

Sollte diese Nachricht nicht einwandfrei zu lesen sein, verwenden Sie bitte folgenden Link:
<http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/4787.html>



Treffpunkt Auto-Suggestion Newsletter

Nr. 1/2008 Mai

Herzlich willkommen zu unserem ersten Newsletter!

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie den kostenlosen TPA-Newsletter abonniert haben.

Was lange währt wird endlich gut... wir haben ein paar technische Schwierigkeiten überwunden und präsentieren Ihnen unseren Newsletter als Erweiterung unserer Dienstleistungen.

Unser erster Beitrag handelt von [Autosuggestion – natürlich](#).

In dem Masse, in dem wir an uns glauben, annehmen und uns wertschätzen, stärken wir auch unser Selbstvertrauen und unseren Wert. Menschen die viel nachdenken - oder besser gesagt viel grübeln - finden auch häufig Gedanken, die sich gegen das Ich richten: „Ich bin nicht gut genug“, „das kann ich nicht“, „dazu fehlt mir die Begabung“, „ich habe versagt“, „ich bin der erfolgreichste Erfolglose“, usw. Je mehr wir diesem inneren Kritiker zuhören, umso mehr werden wir an uns zweifeln. Diese selbst angreifenden Gedanken schaden unserem Selbstvertrauen. Wir stärken das Selbstvertrauen, indem wir dem inneren Kritiker und Zweifler mit absichtlicher Stimme begegnen: „Ich kann, was ich möchte“. Und somit entlassen wir diese negative Stimme aus unserem Kopf, weil sie nun ausgedient hat.

Vergessen wir nicht: ob wir glauben, etwas zu können - oder glauben, etwas nicht zu können - wir werden immer Recht haben.

Wenn wir ein Problem mit dem Feldstecher betrachten, geben wir dem Problem mehr Energie, es baut sich auf. Wo die Aufmerksamkeit hinget, dort ist die Energie. Wir haben immer mehrere Möglichkeiten: sich dem Problem zuwenden oder dem Ziel, den Begabungen, Fähigkeiten - so lösen sich Probleme von selber.

Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so wie wir eine Fremdsprache lernen. Denn wussten Sie... positive Gefühle lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen!

Empfehlen möchte ich Ihnen das [2-Tagesseminar im schönen Kerns](#) – ein Wochenende zum Auftanken.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen und einen frisch-fröhlichen Frühling ...

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Beat Scheuermeier".

Beat Scheuermeier

www.treffpunkt-autosuggestion.ch

VERANSTALTUNGEN

Schon erlebt?



Seminar Lebens-/ Heilungsprinzipien

2-Tagesseminar am 17./18. Mai 08

mit Beat
Scheuermeier
im schönen
Kerns / OW

HERZLICHE EINLADUNG ZU 2 UNVERGESSLICHEN, WUNDERVOLLEN TAGEN

Oft scheint es, dass der Alltagstrott uns die Lebensfreude nimmt. Eingleisig gespurt und angepasst fühlen wir uns erst einmal sicher. Doch das perfekt organisierte Leben wird zum Käfig. Wir spüren, dass das Leben mehr zu bieten hat und wollen aus diesem Alptraum aufwachen. Sich neu ausrichten bewirkt, dass wir wieder lebendig werden und unsere Kraft spüren. Eine neue und zugleich alte tiefe Erkenntnis über das Leben zeigt sich. Geben und Empfangen werden ebenbürtig, das Tor zur Lebensfreude öffnet sich und Leichtigkeit wie Erfolg tritt wieder ein.

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Techniken, um den Weg aus Krisen und Konflikten hin zu Harmonie, Vertrauen und mehr Lebensfreude zu finden. Sie lernen die transformative Kommunikation anzuwenden, um eingefahrene Verhaltensmuster aufzudecken und zu verändern - damit ein besserer Weg wieder möglich wird.

In diesem Workshop begegnen wir dem Unterschied zwischen Regeln und Prinzipien sowie der Bedeutung der Kraft unserer Beziehungsfähigkeit. Während Regeln selbst aufgestellte Eigenkonzepte sind, denen Kompensation zu Grunde liegt, sind es Prinzipien, die uns helfen, ein wahrhaftiges Verständnis zu uns und unserem Umfeld zu finden - sie sind der Schlüssel zu Veränderung.

Sie erfahren an diesem Wochenende mehr über: Glaubenssätze, die Kraft der Wahl, Transformation, Informationen aus dem Unbewussten, die Kraft die im Herzensbewusstsein liegt. Das bedeutet emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz - Vision.

P.S. Wer gerne im Idyllhotel Kernserhof übernachten möchte, erhält zudem ein Spezialangebot:
z.B. Mineralwasser an beiden Seminartagen, Übernachtung im DZ, mit 5 Gangmenu am Samstagabend und reichhaltiges Frühstück am Sonntagmorgen - zu 125.-/Person.

Datum: Sa/So, 17./18. Mai 2008
Ort: Idyllhotel Kernserhof, 6064 Kerns
Preis: CHF 340.- (Seminar, ohne Unterkunft/Verpflegung)

Für Auskünfte und Anmeldung bin ich sehr gerne für Sie da.
Ich würde mich auf ein Wiedersehen sehr freuen!



Autosuggestion – natürlich!

WAS IST AUTOSUGGESTION?

Als Autosuggestion kann man die unbewusste Verwirklichung einer Idee bezeichnen, die wir selbst in unser Gehirn eingepflanzt haben. Der Einfluss einer Idee, die wir in unserem Geist aufgenommen haben, bleibt so lange darin haften, bis sie durch eine stärkere Idee ersetzt wird.

Autosuggestion ist auch eine Mental-Technik zur Selbsthilfe, im positiven Sinne, welche von geistig gesunden Menschen überall und in jeder Lebenslage angewendet werden kann.

Wenn Sie etwas ändern möchten, so beginnt das zuerst bei den Gedanken und gelernt ist also etwas dann, wenn jemand das „Gelernte“ auch wirklich tut.

Mit richtig angewandter Autosuggestion haben Sie die Möglichkeit:

- Ihr Unbewusstes zielgerichtet zu beeinflussen
- Fremdsuggestionen zu korrigieren
- Ihre Wünsche, Ziele zu programmieren und zu verwirklichen
- den Heilungsprozess zu fördern
- Hindernisse, Ängste zu überwinden
- Probleme, Krisen zu bemeistern

Autosuggestion ist eine fantastische Selbsthilfe-Methode für alle. Bei richtiger Anwendung kann sie helfen ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben zu führen.

WAS IST DIE COUÉ-METHODE?

Die Coué-Methode ist benannt nach ihrem Gründer, dem Apotheker Emil Coué aus Nancy (1857 – 1926). Sie ist politisch und konfessionell absolut neutral. Es ist die Methode der bewussten, positiven Selbstbemeisterung/Selbstbeeinflussung (Autosuggestion). Sie soll helfen, den Menschen an Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten und wo notwendig wieder gesund werden zu lassen. Sie ersetzt nicht den Arzt.

Im Rahmen des menschlich Möglichen, und da sei erwähnt, dass für uns Menschen viel mehr möglich ist, als wir annehmen oder uns vorstellen können, funktioniert diese Methode tatsächlich und das beeindruckend. Sie ist zudem eine Selbstschulungs-Methode zur positiven Lebensgestaltung.

Emil Coué erkannte, dass viele Krankheiten und Beschwerden auf seelischer Ursache beruhen oder durch sie verschlimmert werden. Er erkannte weiter die enorme Macht des Wortes und dessen Einfluss auf die Menschen.

Emil Coué lehrt folgendes: Du – Mensch – du musst dich selber positiv beeinflussen. Du aktivierst damit Kräfte in deinem Körper, welche dir helfen.

Er gibt uns auch das Rezept dazu, indem er zum Beispiel den Menschen täglich morgens und abends 20-mal vor sich hin sagen lässt:

*„ES GEHT MIR MIT JEDEM TAG
IN JEDER HINSICHT
IMMER BESSER UND BESSER.“*

Warum wirkt das Hersagen eines stereotypen Satzes? Was ist das Geheimnis?

Die einfach formulierten und methodisch wiederholten Sätze sickern ins Unterbewusstsein und bleiben da haften. Da das Unterbewusstsein viel stärker ist als das Bewusstsein, werden dort durch den positiven Satz positive Kräfte frei und es geht Ihnen mit jedem Tag tatsächlich viel besser.

Mit der einfachen Formel: *„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“* (sie enthält alle wichtigen Elemente) schaffen Sie sich eine positive Einstellung. Diese Formel können Sie jeden Morgen und jeden Abend vor dem Einschlafen, ca. 20-mal monoton sprechen, am besten in entspanntem Zustand und mit geschlossenen Augen, um so Ihrem Unterbewusstsein täglich Ihre positive Suggestion einzugeben.

Der zentrale Satz: *„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“* – der Erfolg tritt mit stetiger Wiederholung ein - ist eines der Meisterwerke von Emil Coué.

Diese einfache Formel, wie auch andere individuelle Suggestionen, die wir später noch kennen lernen, haben eine gewaltige Wirkung, weil sie unser Unterbewusstsein kritiklos aufnimmt.

Zur Autosuggestion gehören Wille und Vorstellungskraft. Aber im Widerstreit zwischen Willen und Vorstellungskraft siegt immer die Vorstellungskraft - ausnahmslos.

Dazu ein Beispiel:

Ein 4 Meter langes und 30 Zentimeter breites Brett liegt vor Ihnen auf dem Boden.

Normalerweise schafft es jedermann, spielend darüber hinweg zu laufen, ohne daneben zu treten. Dasselbe Brett wird nun über einen tiefen Abgrund gelegt. Die Person die darüber schreiten will, sieht sich in ihrer Vorstellung schon daneben treten, ausgleiten und in die Tiefe stürzen. Trotz riesiger Willensanstrengung gelingt es ihr nicht, unbeschwert über das gleiche Brett hinweg zu gehen.

Folgerung: Da die Vorstellungskraft enorm viel stärker ist als der Wille muss versucht werden, mit Hilfe der Vorstellungskraft das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. Das geschieht dadurch, dass dem Unterbewusstsein die Vorstellung eingegeben wird, das gewünschte Ziel zu erreichen und es wird, im Rahmen des Möglichen, erreicht werden.

In der Kraft der Vorstellung, auch visualisieren genannt, liegt eines der grössten - meistens nicht ausgenutzte - Potential für den Menschen. Sie können Ihre Ziele frei wählen und diese Vorstellungskraft trainieren, wodurch sich Lebenssituationen positiv verändern werden.

Bitte vermeiden Sie zu denken: „Bei mir nützt das ja doch nichts.“ Das wäre bereits eine negative Suggestion!

Die Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) ist so alt wie die Welt, es gibt sie seit die Erde von Menschen bewohnt ist. Die Autosuggestion ist eine Kraft, die Sie schon seit der Geburt besitzen. In dieser Kraft

wohnt eine gewaltige Macht, die je nach Anwendung, sehr gute aber auch sehr schlechte Wirkungen hervorbringt. Deshalb ist es wichtig die richtige Anwendung dieser Kraft zu lernen, um die gewünschten Erfolge in jeder Hinsicht zu erzielen.

Der Schlüssel zu dieser grossen Kraft, die in jedem Menschen wirkt, liegt in Ihnen. Mit diesem Schlüssel, der täglichen Anwendung der bewussten positiven Autosuggestion, öffnen Sie die unerschöpfliche Schatzkammer Ihres Unbewussten. Mit der richtigen Anwendung der Autosuggestion haben die Menschen ein Instrument in der Hand mit dem sie sich in jeder Hinsicht selber heilen und helfen können, sofern dies im Bereich des Möglichen liegt - wobei die Grenzen des Möglichen meistens unterschätzt wird.

Die positive Selbstbeeinflussung dringt ins Unbewusste und lenkt von dort aus unser Schicksal. Da der Geist stärker ist als die Materie, fördert die positive Autosuggestion die Heilung von Krankheit aller Art, oder lässt uns ersehnte Ziele und gewünschte Zustände erreichen.

Durch die Vorstellung des erreichten Zieles und des Weges, der zum Ziel führt, bewältigen auch Sie immer schwierigere Aufgaben. Ein gefühlsbetontes „Ich kann“ wirkt auf die Leistungsfähigkeit genauso wie die Betätigung eines Lichtschalters, der einen finsternen Raum augenblicklich erhellt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie daran glauben oder nicht.

Die Einfachheit der Autosuggestions-Methode macht diese für alle zugänglich. Bei allen Lebensproblemen werden durch die Anwendung der Autosuggestion oft an Wunder grenzende Ergebnisse erzielt.

Wir werden täglich durch Suggestionen beeinflusst. Bei allen Tätigkeiten, während unseres ganzen Lebens, wenden wir die Autosuggestion an, all unser Tun ist die Folge bewusster oder unbewusster Selbstbeeinflussung und Fremdbeeinflussung.

Emil Coué gilt als wissenschaftlicher Vater der Autosuggestion. Durch langjähriges Beobachten und logisches Kombinieren fand er eine für alle Lebenslagen geeignete Methode. Sein Verdienst ist es, unsere Aufmerksamkeit auf unsere unbewussten Einstellungen zu lenken, mit denen wir uns das Leben schwer machen und gegen die wir selbst mit grösstem Aufwand nur erfolglos ankämpfen.

Nach Coués Beobachtungen und Experimenten existiert stets ein ursächlicher Zusammenhang zwischen dem, was passiert, und dem was man unbewusst darüber denkt.

Wie wir einfach beobachten können, sind unsere bewussten Kräfte, an die wir uns üblicherweise zu wenden gewohnt sind, sehr begrenzt und schnell erschöpft. Unsere unbewussten Kräfte dagegen scheinen gerade unerschöpflich.

Coué formulierte seine von ihm ausgearbeiteten psychologischen Gesetzmässigkeiten wie folgt:

1. Nicht der Wille, sondern die Vorstellungskraft ist die leitende Kraft im Menschen. Coué betonte immer wieder, dass der starre Wille bei der bewussten Autosuggestion nicht verwendet werden darf. Sobald verkrampfte Willensanstrengungen gemacht werden, wird oft nicht das erreicht, was man wünscht, sondern das Gegenteil tritt ein.
2. Diese Vorstellungskraft ist lenkbar und Mächtiger als der Wille. Unsere Vorstellungskraft ist, wenn sie kontrolliert und geleitet wird, eine edle Eigenschaft des Menschen. Alles auf

dieser Erde von Menschen geschaffene ist das Resultat von geistigen Vorstellungsbildern.

3. Jedes geistige Vorstellungsbild und jeder gefühlsbetonte Gedanke haben das Bestreben, sich zu verwirklichen. Der Gedanke, die eigentliche geistige Kraft, beherrscht die Welt. Wer seine Gedanken meistert, meistert sein Schicksal. Entscheidend, was im Leben geschieht, ist die Verwirklichung der Gedanken.
4. Sind Wille und Vorstellungskraft nicht gleichgerichtet, siegt immer die Vorstellungskraft. Zur Veranschaulichung dieses Satzes erinnern Sie sich an das Beispiel mit dem Brett.
5. Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, vervielfacht sich die Endkraft dieser Energien. Sobald Vorstellung und Wille auf ein und dasselbe Ziel ausgerichtet sind, wird eine Kraft entwickelt, die Widerstand zu brechen vermag.

Darauf baute Coué seine Leitsätze – er nannte sie Säulen – für die Selbstbeeinflussung auf.

1. Zielsetzung, Vorstellungsbild. Wenn wir nicht wissen wohin wir gehen, dürfen wir uns nicht wundern, wenn wir an einem ganz anderen Ort ankommen, als wir möchten. Mit der Zielvorstellung richten wir unsere Gedanken auf das zu Erreichende.
2. Entspannung. Suggestionen (Fremd- und Selbstbeeinflussungen) sind in entspanntem Zustand besonders wirksam, weil dann ein direkter Zugang zum Unbewussten besteht.
3. Grundformel „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“. Die weltbekannte „Zauberformel“ für Gesundheit, Wohlergehen und Erfolg. Damit wird unser Unbewusstes neu programmiert.
4. Suggestionen:
 - Kann-Suggestion
 - Weg-Suggestion
 - Schlafsuggestion
 - Individuelle Suggestionen

Dieses sind wohl die einfachsten, natürlichsten und erfolgreichsten Suggestionen die in jeder Situation, überall und mit minimalem Zeitaufwand praktiziert werden können. Die Kann-Formel stärkt automatisch das Selbstvertrauen. Darum denken sie immer „Ich kann, ich kann, ich kann...“, anstelle von: „Ich kann nicht“.

5. Die bewusste Anwendung der situationsgemässen, individuellen positiven Selbstbeeinflussung, jeden Tag, als Vorbeugung und als Hilfe zur Selbsthilfe.

Fortsetzung folgt

Die aktuelle DVD

Schon gesehen?



Dr. Chuck Spezzano

SICH FÜR DIE LEBENSFREUDE ÖFFNEN

Praktische und effektive Lösungen

«Sich für die Lebensfreude öffnen»

mit Dr. Chuck Spezzano.

Grossartige und inspirierende Aufzeichnung vom Vortrag in Bern, zusätzlich mit meditativer Übung sowie exklusiv ein aktuelles Interview mit Chuck Spezzano zur Arbeit der Psychology of Vision.

Die DVD ist in Englisch mit simultaner Übersetzung ins Deutsche. CHF 39.-, plus Versandkosten. Exklusiv bei uns erhältlich.

Vielen Dank für Ihr Interesse. Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie den kostenlosen Newsletter abonniert haben.

Wenn Sie in Zukunft nicht mehr informiert werden möchten, benutzen Sie bitte den folgenden Link: [Newsletter abmelden »](#)

Falls sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat, teilen Sie uns bitte Ihre neue E-Mail mit folgendem Link mit: [Änderung E-Mail-Adresse »](#)

IMPRESSUM Newsletter mindestens 6 Mal pro Jahr

Herausgeber: Institut für angewandte Auto-Suggestion, Treffpunkt Auto-Suggestion

Beat Scheuermeier, Postfach 353, CH-3032 Hinterkappelen

Telefon/Fax +41 31 829 37 47

info@treffpunkt-autosuggestion.ch

www.treffpunkt-autosuggestion.ch

© Treffpunkt Auto-Suggestion

Ein Service vom Treffpunkt Auto-Suggestion