

## Ziele erreichen mit geistiger Programmierung (Überblick)

### Ziele setzen, verfolgen, erreichen:

Erfolg = Ziele, alles andere ist Kommentar. Schreibe deine Ziele nieder, mache einen Plan für seine Verwirklichung, und arbeite von da ab jeden Tag an der Umsetzung dieses Plans. Bei deiner Fähigkeit, Pläne zu machen und Ziele zu erreichen, handelt es sich um die Kardinaltugend für beruflichen und persönlichen Erfolg.

### Übergebe deine Ziele deinem Unterbewusstsein:

Dein Unterbewusstsein ist ein Riese, der die Befehle deines Bewusstseins ausführt. Übergebe deine Ziele diesem Riesen. Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen. Mindestens 90 Prozent oder mehr der geistigen Energie liegen in deinem Unterbewusstsein. Dein unbewusster Wille ist also etwa 10 Mal so stark wie dein Bewusster Wille. Aktiviere es. Dein Unterbewusstsein arbeitet 24 Stunden am Tag daran, wie ein Grossrechner, der niemals abgestellt wird, deine Ziele zu erreichen. Ein super Biocomputer. Ein Ziel ohne Emotionen ist von vornherein eine Todegeburt, der Mensch entscheidet und handelt zu 100% emotional (Emotionen = Gefühle), deshalb emotionalisiere deine Ziele mit deinem Herzen.

### Überbewusstsein

Durch das programmieren deines Unterbewusstseins aktivierst du sämtliche geistige Gesetze, sowie dein **Überbewusstsein** (oder **unendliches Bewusstsein, kosmisches Bewusstsein, allumfassende Vernunft, unendliche Intelligenz, unendliche Bibliothek, Gott**). Das Überbewusstsein ist unendlich gross und versorgt dich mit **Energie, Motivation und Geistesblitzen** (=Intuition, Eingebung, Instinkt), um deine Ziele zu erreichen. Wenn du dir z.B. auf deinen 50 Geburtstag eine Summe von 50 Millionen Franken wünscht, und das Ziel: „**Ich habe 50 Millionen Franken an meinem 50 Geburtstag**“ deinem Unterbewusstsein eingibst, übergibt dein Unterbewusstsein diesen Befehl deinem Überbewusstsein, welches dir die Informationen und die Chancen, wie du dieses Ziel erreichen kannst, näherbringt.

### Affirmationen:

Du kannst für jedes Ziel eine Affirmation kreieren. Dein Unterbewusstsein wird alle Ziele, die du immer wieder in Form von Ich- Aussagen, positiv und im Präsens formulierst, als Befehle akzeptieren, dadurch werden diese Ziele dein Leben immer stärker bestimmen. Eine Affirmation muss nach der **3-P-Formel** formuliert sein. **Persönlich, positiv** und im **Präsens** (Gegenwart). Also „**Ich** (persönlich) **bin** (Präsens) **Nichtraucher** (Positiv formuliert)“. Hier einige Affirmationen: Ich mag mich; Ich gefalle mir; Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser; Ich werde von Tag zu Tag erfolgreicher; Mir gelingen mindestens 51 Prozent aller Dinge im Leben; Ich glaube, dass mir heute etwas wunderbares passieren wird; Ich glaube an die perfekte Auflösung jeder Situation in meinem Leben: Ich denke optimistisch, positiv und konstruktiv; Ich bin der beste; Ich bin ein Genie; Ich bin absolut diszipliniert; Ich bin Nichtraucher; Ich bin fleissig; Ich bin rücksichtsvoll; Ich bin pünktlich; Ich bin geduldig; Ich bin sparsam; Ich bin hilfsbereit; Ich bin grosszügig; Ich bin kreativ; Ich bin initiativ; Ich bin ehrgeizig; Ich bin teamfähig; Ich bin pünktlich; Ich bin zuverlässig; Ich bin aus- dauernd; Ich bin ehrlich; Ich bin intelligent; Ich bin ein Finanzgenie; Ich kann alles schaffen; Ich fühle mich glücklich; Ich fühle mich gesund; Ich fühle mich grossartig; Ich esse wenig und bin schnell satt. Ich bin schlank und wiege 85 Kilogramm.

### Subliminal Affirmationen:

Akustische Subliminalaffirmationen sind auf einer so hohen Frequenz aufgenommen, dass sie das Bewusstsein nicht wahrnehmen kann uns so, ohne vom kritischen Bewusstsein/Verstand abgeschwächt zu werden, ins Unterbewusstsein gelangen.

### Ziele-Hörbuch:

Spreche auf ein Aufnahmegerät deine wichtigsten Ziele und höre diese immer wieder an. **Auch nachts leise**. Du kannst die Ziele so- wohl in der Form der **Selbstprogrammierung** „Ich bin Nichtraucher“, als auch in der Form der **Fremdprogrammierung** „Du bist Nichtraucher“ besprechen und anhören. Wenn die Programmierungen abwechselnd von einer **männlichen** und einer **weiblichen Stimme** gesprochen werden, erreichst du deinen männlichen und weiblichen Wesensanteil eher.

### Ziele-Notizblock:

**Aufschreiben** erzeugt eine **Wechselwirkung zwischen Hand und Gehirn**, ein **neuromuskulärer Prozess**, brennt das Ziel förmlich ins Gehirn und Unterbewusstsein ein. Ziele sollten am Morgen als erstes und am Abend als letztes in einen Notizblock geschrieben werden, dann gehen sie am besten ins Unterbewusstsein. Dadurch aktivierst du die **Gesetze der Erwartung**, der **Anziehung** und der **Übereinstimmung** alle zugleich. Du verstärkst deinen **Glauben** und vertiefst deine **Überzeugung**, dass du dein Ziel erreichen kannst. Du bekommst das **Gefühl der Kontrolle** und **persönlichen Macht**, und das verstärkt deine **Entschiedenheit** und **Entschlossenheit**, wirklich alles Erforderliche zu tun, um dein Ziel zu erreichen. Schreibe jeden Abend vor dem Zubettgehen deine Ziele in einen Notizblock und lese die Ziele mehrmals. Somit hast du deinen Tastsinn und deinen Hörsinn zusätzlich gebraucht. Ausserdem kannst du zu jedem Ziel noch 3 Strategien (= Wege zur Zielerreichung) unten hinschreiben, diese werden dann mit dem Ziel im Unterbewusstsein abgespeichert).

### Ziele-Poster:

Klebe Bilder deiner Ziele auf ein Wunschposter, (z.B. Traummann, Traumauto, Traumhaus, etc.) oder benutze ein digitaler Fotobetrachter. Du kannst die Bilder immer mal wieder anschauen, sie sickern so immer tiefer in dein Unterbewusstsein. Du kannst 10 Minuten voll konzentriert an das Ziel Bild denken, und du darfst nicht einmal kurz an etwas anderes denken, so- dann ist es dir genug wichtig, und dein Unterbewusstsein hat es als Befehl angenommen.

### Selbsthypnose:

Bequeme Position einnehmen, entweder in einem bequemen Sessel sitzend oder auf einem Bett liegend, deine Augen schliessen, tief atmen und zu deinen sechs Körperteilen sprechen – deinem linken Arm, deinem rechten Arm, deinem linken Bein, deinem rechten Bein, deinem Rumpf und deinem Kopf. Wiederhole sechs Mal, bei jedem Atemzug: „**Mein linker Arm wird schwer und warm.**“ Dann wieder- hole sechs Mal: „**Mein linker Arm ist jetzt schwer und warm.**“ Zum Schluss sage sechs Mal: „**Mein linker Arm ist vollkommen schwer und warm.**“ Jedes Mal wenn du einatmest und ausatmest, sprich einen Befehl aus. Wiederhole diesen Prozess mit jedem der anderen fünf Körperteile, indem du von deinem linken Arm zu deinem rechten Arm übergehst, dann von deinem linken Bein zu deinem rechten Bein, dann zu deinem Rumpf und schliesslich zu deinem Hals und Kopf. In weniger als zehn Minuten wirst du deinen **Körper in einen Zustand tiefster Entspannung** gesprochen haben. **Dein Geist ist im Alphazustand, und du bist bereit zur Tiefenprogrammierung.**

## Hypnose:

Man kann auch einen Hypnotiseur beauftragen, um wichtige Ziele ins Unterbewusstsein programmieren zu lassen. Ein Hypnotiseur kann dir eine professionelle CD besprechen, die du anhören kannst. Die alten Denkgewohnheiten werden dann mit den neuen Befehlen/Zielen überschrieben. **Achtung:** Hypnose ist **kontraindiziert** bei: **Psychosen, schweren Depressionen mit Suizidgedanken** und **Epilepsie**. Bei Menschen **mit sehr tiefem Blutdruck Hypotonie**, muss man sehr aufpassen und sie sollen erst auf der Liege sitzen und dann langsam aufstehen. (Kontraindiziert = Das Gegenteil passiert, also das Krankheitsbild kann sich verschlechtern). Natürlich darf man Alkoholiker oder auch Drogensüchtige hypnotisieren! Aber leiden Sie unter Ängsten, Phobien, Schlafstörungen, wenig Selbstvertrauen, Süchten, Essstörungen, Übergewicht, Lernstörungen, sexuellen Problemen, Blockaden, Ticks oder schlechten Angewohnheiten etc.? Dann ist die Hypnosetherapie unter [www.hypnowell.ch](http://www.hypnowell.ch) zu empfehlen. Bei Hypnose wirken zwei Aspekte, die jeweils bewirken, dass der Befehl 100 oder 1000 mal so schnell ins Unterbewusstsein gelangt, als wenn man den Befehl tagsüber hört. Erstens ist man während der Hypnose im Alphamodus, statt wie tagsüber im Betamodus. Zweitens läuft im Hintergrund klassische Musik, welche beide Hirnhälften synchronisiert. Dieser zwei Aspekte sind Power-Methoden für das Programmieren des Unterbewusstseins.

## Ziele erreichen mit geistiger Programmierung (detaillierten Informationen)

### Vorwort

Wenn du dir nach meinem bewährten Verfahren Ziele setzt und diese verwirklichst, so kannst du in kürzester Zeit viel mehr erreichen, als du dir je hättest träumen lassen. Die Geschwindigkeit, mit der du vorwärts und nach oben kommst, wird nicht nur dich selbst überraschen, sondern auch die Menschen um dich herum. Geistige Programmierung ist das Kerngesetz aus dem Buch „Denke nach und werde reich. Die 13 Gesetze des Erfolgs“ von Napoleon Hill. Also vielleicht das wichtigste aller Erfolgsgesetze.

### Das universelle Erfolgsgeheimnis:

Im seinem über 25 Millionen Mal verkauften Buch „Denke nach und werde Reich. Die 13 Gesetze des Erfolgs“ redet Napoleon Hill im Vorwort darüber, dass in seinem Buch über 100 Mal ein **Geheimnis** vorkommt. Das Geheimnis wird aber nicht direkt beim Namen genannt, man müsse selber drauf kommen. Auch der Erfolgstrainer Helmut Ament hat das Buch „Das universelle Erfolgsgeheimnis“ und dasselbe Buch mit einem anderen Namen „So werden Sie Millionär“ rausgebracht. Auch er spricht das Geheimnis nicht direkt beim Namen an. Auch im Erfolgsfilm „The Secret“ wird über das Geheimnis berichtet. Bei diesem Geheimnis handelt es sich um „**Das Gesetz der Anziehung**“. „Du bist wie ein lebender Magnet: Du ziehst die Menschen, Umstände, Ideen und Mittel in dein Leben, die in Harmonie mit deinem Denken stehen.“ (Gleiches zieht gleiches an). Es geht darum, dass erfolgreiche Menschen ständig an Ihre Ziele denken, und darüber reden, wie sie sie erreichen können. Gewinnertypen denken Zukunftsorientiert, Zielorientiert, Lösungsorientiert, Ergebnisorientiert, Handlungsorientiert, Wachstumsorientiert und Exzellenzorientiert

### Synchronie:

Dem Prinzip der Synchronie zufolge werden sich in deinem Leben oft Dinge ereignen, die nicht durch Kausalität (=Ursache und Wirkung) verbunden sind, sondern durch ihre Bedeutung. Nehmen wir zum Beispiel an, dass du eines Morgens nach dem Aufstehen anfängst, mit deiner Frau darüber zu sprechen, wie schön ein Urlaub auf Hawaii wäre. Du weisst aber, dass du dir eine solche Reise nicht leisten kannst und dass dir auch gar nicht mehr genug Urlaub zusteht. Trotzdem hat die Vorstellung, nach Hawaii zu fliegen, für dich etwas sehr Verlockendes. Weil das so ist, emotionalisierst du die Idee von einem Urlaub auf Hawaii. Gedanken, die du emotionalisierst, werden von deinem Bewusstsein an dein Unterbewusstsein weitergeleitet, wo das Gesetz der Anziehung seinen Sitz hat. Das führt dazu, dass du positive Schwingungen aussendest, durch die Menschen und Umstände in dein Leben gezogen werden, die diesen Gedanken zur Realität machen können. Du gehst dann an diesem Tag zur Arbeit und erwähnen nebenbei, wie gern du eines Tages mit deiner Frau nach Hawaii fliegen würdest. Ein paar Stunden später ruft dein Chef dich an und sagt, das du in den letzten Monaten so gute Arbeit geleistet hättest und das Geschäft um diese Zeit ohnehin sehr ruhig laufe, sei es kein Problem, wenn du dir ein oder zwei Wochen Urlaub gönnen willst. Beim Mittagessen erzählt dir ein Freund, der von deinen Plänen weiss, von einem neuen Reisebüro, das sehr günstige Reisen anbietet und sicher auch Hawaii im Programm hat. Und als du abends nach Hause kommst, findest du in der Post einen Brief vom Finanzamt, das dir eine unerwartete Rückzahlung ankündigt. Was ist da passiert? Du hattest den sehr klaren, mit starken Gefühlen verbundenen Gedanken, mit deiner Frau nach Hawaii zu fliegen. An jenem Tag geschahen drei Ereignisse, die jeweils keine Verbindung zueinander hatten, die es dir aber zusammen ermöglichten, dein Ziel in weniger als einem Tag zu erreichen.

### Ziele setzen, verfolgen, erreichen:

#### Erfolg = Ziele, alles andere ist Kommentar

Wenn ich, "Brian Tracy", Amerikas **Erfolgstrainer und Persönlichkeitstrainer** Nummer 1, dir nur einen Gedanken aus meinem grossen Schatz an **Erfolgswissen** geben dürfte, dann würde ich dir sagen: "**SCHREIBE DEINE ZIELE NIEDER, MACHE EINEN PLAN FÜR IHRE VERWIRKLICHUNG UND ARBEITE VON DA AB JEDEN TAG AN DER UMSETZUNG DIESES PLANS**"

**Aufschreiben** erzeugt eine **Wechselwirkung zwischen Hand und Gehirn**, ein **neuromuskulärer Prozess**, brennt das Ziel förmlich ins

Gehirn und Unterbewusstsein ein. Somit aktivierst du auch dein **Überbewusstsein**, dass dir Energie, Motivation und Geistesblitze liefert, um das Ziel zu erreichen. Ziele sollten am Morgen als erstes und am Abend als letztes in einen Notizblock geschrieben werden, dann gehen sie am besten ins Unterbewusstsein.

#### Anders gesagt: Erfolg = Ausrichtung und Konzentration

Wenn ich, Brian Tracy, dir nur **zwei Worte über Erfolg** sagen dürfte, so würde ich dir sagen: "**AUSRICHTUNG**" (**Fokus**) und "**KONZENTRATION**". Sobald du dir deine **langfristigen Ziele** gesetzt hast wird deine Fähigkeit, deine **Aktivitäten** auf die **höchste Priorität auszurichten** und sich ganz auf sie zu **konzentrieren**, bis du sie erreicht hast, das Ausmass deines Erfolgs stärker bestimmen als jeder andere Faktor.

- **Beispiel 1 dazu:** Die Kraft der **Sonne** ist warm und mild, bis man sie durch ein Brennglas auf einen einzigen Punkt konzentriert. Dann

kann sie intensiv brennen und Grossbrände verursachen.

- **Beispiel 2 dazu:** Eine kleine **Glühbirne** mag ein bisschen Licht geben, vielleicht nicht einmal genug, um dabei zu lesen, doch wenn

sie durch einen **Laser** konzentriert wird, kann man damit **Stahl schneiden**.

**Fazit:** Genauso ist es mit dem Setzen von **Prioritäten** und der kontinuierlichen **Ausrichtung** und **Konzentration** darauf, bis diese Konzentration für dich so natürlich wird wie das Atmen.

(**Langfristige Ziele** setzen = **Langzeitperspektive**. Aktuelle Aufgaben der Langzeitperspektive anpassen = dazugehörige **Kurzzeitperspektive**)

**BEI DEINER FÄHIGKEIT, PLÄNE ZU MACHEN UND ZIELE ZU ERREICHEN, HANDELT ES SICH UM DIE KARDINAL-TUGEND FÜR BERUFLICHEN UND PERSÖNLICHEN ERFOLG.**

### Übergabe deine Ziele deinem Unterbewusstsein:

*Dein Unterbewusstsein ist ein Riese, der die Befehle deines Bewusstseins ausführt. Übergebe deine Ziele diesem Riesen.*

Du wirst erstaunt sein, wie schnell du in deinem Leben vorwärts kommst, wenn du damit beginnst, durch Mentale Programmierung das Potenzial deines **Unterbewusstseins** und **Überbewusstseins** für deine Ziele systematisch aktivierst. So trittst du aufs Gaspedal und fährst auf die Überhohlspur. Die Geschwindigkeit, mit der du vorwärts und nach oben kommst, wird nicht nur dich selbst überraschen, sondern auch die Menschen um dich herum.

- Mindestens 90 Prozent oder mehr der geistigen Energie liegen in deinem Unterbewusstsein. Aktivieren es.
- Dein Unterbewusstsein arbeitet 24 Stunden am Tag daran, deine Ziele zu erreichen. Wie ein Grossrechner, der niemals abgeschaltet wird. Ein Super-Bio-Computer.
- Ein Ziel ohne Emotionen ist von vornherein eine Todgeburt. Der Mensch entscheidet und handelt zu 100% emotional. Und nicht zu 95% Emotional und zu 5% Rational, dies sind veraltete Paradigmen (=Ansichten). Emotionen aktivieren dein Unterbewusstsein. Es gibt bewusste und unbewusste Emotionen. Beim verbalisieren (Affirmationen aussprechen) sind deine Emotionen öfters unbewusst.
- Die Bilder von Wörtern sieht man meistens auch unbewusst. Bilder erzeugen (meist unbewusste) Emotionen.

### **Geistige Gesetze:**

- **Gesetz von der Aktivität des Unterbewusstseins:** „Jedes Ziel, das du bewusst verfolgst, wird von deinem Unterbewusstsein als Befehl oder Anweisung akzeptiert.“
- **Gesetz der Affirmation:** „Dein Unterbewusstsein wird alle Ziele, die du immer wieder in Form von Ich-Aussagen, positiv und im Präsens formulieren, als Befehle akzeptieren. Dadurch werden diese Ziele dein Leben immer stärker bestimmen.“
- **Das Gesetz des Glaubens:** „Alles, was du wirklich glaubst, wird Realität“.
- „Der Glaube schafft die Tatsachen“ (William James von der Harvard Universität).
- „Gemäss deinem Glauben wird dir geschehen“ (Bibel).
- **Das Gesetz der Erwartungen:** „Alles, was du erwartest, wird eintreten“.
- **Das Gesetz der Anziehung:** „Du bist wie ein lebender Magnet: Du ziehst die Menschen, Umstände, Ideen und Mittel in dein Leben, die in Harmonie mit deinem Denken stehen.“ (Gleiches zieht gleiches an).
- **Das Gesetz der Übereinstimmung:** „Deine äussere Welt ist im Wesentlichen ein Spiegelbild deiner inneren.“
- **Das Gesetz der geistigen Äquivalenz:** „Deine wichtigste Aufgabe im Leben ist es, in deinem Inneren das mentale Äquivalent von dem zu erschaffen, was du in der äusseren Welt haben und sein möchtest.“
- **Das Gesetz des Begehrens/Verlangens:** „Die einzige Beschränkung deiner Fähigkeiten liegt darin, wie intensiv du etwas begehrt. Dein Begehren bestimmt dein Schicksal.“
- *Deine Zielstrebigkeit hängt vom Feuer des Begehrens ab. Wer darauf brennt, ein Ziel zu erreichen, das er sich gesetzt hat, wird feststellen, dass er automatisch auf dieses Ziel zugetrieben wird. Das Begehren ist der Brennstoff für den Kessel des Ehrgeizes, es ist die Antriebskraft in deiner Persönlichkeit. Dass viele Menschen nur wenig erreichen, liegt vor allem daran, dass sie im Hinblick auf ihre Ziele nicht leidenschaftlich genug sind. Sie begehren sie nicht intensiv genug.*

### **Retikuläres System:**

Durch die Beschäftigung mit deinen Zielen übergibst du deine Ziele auch deinem **retikulären System**. Dies ist ein Finger grosses Areal im Gehirn und funktioniert ähnlich wie eine Telefonzentrale in einer grossen Firma. So wie dort alle Anrufe eingehen und dann zum entsprechenden Anschluss weitergeleitet werden, fliessen alle eingehenden Sinnesinformationen durch das retikuläre System in den zuständigen Teilbereich des Gehirns oder Bewusstseins. Das retikuläre System beinhaltet auch das **retikuläre Aktivierungssystem**. Wenn du eine **Zielbotschaft** an das retikuläre System im Gehirn sendest (indem du es z.B. aufschreibst und visualisierst), weckt es sofort dein Bewusstsein und deine Wahrnehmung für Menschen, Informationen und Chancen in deinem Umfeld, die dir helfen werden, dieses Ziel zu erreichen. Übermittle deinem retikulären System z.B., dass dir ein roter Sportwagen wichtig ist. Von da an wirst du auf Schritt und Tritt rote Sportwagen bemerken.

### **Dein eingebautes Navigationssystem.**

Stelle dir folgendes vor: Du holst eine Brieftaube und legst sie in ein Käfig. Damit fährst du tausend Kilometer weit in eine beliebige Richtung. Du öffnest den Laderaum, holst die Kiste heraus, nimmst die Decke herunter und lässt die Brieftaube frei. Sie steigt hoch in den Himmel hinauf, kreist dreimal und macht sich dann zielsicher auf den Weg zu ihrem tausend Kilometer entfernten Taubenschlag. Du verfügst über dieselbe Zielsicherheit wie eine Brieftaube, nur wenn du dein Ziel klar vor Augen hast, dann musst du nicht einmal wissen, wo es liegt oder wie man hinkommt. Alleine durch die Entscheidung, was du wirklich willst, bewegt sich dein Ziel unaufhaltsam auf dich zu. Es liegt an diesem unglaublichen **kybernetischen Mechanismus**, der tief in deinem Bewusstsein ruht, dass du deine Ziele stets erreichst. Wie ein Computer unterliegt auch dein **Zielorientierungsmechanismus** nicht deinem Urteilsvermögen. Er funktioniert automatisch und ununterbrochen und führt dich dorthin, wo du hinwillst – was auch immer du vorgibst.

### **Jede Zelle deines Körpers stotzt vor Leben.**

Jede Zelle deines Körpers stotzt vor Leben und ist mit eigener Intelligenz ausgestattet, jede Zelle ist wie ein Soldat, der auf dein Kommando wartet. Fortwährend senden wir Botschaften und Befehle an unsere Zellen, die von ihnen gehorsam ausgeführt werden. Ich meine, dass wir unsere Zellen ganz bewusst anleiten können, das zu tun, was wir von Ihnen wollen. Um gesund zu sein, müssen wir daran glauben, dass wir gesund sind. Um Gewicht zu verlieren, müssen wir daran glauben, dass wir können und wollen. Deine Zellen erwarten deine Anweisung. Also nicht in den Spiegel schauen und sagen „Man was bin ich fett“. Das übermittle meinem Körper die geistige Botschaft, die automatisch genau diese Wirkung eintreten lässt. „**Ich nehme ab**“, „**Wie schön, ich nehme ab**“.

### **Wichtige Affirmationen:**

*Du kannst für jedes Ziel eine Affirmation kreieren.*

Eine Affirmation muss nach der **3-P-Formel** formuliert sein. **Persönlich, positiv** und im **Präsens** (Gegenwart). Also „**Ich** (persönlich) **bin** (Präsens) **Nichtraucher** (Positiv formuliert)“. Aber nicht „Ich werde nicht mehr rauchen“ das ist sowohl in der Zukunft als auch negativ formuliert. Denn wenn du in ein Reisebüro gehst und sagst: „Ich möchte nicht nach Spanien und

nicht nach Italien“ weiss der Reisebüro-Mitarbeiter nicht, wohin du willst. Also spreche deine Ziele positiv aus, sag, was du willst, und nicht, was du nicht willst. Man kann mit der Affirmation **"Ich bin Nichtkiffer"** von einer starken Drogenabhängigkeit von Marihuana loskommen. Dazu muss man während ungefähr zwei Monaten das Ziel morgens und abends in einen Notizblock schreiben und tagsüber 200 Mal am Stück wiederholt **"Ich bin Nichtkiffer"**.

Wenn du eine Affirmation **etwas Laut**, mit **Begeisterung** und **Überzeugung** aussprichst, wirkt sie **stärker** als leise gesagt. Worte erzeugen Emotionen und aktivieren dein Unterbewusstsein.

**Affirmation: „ICH MAG MICH“ – oder am besten „ICH LIEBE MICH“**

Die wahrscheinlich beste Affirmation, die du dir sagen kannst, ist: **Ich mag mich! Ich mag mich! Ich mag mich wirklich!** Diese Affirmation solltest du jeden Tag, wenn du daran denkst, 3-5 Mal wiederholen. "Ich mag mich" **vergrössert dein Selbstkonzept**", welches aus **Selbstideal**, **Selbstbild** und **Selbstbewusstsein** besteht. Es vergrössert also dein Selbstbewusstsein, und dann gelingt dir alles besser. Ausserdem verwandelt die Affirmation „Ich mag mich“ ein **negatives Selbstkonzept** in ein **positives Selbstkonzept** um. Und die Affirmation „Ich mag mich“ **repariert ein brüchiges Selbstkonzept** durch fehlende Liebe eines oder beider Elternteile. Je besser du **dich magst**, desto besser magst du auch **andere**, wobei die anderen dann auch dich besser mögen. Und je besser du dich magst, desto **besser gelingt dir alles**, und dann magst du dich erst recht noch mehr.

Aus lieben Gedanken werden liebe Wort; Aus lieben Worten werden liebe Gefühle; Aus lieben Gefühlen werden liebe Handlungen; Aus lieben Handlungen werden liebe Erlebnisse; Aus lieben Ereignissen wird ein liebes Leben.

**Affirmation: „ICH GEFALLE MIR“**

Beginne jeden Tag, indem du **Ich gefalle mir! Ich gefalle mir! Ich gefalle mir!** 50- oder 100 mal wiederholen. Du wirst ein Unterschied in deinem **Selbstvertrauen**, deiner **Kompetenz** und deinen **Beziehungen** mit anderen feststellen. Du wirst anfangen, **dich grossartig zu fühlen**.

**Affirmation: „ES GEHT MIR JEDEN TAG IN JEDER HINSICHT IMMER BESSER UND BESSER“**

Etwa 90 % aller Krankheiten sind psychosomatischen Ursprungs (psycho = Psyche; somatisch = körperlich). Mit dieser Affirmation können alle diese Erkrankungen geheilt werden.

**Émile Coué** war ein französischer Apotheker und Autor sowie Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion. Grosse Erfolge kann man laut Coué mit der einfachen Übung erzielen, sich lebenslang täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen etwa 20 mal halblaut (damit der Satz über den Gehörsinn im Unterbewusstsein verankert wird) vorzusprechen: **Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!** Hierbei sei es gleichgültig, ob man daran glaube oder nicht und was man bewusst dabei denke, solange nur die Lippen den Satz laut genug formten, damit er über die Ohren wieder zurückwirken könne. Coué empfahl, den Satz möglichst kindlich und unangestrengt zu sprechen, langsam und monoton, ohne den Willen zu sehr zu bemühen.

Bei akuten Schmerzen oder Beschwerden, gleich ob körperlicher oder seelischer Natur, gab Coué den Rat, die Hand auf die betroffene Stelle oder die Stirne zu legen und möglichst schnell zu wiederholen: **Es geht vorbei. Es geht vorbei. Es geht vorbei...** bis die Symptome abklängen. Die Selbstbehandlung sei bei Bedarf zu wiederholen, bei regelmäßiger Anwendung werde sich der Erfolg immer schneller einstellen und die Symptome immer seltener erscheinen, bis sie schliesslich ganz verschwunden seien.

Coué hat erkannt, dass beim Grossteil aller Leiden die psychische Komponente die somatische (körperliche) überlagere und nach Ausheilung der physischen Erkrankung oft weiterbestehe. Da ferner alle Lebensvorgänge vom Unterbewusstsein her gesteuert würden, liesse sich durch bewusste Autosuggestion die Wirkung des Unterbewusstseins in Richtung einer Heilung beeinflussen. Coué drückte es auch mit folgenden Worten aus: **„Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“**

**Wiederhole dein Leben lang morgens als erstes und abends als letztes die Affirmation „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“**

### **Weitere Affirmationen:**

- Ich werde von Tag zu Tag erfolgreicher; In allem, was ich sage, denke und tue, bin ich erfolgreich; Mir gelingen mindestens 51 Prozent aller Dinge im Leben; Ich bin ein super Tänzer; Ich glaube, dass mir heute etwas wunderbares passieren wird (Überbewusste Sachen werden passieren); Ich glaube an die perfekte Auflösung von jeder Situation in meinem Leben (nützlich bei Sorgen); Ich denke optimistisch, positiv und konstruktiv; Ich lebe begeistert und entzündest auch bei anderen das Feuer von der Begeisterung; Ich spreche die Menschen mit ihrem Namen an; Mein Auftreten und mein Sprechen ist sicher, begeistert und überzeugend; Meine Stimme ist tief, fest und gefühlsvoll; Ich liebe mich, und ich liebe die Menschen; Ich gehe frei und offen auf die Menschen zu; Ich plane jeden Tag im Voraus; Ich akzeptiere mich; Ich liebe mich; Ich gefalle mir; Ich bin der beste; Ich bin ein Genie; Ich bin absolut diszipliniert; Ich bin Nichtraucher; Ich bin Nichtkiffer; Ich bin clean; Ich bin Drogenfrei; Ich bin nett; Ich bin fleissig; Ich bin rücksichtsvoll; Ich bin ein guter Autofahrer; Ich bin pünktlich; Ich bin geduldig; Ich bin sparsam; Du Ich bin hilfsbereit; Ich bin grosszügig; Ich bin kreativ; Ich bin kooperativ; Ich bin initiativ; Ich bin ehrgeizig; Ich bin teamfähig; Ich bin beharrlich; Ich bin pünktlich; Ich bin zuverlässig; Ich bin ausdauernd; Ich bin sanft; Ich bin ehrlich; Ich bin aufrichtig; Ich bin grosszügig; Ich bin frei; Ich bin freundschaftlich; Ich bin tolerant; Ich bin lösungsorientiert; Ich bin handlungsorientiert; Ich bin zukunftsorientiert; Ich bin flexibel; Ich bin intelligent; Ich bin verantwortlich; Ich bin verantwortungsbewusst; Ich bin eine wenig gestresste, hochleistungsfähige Persönlichkeit; Ich bin frech und schlagfertig; Ich bin erfolgreich und selbstbewusst; Ich bin ein wertvoller und liebenswerter Mensch; Ich bin kraftvoll, voller Energie und Gesund; Ich bin ruhig, gelassen, entspannt und gelöst; Ich bin schuldenfrei; Ich bin immer pünktlich und zuverlässig; Ich bin ein Finanzgenie; Ich kann mich auf die Funktionstüchtigkeit meines Gedächtnisses verlassen; Ich kann alles schaffen; Ich fühle mich glücklich; Ich fühle mich gesund;

Ich fühle mich grossartig; Mein Augenkontakt ist intensiv und vertrauensvoll; Ich begegne jedem Menschen mit einem offenen und lymphatischen Lächeln; Ich vertraue mir, deiner Zukunft und den anderen Menschen; Ich nehme meine Mutter ernst. Du schätzt ihre Person und ihre Meinung; Ich vergebe meinen Feinden; Ich kann Kung Fu; Ich habe eine hohe Integrität; Ich habe Mitleid für die Menschen; Ich habe einen schlanken, durchtrainierten Körper; Ich habe ein gutes und leistungsstarkes Gedächtnis; Mein Händedruck ist ruhig, warm und Vertrauenserweckend; Ich esse wenig und bin schnell satt; Ich bin schlank und wiege 85 Kilo, Ich bin liebevoll, ich lebe im Wohlstand, ich habe eine Partnerin, ich fühle mich putzmunter mit 90 Kilo

### **Affirmationen, um Drogensucht zu bekämpfen:**

Ich bin glücklich und frei von Drogensucht; Ich kann Drogen einfach aufgeben; Ich habe mein Leben ohne Drogen unter Kontrolle; Menschen mögen mich viel mehr, wenn ich frei von Drogen bin; Ich will jetzt Drogenfrei leben; Ich komme los von meiner Sucht; Ich will einen klaren Kopf; Ich distanziere mich von Drogen; Danke, das ich frei von Drogen bin; Ich bin Nichtraucher; Ich bin Nichtkiffer.

Ich bin frei von Schnupftabak; Ich lasse die Finger von Schnupftabak; Schnupftabak ist unwichtig für mich; Schnupftabak ist mir egal und gleichgültig; Schnupftabak ist uninteressant, völlig langweilig.

### **Subliminal Affirmationen:**

#### **Akustischer Subliminal-Affirmationen**

Akkustische Subliminalaffirmationen sind auf einer so hohen Frequenz aufgenommen, dass sie das Bewusstsein nicht wahrnehmen kann uns so, ohne vom kritischen Bewusstsein/Verstand abgeschwächt zu werden ins Unterbewusstsein gelangen. [www.subliminal.ch](http://www.subliminal.ch);

### **Radionische Bestrahlung:**

Bei der radionischen Bestrahlung werden fehlende Informationen ins morphogenetische Informationsfeld (=Äther, Buch des Lebens, Akasha-Chronik, Energiefeld, *Matrix*, *Geistfeld*) übertragen: Bei [www.powerpulsing.com](http://www.powerpulsing.com) kann man eine radionische Bestrahlung machen lassen (von Rita Ackermann, die Frau des besten Mentaltrainers der Schweiz). Du kannst auch mit dem Medium Nicole Grant, die wirklich seriös ist und schon mit Jan van Helsing zusammengearbeitet hat und auf [www.nextworld.tv](http://www.nextworld.tv) zu sehen ist, in deinem morphogenetischen Informationsfeld lesen lassen. Darin sind alle deine Handlungen und Gedanken von deinem jetzigen Leben und früheren Leben abgespeichert [www.serana.ch](http://www.serana.ch) Sie kann auch mit deinem **Geistführer** (Ist einer deiner besten Freunde, kennt dich schon vor deinem jetzigen Leben), mit deinem **Krafttier** und deinem **Schutzengel** reden, und zwar über die Telefonleitung.

### **Ziele-Hörbuch:**

Lasse dir von deinem Hypnotiseur, deiner Hypnotiseurin deine Ziele auf eine CD besprechen und höre diese jeden Tag während sicher eines Monats an. Zum Beispiel gleich am Morgen früh nach dem Aufwachen. Ein Minilaptop neben dem Bett mit Kopfhörern wäre da sicher nützlich.

### **Ziele-Notizblock:**

Ziele aufschreiben erhöht die Wahrscheinlichkeit enorm, dass du dein Ziel auch in Angriff nimmst und erreichst. Durch aufschreiben deiner Ziele in einen Zielenotizblock aktivierst du die **Gesetze der Erwartung**, der **Anziehung** und der **Übereinstimmung** alle zugleich. Du verstärkst deinen **Glauben** und vertiefst deine **Überzeugung**, dass du deine Ziel erreichen kannst. du bekommst das **Gefühl der Kontrolle** und **persönlichen Macht**, und das verstärkt deine **Entschiedenheit** und **Entschlossenheit**, wirklich alles Erforderliche zu tun, um deine Ziel zu erreichen. Schreibe z.B. jeden Abend vor dem Zubettgehen deine 3 wichtigsten immateriellen und 3 wichtigsten materiellen Ziele in einen Notizblock und lese die Ziele mehrmals. Somit hast du deinen Tastsinn und deinen Hörsinn zusätzlich gebraucht. Du kannst auch einfach 10 bis 15 Ziele aufschreiben. Ausserdem kannst du zu jedem Ziel noch 3 Strategien (= Wege zur Zielerreichung) unten dazuschreiben, diese werden dann mit dem Ziel im Unterbewusstsein abgespeichert).

### **Ziele-Poster:**

Klebe Bilder von deinem Ziel auf ein Wunschposter, (z.B. Traummann/Traumfrau, Traumauto, Traumhaus, Idealer Körper mit deinem Kopf drauf etc.) oder benutze einen digitalen Fotobetrachter. Du kannst die Bilder immer mal wieder anschauen, sie sickern so immer tiefer in dein Unterbewusstsein. Du kannst ein Bild, z.B. idealer Körper mit deinem Kopf drauf, auch 10 Minuten voll konzentriert anschauen und du darfst nicht einmal wegschauen, dann ist dir das Ziel wichtig genug und dein Unterbewusstsein hat es als Befehl angenommen.

### **Autogenes Training (Selbsthypnose):**

Diese Technik ist der vollständige Prozess des autogenen Trainings. In seiner einfachsten Form kannst du die meisten Vorteile des autogenen Trainings erfahren, indem du eine bequeme Position einnimmst, entweder in einem bequemen Sessel sitzend oder auf einem Bett liegend, deine Augen schliesst, tief atmest und zu deinen sechs Körperteilen sprichst – deinem linken Arm, deinem rechten Arm, deinem linken Bein, deinem rechten Bein, deinem Rumpf und deinem Kopf. Wiederhole sechs Mal, bei jedem Atemzug: „**Mein linker Arm wird schwer und warm.**“ Dann wiederhole sechs Mal: „**Mein linker Arm ist jetzt schwer und warm.**“ Zum Schluss sagen Sie sechs Mal: „**Mein linker Arm ist vollkommen schwer und warm.**“ Jedes Mal wenn du einatmest und ausatmest, sprich einen Befehl aus. Wiederhole diesen Prozess mit jedem der anderen fünf Körperteile, indem du von deinem linken Arm zu deinem rechten Arm übergehen, dann von deinem linken Bein zu deinem rechten Bein, dann zu deinem Rumpf und schliesslich zu deinem Hals und Kopf. In weniger als zehn Minuten wirst du deinen **Körper in einen Zustand tiefster Entspannung** gesprochen haben. **Dein Geist ist im Alphazustand, und du bist bereit zur Tiefenprogrammierung.**

- **Gesetz der Entspannung.** Es besagt, dass in allen geistigen Arbeiten Anstrengung sich selbst besiegt. Je mehr du dich

entspannst oder „nicht versuchen“, desto schneller scheinen die Gedanken von deinem Unterbewusstsein akzeptiert zu werden und desto schneller erscheint das physikalische Ergebnis des Gedankens oder Ziels in deiner Welt.

### Hypnotiseur:

Ganz wichtig ist, dass man einen Hypnotiseur beauftragen kann, um wichtige Ziele ins Unterbewusstsein programmieren zu lassen. Ein Hypnotiseur oder eine Hypnotiseurin kann dir auch eine CD besprechen, wo du dich hinlegst und deinen Körper in totale Entspannung bringst, damit du bereit für die Tiefenprogrammierung bist. [www.hypnowell.ch](http://www.hypnowell.ch) gehört zu den besten in der Schweiz.

### Palmbibliothek – Die Zukunft ist bereits vorgegeben

#### **Willst du deine Zukunft sehr detailliert wissen? Dann gehe nach Indien in die Palmbibliotheken**

Vor ca. 7000 Jahren gab es eine Gruppe spiritueller Menschen, diese hatten hellseherische Fähigkeiten. Diese konnten ihren Geist ausserhalb von Zeit und Raum bringen und in die Zukunft sehen. So haben Sie viele Millionen sehr detaillierte Lebensläufe von all den Menschen geschrieben, die ihre Palmbibliothek-Bibliotheken mal besuchen werden. Z.B. Name der Eltern und Geschwister, Todestag und viele wichtige Ereignisse aus Ihrer persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sowie Antworten zu Fragen und Problemen. In **Google** kannst du selber unter dem Suchbegriff „**Palm-Bibliothek**“ oder „**Palmbibliothek**“ nachschauen. Dort gibt's viele Webseiten darüber. Man kann auch mit einer Gruppe nach Indien gehen und die Bibliotheken besuchen.

### Mit Tonband Stimmen von verstorbenen Verwandten aufzeichnen

Einfach ein Mikrofon und ein Kassettengerät nehmen, und aufzeichnen. Danach hört man Stimmen auf dem Tonband, und zwar intelligente Sätze, die dich mit deinem Namen ansprechen. Es deutet viel darauf hin, dass dies verstorbene Verwandte sind. Siehe [www.vtf.de](http://www.vtf.de) oder gib in Google: „**Tonbandstimmen**“ ein.

### Gedankenlesen:

#### **Rückwärtssprache (Reverse Speech)**

In den USA hat ein David Oates etwas herausgefunden. Zeichnet man auf ein Tonband ein Gespräch, ein Interview oder eine Rede auf und spielt es dann **rückwärts** wieder ab, ergeben sich alle 10 Sekunden bis max. alle 2 Minuten sogenannte Reversals. Das sind ganze Sätze oder kurze Sequenzen, die wie vorwärts Gesprochenes klingen und wiedergeben, was das Unterbewusstsein des Redners, zum Vorwärtsgesprochenen **wirklich** denkt. Hier [www.aa-training.ch/Ruckwa.html](http://www.aa-training.ch/Ruckwa.html) findest du eine interessante Beschreibung dieses Phänomens mit entlarvenden Beispielen, sowie der Adresse eines Instituts in München, bei dem man ein Seminar zum Thema besuchen kann. Hier eine weitere Webseite dazu: <http://www.reversespeech.com>

### Ackermann Mentaltraining

Ackermann Mentaltraining [www.aa-training.ch](http://www.aa-training.ch) – Einer der besten Mentaltrainer in der Schweiz. Hier kann man ein Kurs besuchen.

#### **Quellenverzeichnis:**

- Buch „Ziele“ von Brian Tracy (Brian Tracy ist der beste Erfolgs- und Persönlichkeitstrainer der Welt)
- Buch „Luckfaktor“ von Brian Tracy
- Buch „Thinking Big“ von Brian Tracy
- Buch „Das Gewinner-Prinzip“ von Brian Tracy
- Buch „Die 7 Wege zur Effektivität“ von Stephen Covey
- Buch „Fit for life“
- Hörbuch „EQ - Emotionale Intelligenz“ Daniel Goleman aus [www.ruschverlag.ch](http://www.ruschverlag.ch)
- Buch „Denke nach und werde Reich. Die 13 Gesetze des Erfolgs“ von Napoleon Hill
- Erfolgsnewsletter „SuccesCoachNewsletter“ von Helmut Ament [www.helmut-ament.ch](http://www.helmut-ament.ch)
- Diverse Webseiten
- Hypnowell Hypnosepraxis Zürich

#### **Autor**

Mario Fratton, [mariofratton@outlook.com](mailto:mariofratton@outlook.com)

Bei Rückfragen über Erfolgswissen und Persönlichkeitswissen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Der amerikanische Erfolgs-Trainer Brian Tracy sagt: „**Wenn Du jeden Monat ein Buch liest, gehörst Du innerhalb von fünf Jahren zu den 20 % der erfolgreichsten Menschen Deines Landes! Und wenn Du jede Woche ein Buch liest, gehörst Du innerhalb von fünf Jahren zu den 1 % der erfolgreichsten Menschen Deines Landes!**“

Brian Tracy will damit das Gleiche ausdrücken wie ich: Den Unterschied zwischen Erfolglosigkeit und Erfolg macht das Wissen aus. Aber nicht theoretisches, intellektuelles Wissen, sondern praktisch anwendbares Wissen.