

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. 2/2008 Aug

### Herzlich willkommen zu unserem Newsletter!

Liebe Leserin, lieber Leser

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

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

Unser Lebensrhythmus wird immer schneller, die Informationsflut immer grösser und die Zeiten der Entspannung und Regeneration immer kürzer... Diese Zeit wird geprägt von Globalisierung, von Beschleunigung unseres Lebensrhythmus und von Funktionalisierung. Oft fehlt es an Zeit, sich etwas Gutes zu tun, auf das für sich Wesentliche einlassen zu können.

In der Regel reagiert der Mensch auf diese Entwicklung mit Unsicherheiten, Überforderungen, Ängsten, aber auch mit einer verstärkten Sinn- und Wertsuche – dem Bemühen, zurück zu einer menschlichen Natürlichkeit und ganzheitlich verstandener Gesundheit zu finden. Um sich dem zunehmenden Druck zu entziehen, nimmt nicht nur das private, sondern auch das öffentliche Interesse an spiritueller Bewusstseinsentwicklung zu.

Es ist gut und wohltuend, auch wichtig, etwas Gesundes für seine Seele zu tun, sich die Zeit für Regeneration zu gönnen, sich wertzuschätzen, sich auf das Individuelle, Lebendige einzulassen – zwischendurch vielleicht auch ausser den erwarteten Normen und Regeln der Gesellschaft zu sein.

Im vorliegenden Newsletter finden Sie dazu einen motivierenden Artikel, der zu einer guten Lebensqualität beitragen möchte.

**Die Lebenskunst liegt im Finden – nicht im Suchen.**

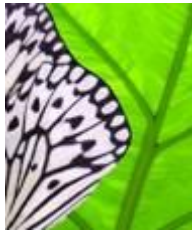
Dazu ein Wochenende zum Auftanken - das [2-Tagesseminar im schönen Kerns](#).  
Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen und eine wunderbare Sommerzeit

Ihr

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

Beat Scheuermeier

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

**Seminar «Die Kraft der Transformation»**

[Den FLYER  
finden Sie HIER](#)

**EINLADUNG ZU 2 UNVERGESSLICHEN,  
WUNDERVOLLEN TAGEN**

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 Seminar 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. Da ist der Schlüssel zur Veränderung und Transformation. Wohlbefinden, Erfüllung und somit kann auch Erfolg möglich werden.

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.

PS. 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, 30./31. August 2008  
Ort: Idyllhotel Kernserhof, 6064 Kerns  
Preis: CHF 280.- (Seminar, ohne  
Unterkunft/Verpflegung)

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

Schon erlebt?

**2-Tagesseminar  
am  
30./31. August  
mit Beat  
Scheuermeier  
im schönen  
Kerns / OW**

**Vorankündigung: Seminar  
«Das Geheimnis von Erfolg und Erfüllung»**

[Den FLYER  
finden Sie HIER](#)

**EIN SCHÖNES ERLEBNIS-SEMINAR, DAS LANGE  
TRAGEN WIRD**

Datum: Sa/So, 15./16. November 2008  
Ort: Idyllhotel Kernserhof, 6064 Kerns  
Preis: CHF 280.- (Seminar, ohne  
Unterkunft/Verpflegung)

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

Schon erlebt?

**2-Tagesseminar  
am  
15./16.11.08  
mit Beat  
Scheuermeier  
im schönen  
Kerns / OW**

## Autosuggestion – natürlich!

Schon gehört?



### Was ist das Unbewusste?

Die effektive Leistungsfähigkeit des Menschen liegt in seinem Unbewussten und dieses ist viel mächtiger als das Bewusstsein.

- Das Unbewusste regelt Tag und Nacht alle lebenswichtigen Vorgänge des ganzen Körpers und kennt die Antwort auf Ihre Fragen.
- Das Unbewusste ist kritiklos und kann nicht logisch denken. Es nimmt auch falsche Suggestionen als wahr an und realisiert sie. Es nimmt alle Gedanken und Befehle kritiklos entgegen und speichert sie. Es arbeitet genau nach den eingegebenen Befehlen – es ist also Befehlsnehmer.
- Das Unbewusste prüft nicht nach, ob Ihre Gedanken schlecht oder gut, resp. falsch oder wahr sind. Sind Sie von der Wahrheit eines bestimmten Sachverhalts überzeugt, wird das Unbewusste dies als zutreffend hinnehmen und entsprechend reagieren. Selbst wenn Ihre Meinung objektiv irrig ist.
- Das Unbewusste arbeitet zielgerichtet, nach Ihrem Denken, Ihren Vorstellungen, Ihrem Glauben und Ihren Ansichten. Sie können mit ihm sprechen, von ihm fordern, von ihm bitten, mit ihm kommunizieren, ihm danken, u.a.m.
- Es ist Lagerhalle Ihrer Gefühle, Erfahrungen und des Erlernten.
- Das Unbewusste arbeitet in einer Dimension, die für den Verstand nicht fassbar ist. Es wird auch als „subjektiver Geist“ bezeichnet.

**Das Unbewusste lässt sich mit einem Humus-boden vergleichen. Säen Sie Ihre Gedanken gleichsam als Samen unablässig in den Nährboden Ihres Geistes und Sie werden das ernten was sie gesät haben.**

Die Art und Qualität Ihres Samens hängt von Ihren Denkgewohnheiten ab.

### Was ist das Bewusstsein?

Das Bewusstsein wird auch als „objektiver Geist“ bezeichnet, da es sich mit den Objekten der sichtbaren Aussenwelt beschäftigt. Dieser Teil des Geistes bezieht seine Informationen von den fünf Sinnen:

- Sehen (visuell)
- Hören (akustisch)
- Riechen (olfaktorisch)
- Schmecken (gustatorisch)
- Tastsinn (haptisch)

Der objektive Geist leitet Sie in allen Umweltbeziehungen und er lernt durch Beobachtungen, Erfahrung und Erziehung. Die hauptsächliche Fähigkeit und Aufgabe des Bewusstseins liegt im logischen Denken.

Das Bewusstsein, auch Tagesbewusstsein genannt, ist der Auftraggeber an das Unbewusste. Es ist unter anderem: Begrenzt, kritisch, entscheidend, sieht Probleme und setzt Ziele.

**Jeder Gedanke ist eine Ursache und jeder innere oder äussere Umstand eine Wirkung.**

Es ist eine wertvolle Aufgabe, das Bewusstsein in positive Bahnen zu lenken, laufend das bewusste Denken im positiven Sinn zu fördern und so dem negativen Denken die Grundlage zu entziehen.

Gedanken sind Kräfte. Nutzen Sie diese Energien und gehen Sie mutig an die Herausforderungen heran. Jedes Problem ist eine Aufgabe und hat die Lösung in sich.

Die Definition des bewussten Denkens im positiven Sinn heisst anzuerkennen, dass wir die Fähigkeit haben, für jedes Problem eine für alle Seiten befriedigende Lösung zu finden.

*„Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken gelenkt werden kann, ist vermutlich die grösste Entdeckung aller Zeiten“*

*William James*

*„Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Leben“*

*Altes Testament*

*„Wer heute einen Gedanken sät, der erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal“*

*Gottfried Keller*

*„Wer die Auswirkung seiner Gedanken auf sein Unbewusstes erkannt hat, der weiss, dass sein Gedankenleben nicht mehr gedankenlos vor sich gehen sollte. Er wird sich Gedanken über seine Gedanken machen.“*

*Emil Coué*

Emil Coué war ein subtiler Beobachter unserer Gedankenwelt und wusste über deren Auswirkung auf das Leben. Er warnte, unkontrolliert zu denken, besonders im Hinblick auf negative Gedanken.

Nachfolgend eine kleine Auswahl von Bemerkungen von Coué, die er im Laufe seiner Tätigkeit machte:

In uns besitzen wir eine Kraft von unberechenbarer Gewalt. Wenn wir sie klug und bewusst steuern, gibt sie uns die Beherrschung über uns selbst und erlaubt uns nicht nur körperliche und seelische Krankheiten zu beeinflussen, sondern auch glücklicher zu leben. Dies ungeachtet unter welchen Bedingungen wir uns auch gerade befinden.

Zahlreiche körperliche und seelische Störungen, unter denen wir leiden, sind das Resultat unbewusster Autosuggestionen oder negativer Einstellungen. Es sind die Früchte unserer Imaginationen. Deshalb müssen dem Unbewussten bewusste Autosuggestionen durch positive Gedanken übermittelt werden, damit es dann folgerichtig reagiert um die Schwierigkeiten zu beseitigen.

Wir dürfen keine Zeit mit dem Suchen von möglichen Krankheiten verschwenden. Denn wenn wir keine wirklichen Krankheiten haben, werden wir durch unsere Vorstellung solche künstlich schaffen. Wir schaffen uns die Symptome, welche wir uns einbilden, die Krankheiten, die wir glauben zu haben.

Es ist ein Fehler zu glauben, dass Personen, die sich ein Leben lang von Ärzten behandeln liessen, mit der Suggestion immer sofort geheilt werden können. Man kann von der Suggestion das erwarten, was sie normal vollbringen kann. Das ist je nach Situation eine rasche Heilung oder eine schrittweise Verbesserung, die sich nach und nach einstellt und in eine vollständige Heilung übergeht.

Emil Coué hat darauf hingewiesen, dass die Anwendung der bewussten Autosuggestion Erstaunliches bewirken kann, sie aber immer als müheloses Wundermittel anzusehen, wäre falsch. Es ist manchmal unmöglich, einen Zustand postwendend zu verändern, wenn dieser jahrelang gedacht oder angenommen wurde. Um eine Veränderung zu erwirken, muss das Unbewusste umprogrammiert werden, das braucht in einzelnen Fällen Zeit und Beharrungsvermögen.

Weitere bedeutende Zitate von Emil Coué:

- *Wer daran glaubt, Herr seiner Gedanken zu sein, wird es auch.*
- *Krankheiten fürchten heisst, sie verursachen.*
- *Es ist besser, nicht zu wissen, woher ein Übel kommt, es aber dennoch zu vertreiben, als es zu wissen und es dabei nicht los zu werden.*
- *Kümmert euch nicht um die Ursache des Leidens, stellt einfach die Wirkung fest und lasset sie verschwinden. Nach und nach wird euer Unbewusstes auch*

die Ursache zum Schwinden bringen, wenn dies möglich ist.

- Die Worte „Ich möchte wohl“ führen vielfach zum Nachsatz „aber ich kann nicht“.
- Reich ist, wer sich für reich hält, arm, wer sich arm glaubt.
- Es sind nicht die Jahre, die uns alt machen, sondern die Idee, dass man altert.
- Es ist die Vorstellungskraft und nicht der Wille, die vorherrschende Kraft im Menschen; deshalb ist es ein grosser Irrtum, den Leuten Willenserziehung anzupreisen; Erziehung ihrer Vorstellungskraft tut ihnen Not.
- Die Dinge sind für uns nicht, was sie in Wirklichkeit sind, sondern was sie uns zu sein scheinen.
- Jeder unserer Gedanken, ob gut oder böse, wird konkret, wird wirklich, kurz: wird Tatsache im Rahmen des Möglichen.
- Wir sind das, wozu wir uns selber machen, nicht wozu das Schicksal uns machen will.
- Der Mensch ist, was er denkt.
- Alle Gedanken, die vollständig unseren Geist beherrschen, sind für uns Wirklichkeit und haben die Tendenz, sich zu verwirklichen.

„Wir brauchen nicht so fortzuleben wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden zu neuem Leben ein.“  
Christian Morgenstern

„Es irrt, wer wähnt, das Schicksal teile uns nach Lust und Laune Gutes oder Schlechtes zu. Es gibt immer nur den Grundstoff und schafft die Ausgangssituation, aus der sich erst durch unser Denken und Handeln Gutes oder Schlimmes entwickelt. Mächtiger als das Schicksal ist der Menscheng Geist: Er kann jedes Geschehen nach beiden Richtungen lenken und hat es in der Hand, sein Leben glücklich oder erbärmlich zu gestalten.“  
Seneca

**Ich hoffe, dass Sie sich vom Inhalt von: „Ein kleiner Kurs in die Auto-suggestion nach Coué“ angesprochen fühlen und nun ebenfalls den Wunsch haben, es auch einmal mit der bewussten Autosuggestion zu versuchen. Nehmen Sie sich zu Herzen, was Johann Wolfgang von Goethe sagte: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch tun“. Deshalb fasse ich im nächsten Newsletter das Wichtigste aus diesem Minikurs essentiell noch einmal zusammen.**

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg beim Umsetzen, gute Gesundheit und Glückseligkeit – an jedem Tag.

## Das aktuelle Buch, inkl. 90 Karten



### **Karten der Seele - mein Wesen erkennen. Dr. Chuck Spezzano.**

In diesem Buch legt Chuck Spezzano dar, welche wunderbaren und starken inneren Kräfte in Form von Archetypen in uns allen schlummern und nur darauf warten, erweckt und sinnvoll genutzt zu werden. Er weist auf Blockaden der persönlichen und spirituellen Entwicklung hin, die als Schatten in uns wirken und zeigt, wie die oft unbewussten oder unterbewussten dunklen Kräfte durch geistige Klarheit, spirituelles Verständnis und eigenverantwortliche Lebensweise aufgelöst werden. Dieses Praxisbuch über Archetypen und Schatten mit seinen 90 Karten stellt einen erneuten Durchbruch für Persönlichkeitsentwicklung und die Entfaltung des spirituellen Bewusstseins dar. CHF 59.80, plus Versandkosten.

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

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

© Treffpunkt Auto-Suggestion

Ein Service vom Treffpunkt Auto-Suggestion