

Sollte dieser Newsletter nicht einwandfrei zu lesen sein, verwenden Sie bitte folgenden Link:  
[http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/newsletter/Newsletter\\_TPA\\_3\\_2008.pdf](http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/newsletter/Newsletter_TPA_3_2008.pdf)

## 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 vertieft das Thema [Autosuggestion – natürlich](#) - eigentlich nichts Neues oder Unbekanntes...

«Erkenne dich selbst!» ruft eine Inschrift am Apollotempel in Delphi den Vorbeigehenden zu. Wahrscheinlich wird es kaum je möglich sein, die unbewusste Seite des Menschen vollständig zu ergründen. Dennoch ist es gut und heilsam, die inneren, seelischen Prozesse besser zu erkennen, sie zu steuern und für unser Wohlergehen zu nutzen. Die Reise ins Innere, in die menschliche Psyche, führt zur Entdeckung des «tieferen Selbst», das ganz entscheidend auf unsere Gesundheit und unser Lebensglück einwirkt. Wenn es gelingt mit dem «inneren Therapeuten» in Kontakt zu kommen und seine Hilfe zu erfahren, wird es möglich, konkret auf das eigene Leben einzuwirken und in Harmonie mit sich und seinem Umfeld zu leben. Das Geheimnis des Wohlbefindens liegt nicht so sehr ausserhalb als vielmehr im Innern, nämlich im entsprechenden Denken. «Du bist, was du denkst» (Buddha).

Ein moderner Hinweis, dass Vorstellungskraft und Glaube «Berge versetzen können», findet sich bereits bei der Schrift Imaginatio von Paracelsus. William James sagte: «Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken und Vorstellungen gelenkt werden kann, ist vermutlich die grösste Entdeckung aller Zeiten». Obwohl unsichtbar hat diese innere Kraft eine starke Ausstrahlung auf unseren körperlichen, mentalen und geistigen Zustand.

Anders ausgedrückt: Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst!

Anregungen dazu finden Sie in unserem Newsletter und in unseren Veranstaltungen. Ich wünsche Ihnen einen farbenprächtigen "Indian Summer" und genügend Zeit zum Glücklichein.

Ihr



Beat Scheuermeier

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



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

[Den FLYER finden Sie HIER](#)

**HERZLICHE EINLADUNG ZU  
2 UNVERGESSLICHEN, WUNDERVOLLEN TAGEN**

Frühzeitige Buchung empfohlen, da nur noch wenige Plätze frei.

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.

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

Schon erlebt?

**Ein Wochenende  
zum Auftanken:**

**2-Tagesseminar am  
15./16. Nov. 08 mit  
Beat Scheuermeier  
im schönen Kerns /  
OW**

**Grundkurs «Besser leben mit Autosuggestion  
– mental und körperlich fit»**

[Den FLYER finden Sie HIER](#)

**HERZLICHE EINLADUNG ZUM TAGESKURS.  
IN JEDER HINSICHT EINE BEREICHERUNG  
FÜR IHR LEBEN!**

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

Samstag, 8. November 08, in Basel  
9.30 – ca. 17.15 Uhr

Schon erlebt?

**Tagesseminar am  
Samstag, 8. Nov.  
08  
mit Beat Scheuer-  
meier in Basel**

**Autosuggestions-/Mental-Trainer/in  
und Persönlichkeitsbildung 2009/10**

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?

Besser leben

[HIER finden Sie weitere Informationen >](#) oder erfahren Sie dazu auch mehr auf unserer [Webseite](#).  
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!

## Autosuggestion – natürlich!

AKTUELL



### **Eigentlich nichts Neues oder Unbekanntes**

Jeder Mensch wendet bewusst und meistens unbewusst täglich Autosuggestion an, positiv oder negativ, oft im wirren Durcheinander. So reden wir uns z. B. innerlich ein, etwas nicht zu können, etwas nicht zu erreichen oder wir sprechen uns selbst einen gewünschten Erfolg ab. In manchen Situationen feuern Sie sich vielleicht selbst an: ich kann das, ich schaffe das, ich erreiche das oder Sie sprechen sich in einer bedrohlichen Situation selber Mut zu. Zudem übernehmen wir noch Mitteilungen von aussen die wir immer wieder hören, ohne dass wir diese gross überprüfen. Entsprechend ist auch das Resultat: ein Gemisch von Erfolg und Misserfolg. Das alles ist nichts anderes als Formen der Autosuggestion. Nun – wir können diese Methode systematischer und erfolgreicher anwenden, wenn wir wissen wie.

Der Erfolg im Leben beruht nicht auf Zufall, sondern ist das Resultat eines bewussten Denkens im positiven Sinn.

### **Der Gedanke**

geht allem voraus, weil alles zuerst aus dem Gedanken geboren und gestaltet wird. Der Gedanke hat Ähnlichkeit mit dem Samenkorn in der Erde, in beiden liegt der Urtrieb, sich zu verwirklichen. Darum ist es auch ausschlaggebend, was für Saatgut wir verwenden. Denken wir positiv, werden wir naturgemäss gute Früchte ernten, das Gegenteil erleben wir durch negatives Denken. Was in unserem Geist dominiert, wird sich zwangsläufig verwirklichen.

### **Die innere Vorstellung**

ist die Fortsetzung und Weiterentwicklung eines jeden Gedankens, da alles zuerst im Gedanken und Geist geboren wurde, ehe es Wirklichkeit werden konnte. Das beweist, dass der Gedanke, zum Vorstellungsbild entwickelt, klar und deutlich vor uns stehen muss, damit es Wirklichkeit werden kann. Deshalb soll sich der kranke Mensch ein deutliches Bild der Gesundheit vorstellen, der Erfolglose und Entmutigte den Erfolg.

### **Der Glaube**

kann Berge versetzen, das will heissen, scheinbar unüberwindliche Hindernisse aus dem Weg räumen. Emil Coué sagte: «Wenn nur die Menschen glauben würden, was man Ihnen sagt, dann wäre ihnen geholfen». Deshalb glauben Sie an sich selbst, an Ihre gute Gesundheit, an Ihr Können. Ohne Glauben und Zuversicht kann sich das Vorstellungsbild nicht verwirklichen.

### **Der Wille**

wurde lange und wird sogar heute noch als wichtiger Faktor für ein erfolgreiches Leben betrachtet. Emil Coué aber erkannte, dass nicht der Wille, sondern die Vorstellungskraft die erste leitende Macht im Menschen ist. Er hat mit verschiedenen Experimenten bewiesen, dass nicht das geschieht was wir wollen, sondern das, was wir uns vorstellen. Sind Wille und Vorstellung nicht gleichgerichtet, gewinnt die Vorstellung.

**Die Fremdsuggestionen**

wirken täglich, ohne Unterbruch auf uns ein. Wir stehen dauernd unter der Beeinflussung durch Mitmenschen, Bücher, Zeitungen, Radio, Fernsehen, Werbung, Film, usw. Nehmen wir diese Fremdsuggestionen an, werden sie weitgehend unser Leben bestimmen. Es gilt nun, diese Fremdsuggestionen zu überprüfen, sind sie gut, dann können wir sie annehmen, sind sie schädlich, müssen wir sie bewusst zurückweisen und durch positive Autosuggestionen ersetzen. Emil Coué sprach von der bewussten Gedankenkontrolle.

**Die Autosuggestion**

ist eigener Einfluss und die wirksamste aller Suggestionarten. Diese bildet das Fundament der Autosuggestions-Methode und kann von jedem Menschen in jeder Situation ohne Hilfsmittel angewendet werden.

Wir alle stehen ohne Unterbruch unter Autosuggestionen, nur sind wir uns dessen nicht immer oder überhaupt nicht bewusst. Damit wird uns auch die Wirksamkeit der zentralen Coué-Formel klar. Sie ist bewusste und gelenkte positive Selbstbeeinflussung.

**Die Fehler bei der Autosuggestion**

werden bei der Formulierung der Suggestion unbewusst gemacht und beeinträchtigen dann den Erfolg. Das Unbewusste führt immer das aus, was ihm gesagt wird, ohne Vorbehalt und Überlegung der möglichen Folgen. Deshalb ist es wichtig, Suggestionen in möglichst direkten, sprachlich und inhaltlich positiv und in der Gegenwart formulierten Sätzen, dem Unbewussten einzugeben – und das im entspannten Zustand (Alpha-Bereich). Alte, destruktiv wirkende Überzeugungen sind vorher zu «entfernen».

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

**Das aktuelle Buch**

Sich und anderen etwas Gutes tun

**«look@yourself» Dr. med. Christian und Claudia Larsen**

[Für Ihre  
Buchbestellung  
bitte hier  
klicken »](#)

Aufrecht durchs Leben: Fehlhaltungen erkennen und verändern. Rundrücken, Plattfüsse oder Hohlkreuz: was einmal als falsche Angewohnheit begonnen hat, wird oft im Lauf der Jahre zum schmerzhaften Problem. Und damit nicht genug: eine schlechte Körperhaltung lässt uns älter und unattraktiver aussehen. Deshalb: look@yourself (1. Teil) – das neuartige Konzept für eine anatomische richtige Körperhaltung. Und schliesslich: Was sagt meine Körperhaltung über mich aus? Diese Fragen beantwortet Ihnen dieses empfehlenswerte Buch auf bildhafte Weise, inklusive Übungen, die keine sind: work@yourself (2. Teil im Buch). 146 Seiten, CHF 44.90, plus Versandkosten.

## Der beliebte Lebensfreude Kalender ist ab sofort erhältlich

Sichern Sie sich  
rechtzeitig Ihr Exemplar



### Positive Impulse für jeden Tag

Rolf Merkle/Doris Wolf, 36 Kalenderblätter  
CHF 15.50/Stk. zuzüglich Verp./Versandkosten

Lassen Sie sich von den Kalender Weisheiten inspirieren und motivieren. Einer der meist gekauften Kalender, die enorme Beliebtheit spricht für sich. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihr persönliches Exemplar! Der Kalender war in den letzten Jahren bereits im Dezember vergriffen.

*Ein Geschenk für Menschen, denen man etwas Gutes tun oder eine Freude machen will und ein Dankeschön für viele Gelegenheiten.*

[Kalender  
bestellen »](#)

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, 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)