Entscheidungen. Der Verstand ist der Kapitän.“

Wir können und müssen für ein geglücktes Leben neben dem Autopilot ganz bewusst förderliche und hilfreiche „handlungsleitende“ Prinzipien entwickeln. In unserem Frontalkortex entstehen durch solche Übungen neue Verbindungen, neue Strukturen: Es sind neue Blickwinkel, neue Haltungen, neue Wertungen mit denen wir dann in unserem Leben erfolgreicher (und glücklicher) unterwegs sind.

Diese Tools sind hilfreich:

- | | |
|---|------------------------------|
| o Stressbewältigung | o Erfolg mit WENN - DANN |
| o Kämpfst du FÜR oder GEGEN etwas | o Alles hängt vom Kontext ab |
| o Willst du glücklich sein oder Recht haben | o Es gibt keine Sachzwänge |
| o Wut und Angst machen unproduktiv | o Affirmationen |
| o Gute Sprüche für schlechte Zeiten | |

Das Fühlgebet der Indianer:

„Die alten Indianer hatten eine ganz eigene Art, beim Universum zu bestellen: Sie stellten sich möglichst lebhaft vor, wie es wäre, wenn das Gewünschte bereits da wäre, und spürten genau hin, wie es sich anfühlte. Wenn sie das Gefühl deutlich wahrnehmen konnten, dann dankten sie dafür und waren überzeugt, dass dies das Gewünschte ins Leben zieht. Diesen Vorgang nannten sie Fühlgebet.“

(Bärbel Mohr. Die 21 goldenen Regeln. S. 101)

Indische Meister sehen es so

„Der Mensch hat keinen freien Willen im Handeln. Denn jede Handlung wird immer wieder zu den gleichen Ergebnissen führen, solange wir unsere inneren Muster nicht ändern. **Der freie Wille des Menschen besteht jedoch zu 100 Prozent im Ändern unserer Glaubensmuster, Erwartungshaltungen, Einstellungen und inneren Qualitäten.** Wann immer wir diese ändern, wird unsere nächste Handlung im Außen ganz automatisch völlig neue Ergebnisse hervorbringen.“ ...

„Ein Vogel, der hoch genug flieg, den trifft keine Steinschleuder.“ In gleicher Weise fallen alle niedrig fliegenden Kindheitsmuster, alten Verletzungen und Schmerzen automatisch von uns ab, wenn wir uns hochgeschwungen haben auf ein Bewusstseinslevel, auf dem die neuen Qualitäten das Alte entweder automatisch überschreiben oder auf dem es einfach von uns abfällt.“ (Bärbel Mohr. Die 21 goldenen Regeln. S. 117)

Energieeffizienz

1980: 13 l Benzin für 100 km im VW Käfer

Heute fahren mit 13 l → **4 Auto** je 100 km!

1980: 3000 l Öl für einen Bungalow

Heute heizen wir mit 3000l → **10 Häuser!**

✱ Können auch wir heute unsere
(Lebens)Energie besser nutzen?

✱ **Yes we can!**

Eröffnung:

Erfolg, Glück, Lebensfreude und Lebenszufriedenheit

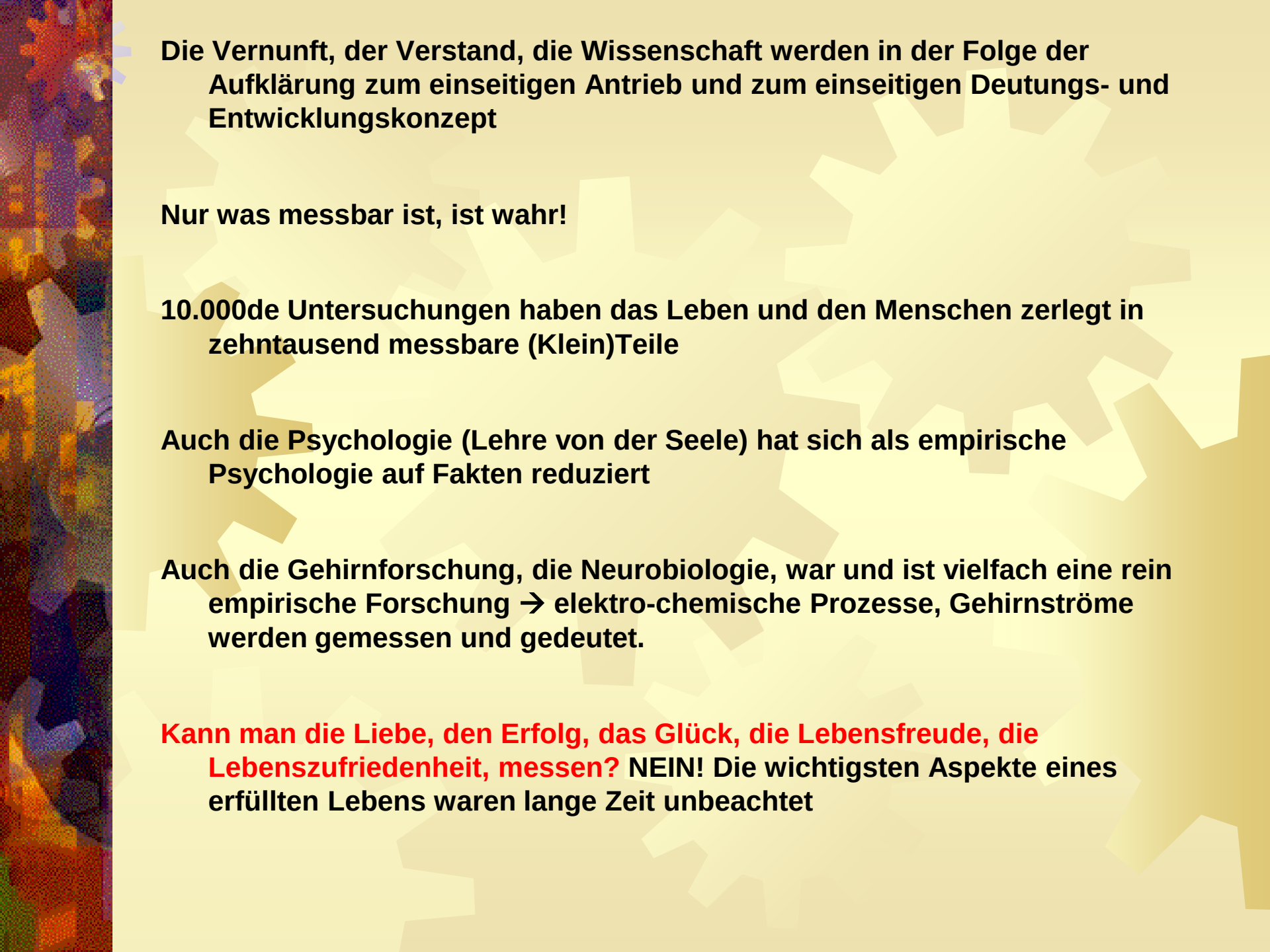
sind verbunden mit dem persönlichen Welt- und Menschenbild
Hier mein Welt- und Menschenbild, damit Sie wissen, wie Sie dran sind.



Die Denk-Entwicklung in Europa (und in jedem einzelnen?)

Alles ist Gott gegeben und wir können nur beten, dass ER es mit uns gut meint, dass ER gnädig ist mit uns.

Aufklärung: Bediene dich deiner Vernunft und befreie dich aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit



Die Vernunft, der Verstand, die Wissenschaft werden in der Folge der Aufklärung zum einseitigen Antrieb und zum einseitigen Deutungs- und Entwicklungskonzept

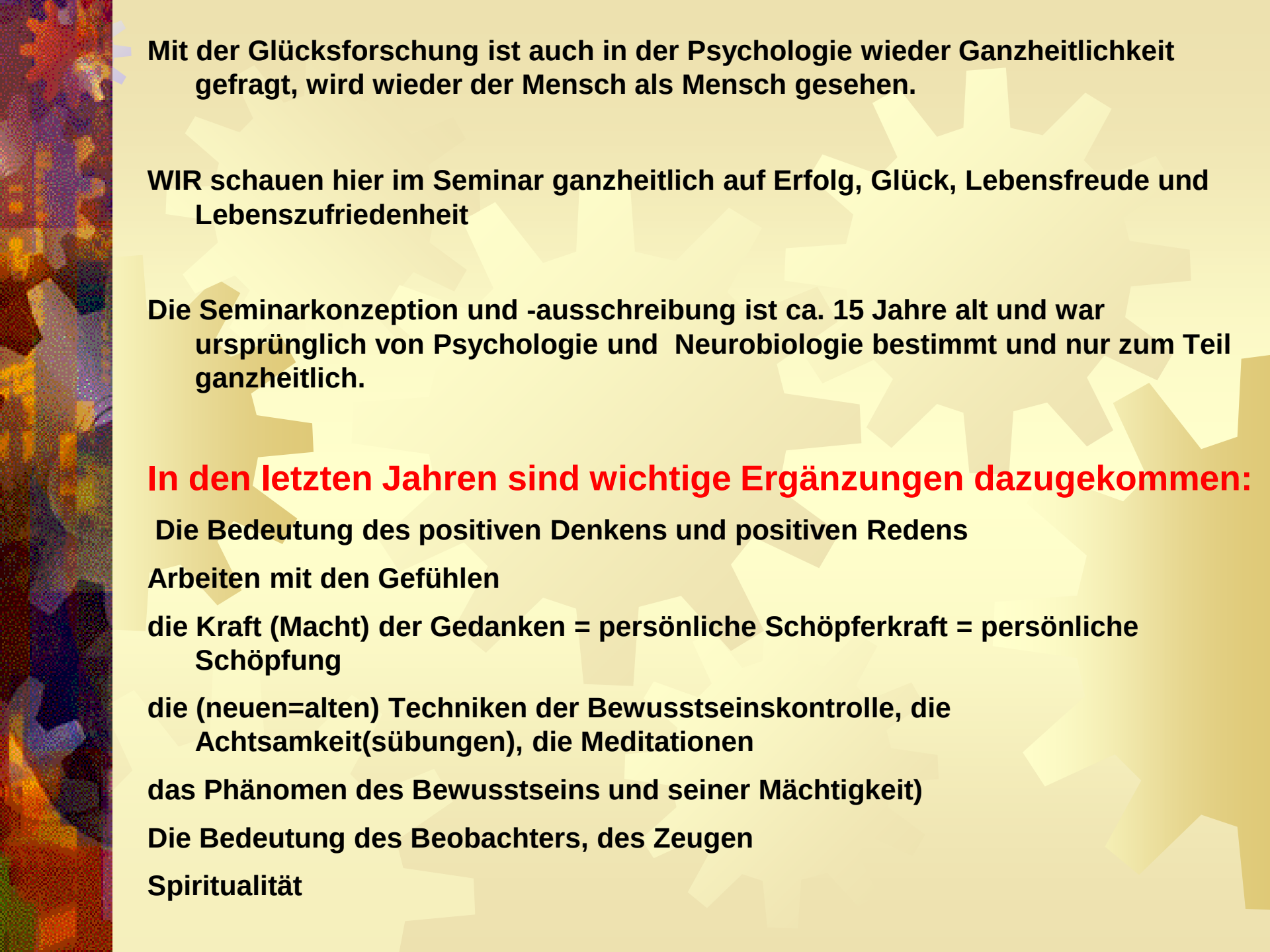
Nur was messbar ist, ist wahr!

10.000de Untersuchungen haben das Leben und den Menschen zerlegt in zehntausend messbare (Klein)Teile

Auch die Psychologie (Lehre von der Seele) hat sich als empirische Psychologie auf Fakten reduziert

Auch die Gehirnforschung, die Neurobiologie, war und ist vielfach eine rein empirische Forschung → elektro-chemische Prozesse, Gehirnströme werden gemessen und gedeutet.

Kann man die Liebe, den Erfolg, das Glück, die Lebensfreude, die Lebenszufriedenheit, messen? NEIN! Die wichtigsten Aspekte eines erfüllten Lebens waren lange Zeit unbeachtet



Mit der Glücksforschung ist auch in der Psychologie wieder Ganzheitlichkeit gefragt, wird wieder der Mensch als Mensch gesehen.

WIR schauen hier im Seminar ganzheitlich auf Erfolg, Glück, Lebensfreude und Lebenszufriedenheit

Die Seminarkonzeption und -ausschreibung ist ca. 15 Jahre alt und war ursprünglich von Psychologie und Neurobiologie bestimmt und nur zum Teil ganzheitlich.

In den letzten Jahren sind wichtige Ergänzungen dazugekommen:

Die Bedeutung des positiven Denkens und positiven Redens

Arbeiten mit den Gefühlen

die Kraft (Macht) der Gedanken = persönliche Schöpferkraft = persönliche Schöpfung

die (neuen=alten) Techniken der Bewusstseinskontrolle, die Achtsamkeit(sübungen), die Meditationen

das Phänomen des Bewusstseins und seiner Mächtigkeit)

Die Bedeutung des Beobachters, des Zeugen

Spiritualität

Der Grund für diese starke Veränderung : Durch die Nutzung und Umsetzung der Quantenmechanik, der Quantenphilosophie, der Quantenphänomene gibt es nun Erklärungen und wissenschaftliche Beweise für die Effektivität der alten Mentaltechniken

Exkurs: IHR ICH!

Als WER wollen Sie erfolgreich sein? Zu WEM sagen Sie „ICH“?

ich bin mein Körper– ich habe einen Körper

ich bin mein Verstand– ich habe einen Verstand

ich bin meine Gefühle – ich habe jetzt diese Gefühle

ich bin meine Empfindungen – ich habe gerade diese Empfindungen

ich bin diese Schuld, diese Sorgen, diese Angst – ich habe gerade dieses Schuldgefühl, diese Sorgen, diese Angst

ich bin meine Seele – ich habe eine Seele

...

Mein Entwicklungsprozess:

Immer öfter gelingt es mir zu sagen: „Ich bin ewiges, unsterbliches Bewusstsein; bin zeitbedingter, individualisierter Teil des EINEN.“

Mein Denkmodell

Das „Konzept“, das „Prinzip“, das den Kosmos 14 Milliarden Jahre funktionieren lässt, das Prinzip, das Vögel fliegen, Blumen blühen und Menschen lieben lässt, ist ein positives Prinzip, ist ein LEBENS-Prinzip.

aus einer Raupe wird ein Schmetterling,

aus einem Apfelkern ein Apfelbaum,

aus einer Eizelle ein Menschen

Wir sind Teil dieses Lebensprinzip und wir haben Anteil an der Gestaltung der Welt. Wir haben Verantwortung für die Gestaltung unseres Lebens.

Je höher unser Bewusstsein ist, umso mehr (bewusste) Gestaltungsmöglichkeit haben wir.

Als erwachtes Bewusstsein handeln meint: Jedes Wesen (belebt und unbelebt) ist Teil des großen universellen Bewusstseinsfeldes (= Null-Feld, Quantenfeld, NICHTS, Meer aller Möglichkeiten...) und vorübergehend manifestiert.

Alles geht auf Dauer oder vorübergehend zurück in das Null-Feld

Mit anderen Begriffen: In uns gibt es einen göttlichen Funken, gibt es die Gotteskindschaft, gibt es die Buddha-Natur.

Die bewusste Nutzung dieses Anteils = ein erwachtes Bewusstsein, übernimmt die „volle“ Verantwortung für das eigene Leben.

Mein eigener Weg

von der Psychologie zur Neurobiologie und zum Bewusst-SEIN

**von Anti Ärger Training über Selbstcoaching zur persönlichen Schöpferkraft
und Manifestation aus dem Feld der unendlichen Möglichkeiten**

**Von Kommunikationstraining über Affirmation und positives Denken, über das
bewusste JA zum Leben und bewusster Verantwortung für das eigene
Leben zu den Techniken der Manifestation und Materialisation**

Mein Beitrag zu meinem erfüllten Leben heute:

das JA zum Leben,

die hohe Verantwortung für mein Leben

die große Dankbarkeit = Freude

Gelassenheit und Ruhe aus einem inneren Frieden

das Meditieren und Nachdenken über Grundlagen des Lebens

in allem das Gute sehen = positives Denken,

positive Bedeutung geben, Sinn zuschreiben

**mit der Macht der Worte und der Mächte der Gedanken (=Bewusstsein)
manifestieren**

Konsequenzen aus diesem Denkkonzept und einige wichtige Details

Energie folgt der Aufmerksamkeit. Einige richten ihre Energie auf den Mangel und vermehren den Mangel; andere richten ihre Energie auf die Fülle und vermehren die Fülle

Erzähle keine Opfern-stories; du schickst Energie auf das Unerwünschte und verstärkst es

Sein nie gegen etwas Unerwünschtes, sondern überlege und „erschaffe“ das Erwünschte. Einen negativen Gedanken (an Leid, Schmerz, Unglück...) nicht länger als 2,3 Sek halten; dann durch das Erwünschte, Positive ersetzen.

Um Erwünschtes aus dem Feld der unendlichen Möglichkeiten, aus dem Null-Feld, zu erschaffen, brauchen wir die Zuversicht, die Gewissheit und den Glauben. Nur was wir glauben können, können wir manifestieren.

Der Schlüssel zur Macht der Gedanken ist die Koppelung des Gedanken mit dem (reinen) Bewusstsein und die Energetisierung dieses Gedankens durch die Gefühle

Die persönliche Schöpfung:

- 1. Erlebe im (reinen) Bewusstsein die Erreichung des Zieles.**
- 2. Halte dich für wert es zu erreichen und sei offen.**
- 3. Erlebe den erwünschten Endzustand solange, bis die Gefühle der Freude und Dankbarkeit entstehen.**
- 4. Habe die Geduld zu warten, bis es materialisiert ist.**

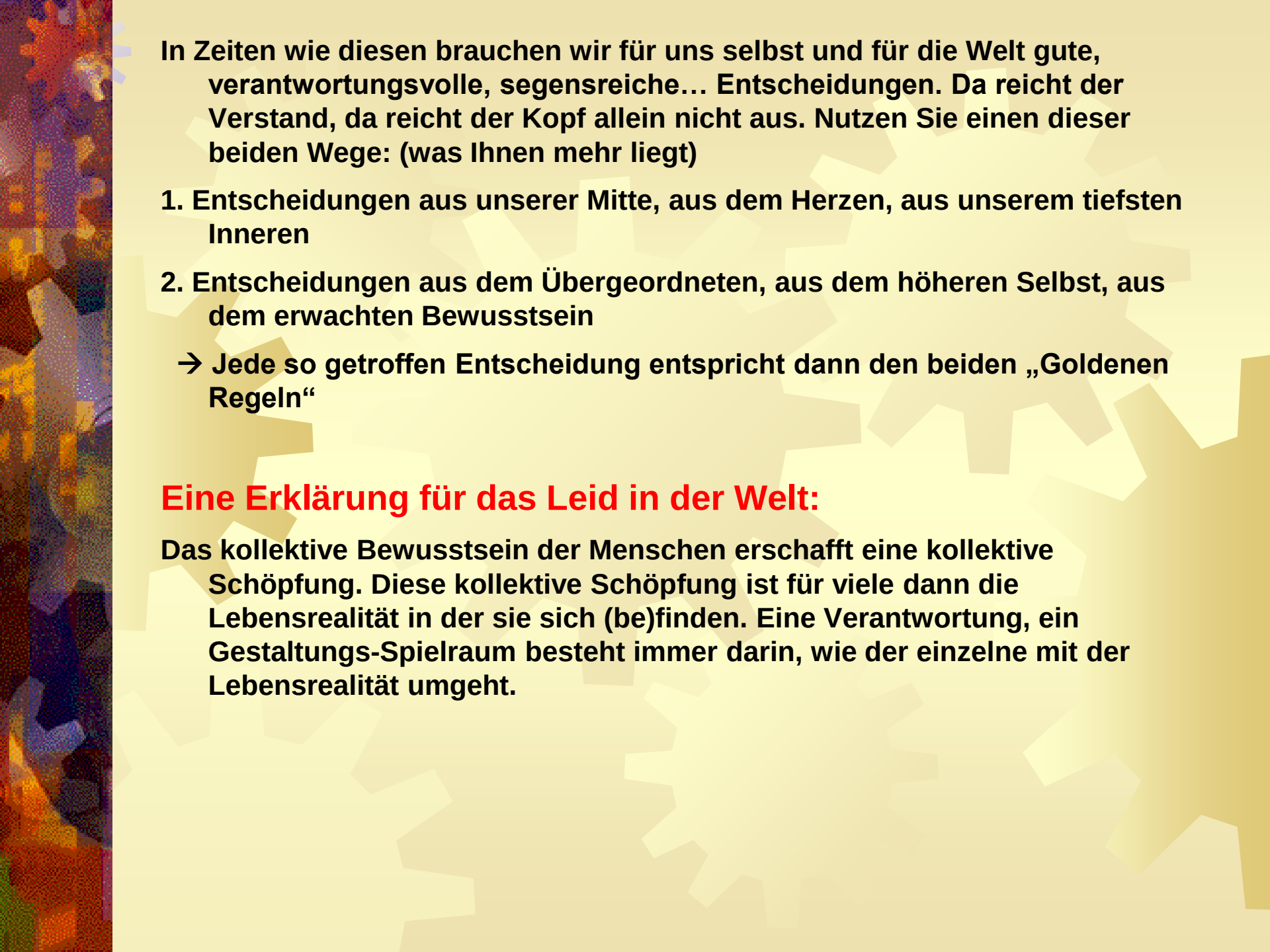
Bleibe bei allen Schöpfungen in der Leichtigkeit

Verantwortung übernehmen

Wer sich machtvoller Techniken bedient (persönliche Schöpfung...) muss für das, was er erschafft, die Verantwortung übernehmen → Weltethos als Grundprinzip:

Zwei „Goldene“ Regeln haben alle Religionen dieser Welt (Weltkongress der Religionen)

- 1. Achte die Würde jedes Menschen (und seines Lebensraumes)**
- 2. Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu**



In Zeiten wie diesen brauchen wir für uns selbst und für die Welt gute, verantwortungsvolle, segensreiche... Entscheidungen. Da reicht der Verstand, da reicht der Kopf allein nicht aus. Nutzen Sie einen dieser beiden Wege: (was Ihnen mehr liegt)

- 1. Entscheidungen aus unserer Mitte, aus dem Herzen, aus unserem tiefsten Inneren**
- 2. Entscheidungen aus dem Übergeordneten, aus dem höheren Selbst, aus dem erwachten Bewusstsein**

→ Jede so getroffene Entscheidung entspricht dann den beiden „Goldenen Regeln“

Eine Erklärung für das Leid in der Welt:

Das kollektive Bewusstsein der Menschen erschafft eine kollektive Schöpfung. Diese kollektive Schöpfung ist für viele dann die Lebensrealität in der sie sich (be)finden. Eine Verantwortung, ein Gestaltungs-Spielraum besteht immer darin, wie der einzelne mit der Lebensrealität umgeht.

Persönliche „Lebensstationen“

Aufgaben und Rollen erfüllen

Midlifecrisis

Der **bewusstsein**

Die **SELBST** **wert** **stärken**

Das **vertrauen**
sicherheit

Neue Lebensvisionen mit neuen Denkmustern

→ Affirmationen, Grabrede

Reflexion und Meditation

Bewusstseins-Arbeit

Arbeit auf der Körper-Ebene

Die fünf Tibeter

Die sieben Erwärmer

Qi Gong

Energieübungen

Trampolin und Slackline

Die Einfluss-Größen

Roger und die gruppendynamischen Encounterseminare

K:Tepperwein, Positives Denken, ...

Wayne W.Dyer, Smothermon, Walsch

Hicks, Bodo Schäfer, Zukunftsreise, Brian Tracy, Birkenbihl

Krohne, Kornfield, Dispenza

Tepperwein, Walsch, Chopra, Lumira