

Sollte dieser Newsletter nicht einwandfrei zu lesen sein, verwenden Sie bitte folgenden Link:  
[http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/newsletter/NewsletterTPA\\_1\\_2011.pdf](http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/newsletter/NewsletterTPA_1_2011.pdf)

**TREFFPUNKT**  
AUTO-SUGGESTION

## Treffpunkt Auto-Suggestion Newsletter

Nr. 1/2011 Januar

*Sie erhalten diese E-Mail  
aufgrund Ihres kostenlosen  
TPA-Newsletter-Abonnements.*



### Herzlich willkommen zu unserem Januar-Newsletter!

Liebe Leserin, lieber Leser

Das neue Jahr hat begonnen - ein Neustart, vielleicht mit einigen guten Vorsätzen - vor allem aber dem Wunsch, dass sich das, was immer wir auch tun, sich möglichst leicht und erfolgreich - ohne Ermüdungssymptome - verwirklicht! Wer wünscht sich das nicht: Mehr Erfolg bei weniger Aufwand!

Passend dazu möchte ich mit Ihnen ein paar Gedanken teilen, über (destruktive, hinderliche) Denkprogramme und Lösungsansätze (man kann es so oder so angehen). Sinngemäss, dass unser Hirn die Hardware und unser «Geistiges» die Software darstellt.

Vielleicht machen die folgenden Gedanken neugierig: „Die Menschen sind unglücklich, weil sie nicht erkennen, dass sie glücklich sein könnten.“ oder: „Ich bin nicht Opfer sondern ich kann Schöpfer meines Lebens sein“.

Vielleicht denken Sie: „ja, das sollte ich...“ und „so muss ich...“ – aber auch gerade dies ist doch ein falsches Programm in unseren Köpfen – viel Mut und Erfolg beim Ausprobieren!

Wir wünschen Ihnen ein befreites Lachen, denn...

#### Lachen ist Loslassen vom Unwesentlichen!

... und einen frisch-fröhlichen Start mit Zuversicht und Vertrauen ins bevorstehende Jahr!  
Ihr

Beat Scheuermeier

[www.treffpunkt-autosuggestion.ch](http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch)





## Zitat des Tages

Aktuell



**«Vertrauen ist eine Oase des Herzens,  
die von der Karawane des Denkens nie  
erreicht wird»**

*Khalil Gibran*

## Unsere Einstellungen...

Positive  
Ausrichtung



### Ein Weg hin zur inneren Freiheit

Es geht nicht darum zu tun was wir wollen, sondern nicht tun zu müssen, was wir nicht wollen. Das ist ähnlich wie bei schwerfallenden Entscheidungen, da ist es leichter herauszufinden „was wollen wir nicht“ anstelle „was wollen wir“.

Und es geht auch nicht darum, ein sogenannt „guter Mensch“ sein zu müssen sondern ein glücklicher Mensch zu werden.

Es allen recht machen zu wollen, das tun wir aus Angst vor Abweisung, ist ein Ding der Unmöglichkeit und führt auf schnellstem Weg zu dem Gefühl des Versagens.

Der Unterschied liegt darin: Wenn wir etwas mit der Sollen- und Müssen-Haltung tun, wird alles aufwendiger, zerrt an der Lebensfreude und führt meistens zu Perfektionismus, Rollenverhalten sowie Verdruss bis hin zum Erschöpfungszustand. Wenn wir hingegen etwas machen und dies mehr aus Freude, Sinnhaltigkeit und Leidenschaft erfolgt, werden wir erfüllter, glücklicher und somit leichter erfolgreich.

Wenn wir etwas aus Freude – von und mit ganzem Herzen - machen, bringt das eine wahrhaftige, schöpferische Einstellung und entsprechend erfolgreiche Resultate. Oder wir machen etwas, weil wir den Eindruck haben, dies tun zu müssen, das ist die aufopfernde Einstellung mit entsprechend erfolglosen Resultaten. Die aufopfernde Einstellung bringt

sich mit einer, vielleicht unbewussten, Erwartungshaltung ein (z. B. Suche nach Anerkennung) und kann nicht wirklich empfangen.

Ein weiterer Unterschied ist der, dass die eine Geisteshaltung in Schwerarbeit, Freudlosigkeit, Mangel an Erfolg und Fülle und vielleicht sogar zu Stagnation führt, während die andere Haltung mit Leichtigkeit Erfolg, Fülle sowie einen freudvollen, erfüllenden Lebensinhalt bringt. Die Ausrichtung auf authentisches Verhalten (ohne Maske) ist grundsätzlich entscheidend und der Rest wie Freude, Glück, Erfolg, harmonische Beziehungen – gutes Gelingen in allen Belangen - folgt von selbst.

*Manchmal ist weniger mehr...*

Damit möchte ich keinesfalls zu nachlässigen und oberflächlichen Handlungen aufrufen. Beherrigen wir die Aussage des Philosophen Carl Hilty: „Es gibt eine falsche Gründlichkeit, die sich in allerlei Kleinigkeiten und Nebensachen, die nicht der Mühe wert sind, untersucht zu werden, oder überhaupt nicht wissbar sind, verliert und daher nie fertig werden kann.“

*Lieber Optimal statt perfekt...*

Wer immer darauf bedacht ist, möglichst perfekt zu sein, fehlerloses Tun zu leisten, ist ein Perfektionist. Er bemüht sich um das kleinste Detail selber und kann nicht delegieren, weil er glaubt, nur er könne eine Arbeit zuverlässig und fehlerfrei erledigen. In der Folge wird er nie fertig mit seinem Kontrollieren und Nachbessern. Eine Redewendung besagt: „Das Schiff des Kapitäns, der erst dann in See stechen will, wenn alles an Bord perfekt ist, wird das Dock niemals verlassen.“

Im gleichen Sinn lässt sich sagen: „Wenn ein Bauherr sein neu erstelltes Haus erst beziehen will, wenn die letzte Schraube angezogen und der allerletzte Nagel hält, der wird nie einziehen können.“

Ebenso ist es eine Illusion, sich auf eine Prüfung hundertprozentig vorbereiten zu wollen. Wer dies anstrebt, meldet sich nie zu einem Examen.

Wer perfekt sein will, ist ängstlich bestrebt, sich keine Blöße zu geben, keine Schwäche zu zeigen und keine Fehler zuzugeben, weil er verunsichert ist. Dieser Vollkommenheitsdrang hat seine tiefere Ursache in der Angst, nicht zu genügen. Der Zwang zur Perfektion kostet enorm viel Zeit und Anstrengung und kann wegen ständiger Überforderung zu einem

Erschöpfungszustand führen.

Es ist vollkommen normal, dass Menschen Fehler machen und diese brauchen wir auch, um daraus zu lernen.

„Wer ein Maultier ohne Fehler haben möchte, der gehe besser zu Fuss.“

Auf dem lohnenden Weg zur inneren Freiheit, was meiner Meinung nach unsere einzige Freiheit ist, werden wir feststellen, dass es viel zu überwinden gibt, wie zum Beispiel eine Auswahl folgender Möglichkeiten:

Mutter-, Vater-, Eltern-, Familien- und ev. Geschwisterthemen, Religion (Reaktion darauf, Gott ist weit weg – also ist es eine Idee, nicht fassbar), Erziehungsprägungen, Erziehungspersonen, Zwänge, Muster, Rollen, Regeln, Pflichten, wie es sein soll, Vorstellungen, Glaubenssätze, Beurteilungen, Verurteilungen, Mangel, Komplexe, Emotionen, Kompensationen, unwahre männliche Seiten, unwahre weibliche Seiten, unwahres Selbst, Illusionen, Abhängigkeit, Unabhängigkeit, illusorische Ängste, Vergangenheit, usw.

Das alles erscheint etwas viel – ja, ist es auch – in unseren Köpfen! Und wo bitte bleibt das Herz?

Aber eben, genau solche Themen beeinflussen unser Leben und deshalb ist es so wichtig, damit in Frieden zu kommen, indem wir Selbstverantwortung für unsere innere Freiheit übernehmen. Wieder in wahre Verbundenheit mit sich und dem Umfeld zu gelangen. Das ist möglich, sobald Herz und Verstand sich neu entscheiden in eine wahre Richtung zu gehen und das entsprechende, authentische Handeln dazu kommt.

Innere Freiheit bedeutet, gelassen mit Dingen umgehen zu können, die nicht so laufen, wie wir es wollen.

Wenn wir das Leben kontrollieren wollen, erzeugt dies oft grossen Stress. Dem Fluss des Lebens mit Leichtigkeit folgen und gleichzeitig sein Leben selbst bestimmend zu steuern, mit Motivation und Inspiration. Das könnte ein neuer Lösungsansatz zu einer besseren Lebensqualität sein (man kann es so oder so angehen).

Unser Hirn ist die Hardware und unser „Geistiges“ die Software. Mit diesem Wissen ist somit soviel mehr möglich als wir bisher glaubten.

Von einem Computerprogramm benutzt der Anwender in der Regel höchstens 20 Prozent seiner Möglichkeiten, die übrigen 80 Prozent

werden kaum beachtet.  
Überlegen wir, wie wir unsere Leistung steigern können durch Massnahmen, welche den Aufwand um 20 Prozent verringern und den Erfolg um 80 Prozent verbessern.

Bleiben Sie, wenn Sie möchten, nicht in einem neuen „Geburtskanal“ stecken.  
Wir dürfen die bisherigen destruktiven Denkprogramme sowie hinderliche Gewohnheiten loslassen, was ja auch heisst, sich für Neues, Besseres, Erfüllung und Erfolg zu öffnen - von und mit ganzem Herzen.  
Viele gute Impulse und Leichtigkeit!

Wir wünschen Ihnen angenehme Lektüre und gutes Wohlbefinden - an jedem Tag.  
Wir freuen uns, wenn Sie mit unserem Newsletter einen Begleiter für den Alltag haben, der Ihnen hilft, glücklicher und besser zu leben.

*Herzlich  
Ihr Beat Scheuermeier*

**www.treffpunkt-autosuggestion.ch**



## Seminar «Erfüllung und Erfolg - von und mit ganzem Herzen»



[Hier ist der FLYER](#)

### HERZLICHE EINLADUNG ZU 2 WUNDERVOLLEN TAGEN

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Techniken, um den Weg aus Krisen und Konflikten hin zu Harmonie, Vertrauen und mehr Lebensfreude zu finden - damit ein besserer Weg wieder möglich wird.

- Prinzipien ersetzen Regeln, Prinzipien der „Heilung“.
- Ursachen und Dynamiken von Problemen oder Erkrankungen verstehen und deren Auf-Lösung.
- Prinzipien erfolgreicher Beziehungsfähigkeiten.
- Die Kraft der Wahl. Was bedeutet Transformation.
- Tiefenpsychologische Zusammenhänge entdecken.
- Informationen aus dem Unbewussten.
- Emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz.
- Visionäre und spirituelle Psychologie/Philosophie.

P.S. Wer gerne im Gwattzentrum übernachten möchte, siehe bitte Angebot auf Flyer.

Schon erlebt?

**Das Wochenende zum  
Auftanken:**

**2-Tagesseminar  
19./20. März 2011  
in Gwatt, direkt am  
schönen Thunersee**

**mit  
Beat Scheuermeier**

Das Gwattzentrum ist  
sehr gut und in kurzer  
Zeit erreichbar.

Datum: **Sa/So, 19./20. März 2011**

Ort: Gwattzentrum, Gwatt

Beitrag: CHF 320.- (Seminar,  
ohne Unterkunft/Verpflegung)

Paare erhalten 10% Vergünstigung



## Grundkurs «Besser leben mit Autosuggestion – mental fit»



[Hier ist der FLYER](#)

### HERZLICHE EINLADUNG ZUM TAGESKURS.

In jeder Hinsicht eine Bereicherung für Ihr Leben!

### Jeder Mensch hat ungeahnte, schlummernde Kräfte und Fähigkeiten!

Wer die Gesetze geistiger Kräfte kennt, kann Misserfolg in Erfolg und Lebensfreude, und Krankheit in Gesundheit umwandeln. Durch gezielte Umsetzung können Sie, mit Hilfe der *effektivsten Mental-Technik* (durch eigenen Einfluss), Kräfte in Ihrem Geist und Körper - einfach wie natürlich - aktivieren und stärken.

Wir haben mehr Möglichkeiten auf unser eigenes Leben Einfluss zu nehmen als Sie vielleicht denken. Diese Erkenntnis ist ein wesentlicher Schritt zu einem selbstbestimmten Leben.

Deshalb können dem Unterbewusstsein gezielte Autosuggestionen übermittelt werden, damit es folgerichtig reagiert und die Schwierigkeiten beseitigt resp. den Erfolg umsetzt. Durch die Anwendung der Autosuggestion werden oft an Wunder grenzende Ergebnisse erzielt.

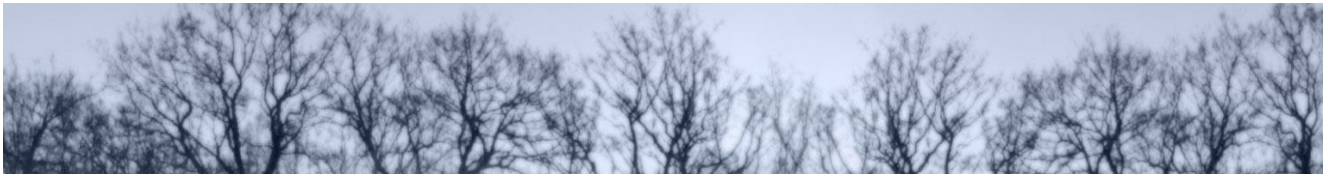
Wussten Sie, dass die Autosuggestion so alt ist wie die Welt? Es gibt sie, seit die Erde von Menschen bewohnt ist. Wichtig dabei ist die richtige Anwendung. Damit haben wir einen Schlüssel, der uns die Tore zu unserem Potenzial öffnet und hilft, ein gesundes, glückliches, erfolgreiches - **ein besseres Leben** zu führen.

Samstag, 26. Februar 2011 in Bern  
9.30 – ca. 17.15 Uhr

Besser leben

**Tagesseminar  
26. Februar 2011**

**Beat Scheuermeier  
in Bern**



## Autosuggestions-/Mental-Trainer/in und Persönlichkeitsbildung



Sie wünschen sich Ziele wie: mehr Lebensfreude, gesund werden oder gesund bleiben, Zusammenhänge verstehen, entspanntes und positives Denken sowie erfolgreich sein im Privatleben und Beruf - Sie wollen ganz einfach bessere Lebensqualität erreichen...

Ob Sie dieses wertvolle Wissen für sich selbst einsetzen oder ob Sie die neu erworbenen Kenntnisse an Kursen, Vorträgen sowie in persönlichen Beratungen an Interessierte und Ratsuchende weitergeben - Sie können von dieser Ausbildung in vielen Hinsichten profitieren. Und - warum nicht Bildung mit Ferien verbinden?

[HIER finden Sie weitere Informationen >](#)

Wünschen Sie die Unterlagen per Post? Ein kurzer Anruf auf Telefon +41 (0)31 829 37 47 genügt, um die Unterlagen unverbindlich zu erhalten. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Besser leben

**Basic+**  
**Beginn 1. Woche:**  
**2011**

**Advance+**  
**Beginn 4. Woche:**  
**2011**

## Buchtipps

Sich und anderen  
etwas Gutes tun



### Erfolg und Erfüllung liegen in deinen Händen

**Dr. Chuck Spezzano**

*100 Erfolgsrezepte für ein besseres Leben in allen Bereichen*

Das neue Buch will von den „Fesseln des Nichtwissens“ und von der oft unbewussten Angst vor Erfolg befreien. Erfolg in allen Bereichen des Lebens ist für alle Menschen greifbar, und das Potenzial, ihn zu verwirklichen, liegt in jedem selbst. Schmerz und Niederlagen weisen stets darauf hin, dass in einem bestimmten Bereich eine falsche Entscheidung getroffen wurde. Chuck Spezzano zeigt auch in diesem Buch wieder einmal mit großer Tiefgründigkeit und unnachahmlicher Direktheit auf, wie es jedem Menschen gelingen kann, falsche Entscheidungen zu erkennen, zu verwerfen und an ihrer Stelle neue und erfolgversprechendere Entscheidungen zu treffen, so dass Erfolg in allen Bereichen des Lebens entsteht.

[Bestellung per  
E-MAIL](#)

Telefon/Fax  
031 829 37 47

Wie viele seiner Bestseller ist es in hundert einzelne, in sich abgeschlossene Lektionen unterteilt, die dem Leser die Möglichkeit geben, zu jeder Zeit intuitiv genau das Problem oder Thema herauszufinden, das ihn gerade jetzt daran hindert, wirklich erfolgreich zu sein.

Paperback, 352 Seiten  
CHF 31.- plus Versandkosten.

Weitere Bücher, Kartensets, CD's/DVD's finden Sie hier:  
[- Chuck und Lency Spezzano](#)  
[- weitere Autoren](#)



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

**Übrigens:** Damit der Newsletter nicht eines Tages durch einen Filter in den Spam-Ordner einsortiert oder gar gelöscht wird, nehmen Sie bitte die Absenderadresse dieser E-Mail (b.scheuermeier@sunrise.ch) in Ihr persönliches Adressbuch auf.

Wenn Sie künftig auf weitere Informationen verzichten möchten, benutzen Sie bitte folgenden Link: [Newsletter abmelden »](#)

Falls sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat, bitte Ihre neue E-Mail mitteilen, besten Dank:  
[Änderung E-Mail-Adresse »](#)

**IMPRESSUM** Newsletter mindestens 4 Mal pro Jahr

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

Beat Scheuermeier, Postfach 353, CH-3032 Hinterkappelen, Schweiz

Telefon/Fax +41 (0)31 829 37 47

[info@treffpunkt-autosuggestion.ch](mailto:info@treffpunkt-autosuggestion.ch)

[www.treffpunkt-autosuggestion.ch](http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch)