

Autosuggestion



Das Wunder der Selbstbeeinflussung

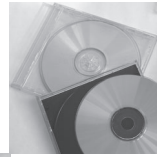
"Autosuggestion" ist eines von 28 Kapiteln aus dem E-Book "Das Drehbuch meines Lebens"

Schreiben Sie das Drehbuch Ihres Lebens und werden Sie erfolgreich und glücklich - für immer!

Ein klarer Plan ist der Nr. 1 Erfolgsfaktor für Ihr Leben. Je klarer Sie wissen, was Sie wollen, umso wahrscheinlicher werden Sie Ihre Ziele erreichen! Mehr Infos hier:

<http://www.drehbuch-meines-lebens.de>

*„Ein starkes positives Bild von sich selbst ist die beste
Vorbereitung für den Erfolg im Leben.“
Dr. Joyce Brothers*



Die innere Kraft entdecken



Das vorletzte Kapitel des Drehbuchs befasst sich mit dem Thema Autosuggestion. Suggestion bezeichnet Beeinflussung von Gefühlen, Urteilen oder Entschlüssen bei anderen (Fremd-Suggestion) oder bei sich selbst (Autosuggestion).

Uns wird vieles suggeriert – täglich werden wir beeinflusst über unser Erleben und Empfinden. Zum Beispiel spricht die Werbeindustrie die Menschen mit gezielten Suggestionen an, um sie zu manipulieren. Werbepsychologen erarbeiten Programme und Botschaften, die dem Betrachter vermitteln: „Die Lösung kommt beim Kauf des Produktes XY.“

Autosuggestionen verlaufen in Selbstgesprächen. Diese können automatisiert ablaufen oder auch trainiert und damit beeinflusst werden. Gezielte positive Autosuggestion wird zum Beispiel auch in der Medizin eingesetzt und kann ungeahnte Energien freisetzen. Psychisch gesehen kann sie einen gesunden Zukunftsoptimismus erzeugen, wie ihn beispielsweise ein Regisseur braucht, um seine komplexen Filmprojekte umzusetzen.

In Kapitel 7 haben Sie von Skirennläufern gelesen, die mit der Technik des Visualisierens die Rennstrecke geistig durchfahren. Ein weiteres prägnantes Beispiel ist der Profigolfer Jack Nicklaus. Für ihn hängt ein guter Schlag zu 10 % von seinem Durchschwung, zu 40 % von der Fußstellung und Schlagvorbereitung und zu 50 % von der Vorstellungskraft ab. Mit Visualisierungen, die eine spezielle Form der Autosuggestion sind, rufen solche Spitzensportler Kräfte wach, die den Erfolg wesentlich unterstützen.

Jack Nicklaus in einem Interview: „Ich habe noch nie einen Schlag ausgeführt, nicht einmal beim Üben, ohne nicht ein klares, haarscharfes Bild davon vor Augen zu haben. Es ist wie ein Film in Farbe.“

Die Autosuggestion ist eine faszinierende Art der Selbstmanipulation, die in allen Bereichen des Lebens wirksam werden kann. In der Literatur wird immer wieder beschrieben, wie erfolgreich das Unterbewusstsein alle suggerierten Gedanken aufnimmt und damit verborgene Kräfte freigesetzt werden. Kurz vor dem Ende von „Das Drehbuch meines Lebens“ ist genau der richtige Zeitpunkt, um diese Methode anzuwenden, denn für die effektive Anwendung wurden alle wichtigen Voraussetzungen geschaffen.

Erfolgreiche Menschen schwärmen oft von ihren Projekten. Sie sind fest von der Realisierung überzeugt und sehen die Durchführung und Vollendung vor ihren Augen. Diese Überzeugung lässt sich mit der Autosuggestion trainieren. Jeder Mensch kann sich diese einzigartige Kraft nutzbar machen. Im Zusammenhang mit dem inneren Drehbuch hilft es, die eigene Produktion des Lebens so erfolgreich wie möglich zu realisieren.

Wie Autosuggestion wirkt

Die Kraft der Autosuggestion unterstützt die Verwirklichung aller persönlichen Ziele. Sie wirkt wie ein Katalysator, der eine Reaktion verstärkt. Die Reaktion und die Handlung müssen jedoch immer aus eigener Kraft betrieben werden. Mit Autosuggestion allein ist es nicht getan.

*„Wenn du helle Dinge denkst, ziehst du helle Dinge an dich heran.“
Prentice Mulford*

Elitesportler und Olympiateilnehmer aller Sportarten arbeiten mit diesen Techniken und verbessern dadurch ihre persönliche Leistungsfähigkeit entscheidend. Dennoch müssen Sie dazu auch das normale körperliche Training mit vollem Einsatz durchführen, da sonst das mentale Training nicht wirken kann.

Die wichtigste Voraussetzung für die Wirksamkeit der Autosuggestion ist der innere Wunsch, sich zu ändern. Erst wenn ein Mensch von ganzem Herzen wünscht, ein effektiveres und erfolgreicherer Leben zu führen, kann Autosuggestion ihre Kraft entfalten. Dabei werden starke gefühlsbetonte Gedanken ausgelöst, die das Unterbewusstsein beeinflussen. Diese wesentliche Tatsache muss auch bei den einzelnen Übungen beachtet werden, damit diese nicht wirkungslos bleiben. Mit Zuversicht und Gefühl erreichen gesprochene Sätze das Unterbewusstsein. Heruntergeleierte Worte hingegen erzielen keine Wirkung.

Autosuggestion ist die Anwendung des Gesetzes der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Die menschliche Psyche folgt hier einer einfachen Regel: Was immer der Denker im Kopf denkt, wird der innere Beweisführer beweisen. So funktioniert nicht nur das positive, sondern auch das negative Denken in gleicher Weise effektiv. So wie es Henry Ford in seinem Zitat ausgedrückt hat, das am Beginn des Kapitels Glaubenssätze steht und an das ich Sie in diesem Zusammenhang erinnere: „Wenn Sie glauben, dass Sie eine Sache tun können, oder wenn Sie glauben, dass Sie eine Sache nicht tun können, so haben Sie in jedem Fall Recht.“ Autosuggestionen, die Furcht und Angst beinhalten, werden sich genauso erfüllen wie solche, die sich um positive Vorstellungen drehen. Positiv geladene Gedanken fördern und festigen die erfolgreiche Realisierung aller Pläne. Entscheidend ist die Intensität der Vorstellung – und die kann durch gezielte Übungen verstärkt werden. Der Übende muss sich lebhaft vor Augen führen, wie das Ziel aussieht, wie es sich anfühlt und sich anhört. Die inneren Bilder sollten in jedem Falle stimmig sein und nicht zu inneren Widersprüchen führen, die neue Schwierigkeiten aufwerfen. Folgendes Beispiel verdeutlicht diesen wichtigen Aspekt. In der Vergangenheit haben Schwimmtrainer ihre Sportler mit folgender Suggestion versucht zu motivieren: „Schwimme so, als sei ein Hai hinter dir her.“ Die entscheidende Frage kommt spätestens am Ende des Beckens: „Was macht der Schwimmer bei der Wende?“ Suggestionen sollten sorgfältig geprüft werden, da sie einen realistischen Bezug zum Leben benötigen. Falsche Vorstellungen können mehr schaden als helfen.

*„Das Allerwichtigste auf dem Weg zum positiven Denken ist der Wunsch. Sie müssen eindringlich wünschen, ein positiver Mensch zu werden.“
Norman Vincent Peale*



Die regelmäßige Wiederholung ist ein weiterer wichtiger Faktor für die erfolgreiche Verankerung von autosuggestiven Befehlen im Unterbewusstsein. Das Interessante ist, dass eine Autosuggestion durch Wiederholung über einen längeren Zeitraum zum Reflex wird, der durch bestimmte Ereignisse immer wieder ausgelöst wird. Stellen Sie sich jetzt einfach einmal Ihr Lieblingsgericht vor. Es steht dekorativ garniert vor Ihnen und duftet köstlich. Sie wissen, dass dieses Gericht genau nach Ihrem Wunschrezept zubereitet wurde. Welcher Prozess wird durch diese Vorstellung in Ihrem Mundraum ausgelöst? Natürlich läuft Ihnen jetzt das Wasser im Munde zusammen, und Sie verstehen genau, was mit einer Suggestion gemeint ist und wie sie wirkt. Diesen Mechanismus können Sie nutzen, um sich selbst zu programmieren.

Durch ständige Wiederholungen einer gewünschten Botschaft an das Gehirn erzielen Sie eine Bewusstseinswandlung. Der Einsatz der eigenen Überzeugungen kann diese Veränderung so verstärken, dass Sie den neuen Zustand als real empfinden. Die positive Programmierung des Unterbewusstseins erfolgt durch regelmäßiges geistiges Üben in Form von Auswendiglernen. Die Nervenbahnen werden verstärkt und konditioniert.

Die Wirksamkeit der Autosuggestion kann durch gezielte Entspannung sowie durch Trance oder Hypnose noch weiter verstärkt werden. In diesen Zuständen steht die Pforte zum Unterbewusstsein weit offen und die Botschaften werden intensiv empfangen. Christliche Glaubensgemeinschaften, Sekten und fanatische Gruppen nutzen diese Technik bewusst, um bei ihren Anhängern einen geistigen Gleichklang zu erzeugen. In Exerzitien und verschiedenen Ritualen bringen sich die Teilnehmer gegenseitig in Trance und wiederholen ihre Gebete so oft, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen sind. Die Autosuggestionstechnik wirkt nachweislich, und jeder Mensch muss für sich entscheiden, wofür er diese Kraft einsetzt. In der folgenden Übung zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr eigenes Gebet entwickeln, um all das zu erreichen, was Sie sich wünschen.

Die eigene Power-Suggestion

Erfolgreiche Menschen nutzen die Kraft der Autosuggestion in allen Lebensbereichen: Elitesportler, die Weltmeistertitel erlangen möchten, tun dies ebenso wie Mönche, die damit ihren Glauben stärken. Jeder Mensch kann mit dieser Kraft selbst entworfene Gebete an sein Unterbewusstsein senden. Wenn sich jemand selbst programmiert, sollte er sich alle Gedanken und Texte selbst erstellen und nicht von anderen vorgeben lassen. Die Gedanken sind frei. Sie können bestimmen, wer Sie sein möchten. Entscheiden Sie selbst, was Sie sich suggerieren. Mit der entsprechenden Intensität wird sich alles verwirklichen. Wie dies genau umgesetzt wird, zeige ich Ihnen in den beiden nächsten Übungen. Sie werden zuerst einen ganz persönlichen Text erstellen und ihn im Anschluss daran auf effiziente Weise einüben.

*„Und alles, was ihr bittet im Gebet, wenn ihr glaubt, so werdet ihr's empfangen.“
Matthäus 21.22*



Aufgabe

Dauer: Solange Sie benötigen

Alle positiven Aussagen zum eigenen Leben können in dem Text zur Autosuggestion zusammengetragen werden. In den letzten Wochen haben Sie unendlich viele positive Gedanken entwickelt, die Sie im Moment in Ihren Händen halten. Alles, was Sie brauchen, steht schon in „Das Drehbuch meines Lebens“.

- Starten Sie am besten systematisch bei Kapitel 1 und blättern Sie zur Inspiration die Aufzeichnungen durch.
- Überschreiben Sie Ihr Werk mit einer prägnanten Headline. Sie wirkt später wie ein Anker, mit dem Sie die ganze Kraft des Textes abrufen können. Sollte Ihnen keine Überschrift einfallen, verwenden Sie den ersten Satz.
- Formulieren Sie zu jeder der fünf Lebensdimensionen Zeit, Gesundheit, Psyche, Partnerschaft und Finanzen einen kraftvollen Satz. Stellen Sie die wichtigsten Erfolgsfaktoren zusammen und beschreiben Sie den Einfluss auf Ihr Leben. Darüber hinaus können Sie noch weitere Aspekte, die Ihnen persönlich wichtig sind, einfügen. Der Text soll Ihre Wünsche und all das beinhalten, wonach Sie sich von Herzen sehnen.
- Auf keinen Fall dürfen Sie negative Umschreibungen oder Gedanken aufnehmen, da sich auch diese verwirklichen würden. Konzentrieren Sie sich nur auf das Positive, das Sie unterstützt. Der Text sollte geprägt sein von Offenheit, Ehrlichkeit, Liebe und Harmonie. Nutzen Sie energiegeladene Metaphern, um einzelne wichtige Aspekte zu verstärken.
- Formulieren Sie aktiv in der Ich-Form und Gegenwart, so als ob der gewünschte Zustand bereits erreicht ist.
- Feilen Sie auch an Ihrem Text. Bilden Sie kurze einprägsame Formeln ohne Details. Schreiben Sie erst auf einen Notizblock und übertragen Sie anschließend den fertigen Text in Ihr Drehbuch auf die folgende Doppelseite.

*Hier ein Beispiel, wie Ihr Text beginnen könnte:
„Ja, ich bin glücklich, dass ich lebe! Ich bin erfolgreich in allen Dimensionen meines Lebens...“*

*Formulieren Sie hier Ihre
Headline:*

Hier ist Platz für Ihren Text!

Verstärken durch Kassetten

*„Das Gebet ist meiner
Ansicht nach nichts anderes
als ein Gespräch mit einem
Freund, mit dem wir oft
und gern allein zusammen-
kommen, um mit ihm zu
reden, weil er uns liebt.“*

*Teresa von Avila
(1515–1582), genannt
Teresa die Große, spanische
Mystikerin*



Autosuggestion kann sich vor allem durch das Hören und durch Wiederholung voll entfalten. Das ist ein Grund, warum Lernprogramme auf Kassetten so erfolgreich sind. Durch die Wiederholung werden Gedanken ein Bestandteil des Gedächtnisses. Bei allen gewohnheitsmäßigen Handlungen wie z. B. dem Bügeln, Joggen, beim Warten in der Arztpraxis oder beim Fahren im Auto, Zug, Bus, Bahn oder im Flugzeug können Sie durch reines Zuhören einen erstaunlichen Lernerfolg erzielen.

Das wichtigste Organ der Menschwerdung ist das Ohr. Schon nach sechs Wochen ist das Ohr eines Embryos im Mutterleib weiter entwickelt als alle anderen Organe. Diese Sensibilität können Sie sich zu Nutze machen! Egal, ob Sie eine Fremdsprache lernen, Ihre Motivation vergrößern oder Ihren eigenen Suggestionstext einüben möchten, durch Zuhören werden Sie es leichter erlernen. Oft reicht es aus, das Band nebenbei laufen zu lassen, um den Inhalt komplett zu verinnerlichen. So programmieren Sie sich selbst mental auf etwas Erwünschtes, ohne große Anstrengung. Besonders hilfreich ist es, wenn Sie sich die wichtigsten Teile laut vorsagen. Dann nämlich tritt das Wunder der Autosuggestion in Kraft.

Sie hören Ihre Ziele und Wünsche gesprochen von der eigenen Stimme, und das Unterbewusstsein nimmt diese Botschaft in vollem Umfang auf. Spielen Sie den Text wiederholt ab. Sie werden sehen: Nach kurzer Zeit werden sich die Sätze realisieren.

Durch das regelmäßige Selbstgebet mit dem selbst verfassten Text verankern Sie Ihre Ziele systematisch in Ihrem Unterbewusstsein. Diese Methode verbessert die Erfolgsaussichten, alles zu erreichen, was ein Mensch sich nur erträumt.



Aufgabe

Dauer: einige Minuten – solange Sie benötigen

Speichern Sie nun Ihren Text zur Autosuggestion auf einem Medium Ihrer Wahl. Das kann eine Audiokassette, CDs, MP3s, Diktiergerät oder sogar das Handy sein. Voraussetzung ist, dass das Abspielgerät mobil ist und Sie es überall einsetzen können. Lesen Sie ruhig und langsam mit einigen Pausen und achten Sie auf einen weichen, beruhigenden Klang Ihrer Stimme.

Intensives Einüben

Jeder Mensch kann sich mit der Kraft der Autosuggestion seine eigenen, selbst gewählten Vorstellungen fest einprägen. Die wichtigste Voraussetzung für eine effektive Selbstsuggestion haben Sie bereits mit dem eigenen Text und der Tonaufnahme geschaffen. Ähnlich wie ein Skirennläufer im mentalen Training die Strecke visualisiert, haben Sie die Vorstellung von Ihren Zielen im Kopf. Nur mit dem Unterschied, dass Ihre Rennstrecke Ihr eigenes Leben ist. Das eigene Hörmedium können Sie in allen alltäglichen Situationen nebenbei laufen lassen. Die Wirkung können Sie noch wesentlich intensiver gestalten, wenn Sie sich dabei entspannen, denn in diesem Moment ist das Tor zum Unterbewusstsein weit geöffnet. Sie prägen sich Ihre eigene Stimme noch fester ein als in einem normalen Wachzustand. Daher sollten Sie eine entspannte Ruheposition einnehmen, wie Sie es im Kapitel „Entspannung“ bereits geübt haben. Dieses Kapitel steht aus einem bestimmten Grund ganz zu Anfang des Buches. Es bedarf in der Regel einer Dauer von ca. 14 Tagen, um durch die Übungen eine tiefe Entspannung erzielen zu können. Das ist auch eine der wichtigen Schlüsselübungen, die in dem Einstiegsseminar zu „Das Drehbuch meines Lebens“ vermittelt werden.

*„Das Gebet, das ein Mensch mit all seiner Macht leistet, hat eine große Kraft.“
Mechthild von Magdeburg*

Vornehmlich empfehle ich für intensive Autosuggestion die Einschlafphase sowie die Aufwachphase am Morgen. Technisch lässt sich dies in der Regel mit einer programmierbaren Stereoanlage umsetzen.



Aufgabe

Dauer: ca. 10 Minuten

Über die Atemtechnik und das Zentrieren finden Sie Ihren Mittelpunkt. Hören Sie daher erst eine Entspannungsmusik für die Dauer von 3–5 Minuten oder so lange, bis Sie einen entspannten Zustand erreicht haben. Beginnen Sie die Einstimmung der Autosuggestion mit folgenden Worten: „Ich bin ruhig und entspannt. Ich bin ganz ich selbst und in Harmonie mit allen Energien des Universums. Ich atme tief, langsam und regelmäßig. Ich ruhe tief in mir selbst.“ Wenn Sie sich weitgehend entspannt haben, starten Sie das Band und sprechen mit Ihrer inneren Stimme den Text nach.

Stellen Sie sich alles, was Sie sich erträumen, vor Ihrem geistigen Auge vor. Sehen Sie sich handeln, Pläne ausarbeiten, mit anderen sprechen und all die Dinge tun, die für die Realisierung notwendig sind. Sie unternehmen vor Ihrem geistigen Auge alles, um ihr gewünschtes Endergebnis zu erreichen. Wenn das Band zu Ende ist, strecken Sie sich lang aus und spannen die Muskeln wieder an. Der Körper erkennt dadurch, dass die Entspannung vorüber ist.

Zum Abschluss

„Für negatives oder positives Denken brauchst du gleich viel Energie. Nur das Ergebnis ist jeweils ein anderes.“
Ernst A. Rotter



Jeder Mensch kann sich mit der Autosuggestion auf Erfolgskurs programmieren. Sie haben alle Kraft und Kreativität in einen ganz persönlichen Autosuggestionstext gebündelt und diesen auf ein Medium aufgenommen. Sie können diese eigenen Ideen immer wieder abrufen und für sich einsetzen. Es wird nicht lange dauern, dann haben Sie die Überzeugung so fest in sich verankert, dass alleine das Denken an die Headline ausreicht, um die positive Kraft

aller Worte auf einmal zu spüren. Der Gedanke ist dann ähnlich fest konditioniert wie der Speichelfluss beim intensiven Vorstellen Ihres Lieblingsgerichts.

Um auf Dauer glücklich und erfolgreich zu sein, braucht man eine positive Lebenshaltung, die durch die Kraft der Autosuggestion unterstützt wird. Die Verwirklichung der Zukunft hängt von der Intensität der positiven Selbstsuggestion ab. Wenn Sie selbst felsenfest davon überzeugt sind, Ihre Ziele zu erreichen, übertragen Sie diese Gewissheit auch auf andere Menschen. Ein stabiler und unerschütterlicher Optimismus steckt andere an. Sie werden die Ausstrahlung eines kompetenten Vorreiters erlangen.

Freuen Sie sich über das erzielte Ergebnis und genießen Sie Ihre Tagesbelohnung, nachdem Sie Ihre heutige Aufgabe durchgeführt haben.



Tagesaufgabe

Hören Sie sich heute im Verlauf des Tages Ihre Autosuggestion an und verspüren Sie die Gewissheit, dass Sie alles erreichen werden, was Sie sich erträumen. Stellen Sie sich anschließend diese Kontrollfragen: Arbeiten Sie weiter mit Ausdauer an der Verwirklichung Ihrer Pläne? Bauen Sie auch regelmäßig sportliche Aktivitäten für die Erhaltung Ihrer Gesundheit in den Tagesplan ein? Entscheidend für den Erfolg ist die Durchführung aller nötigen Maßnahmen – die Autosuggestion kann das Ergebnis nur verstärken!

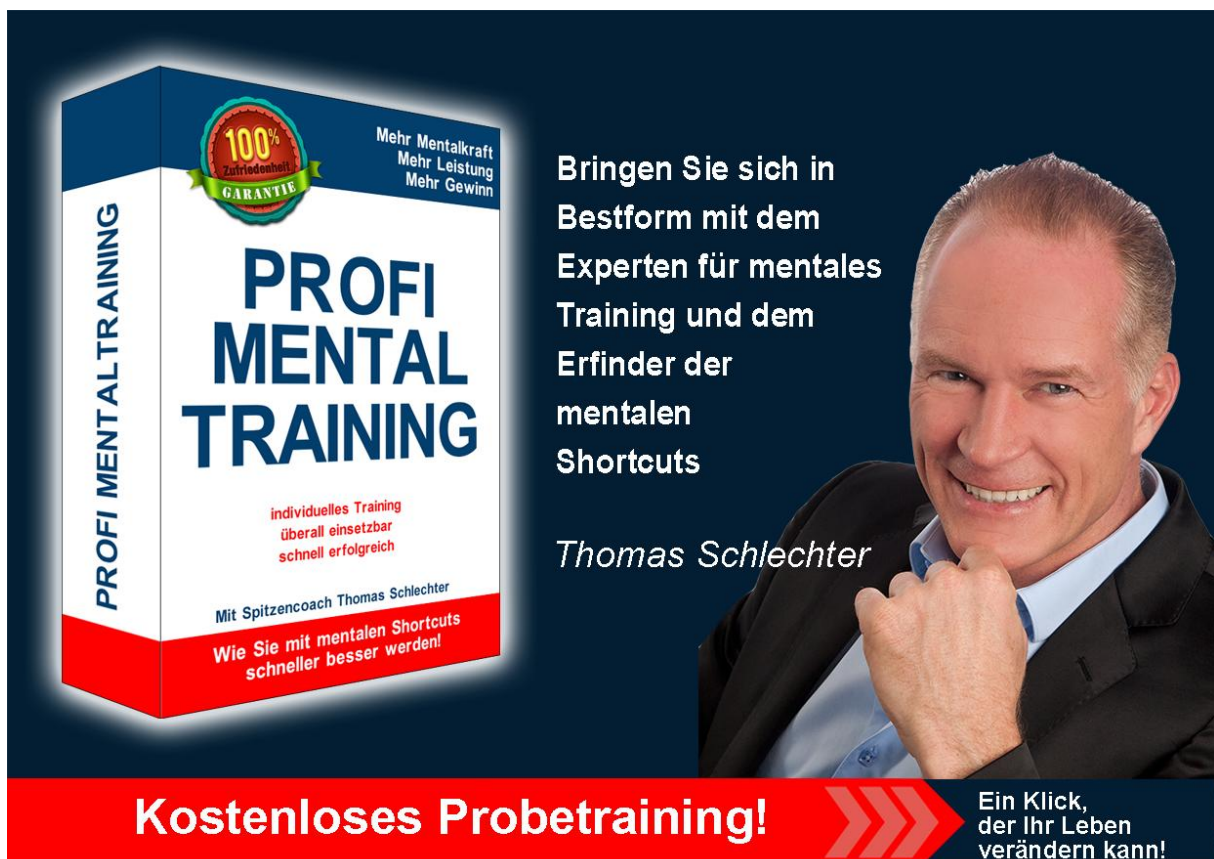


Wiederholungsübung

Wenn Sie noch einige Minuten Zeit haben, malen Sie auch heute wieder weiter an Ihrem Lebensbild und lassen Sie gleichzeitig Ihre Kassette laufen. Dadurch verstärken Sie den Vorgang der positiven Selbstprogrammierung und erzeugen neue Assoziationen. Lassen Sie alle Inspiration fließen und malen Sie die neuen Ideen in Ihr Lebensbild.

*„Das Gebet ist das Schutzmittel gegen
Traurigkeit und Mutlosigkeit.“*


Aus Arabien



The advertisement features a product box for 'PROFI MENTAL TRAINING' on the left. The box is white with a blue top and a red bottom. It includes a '100% Zufriedenheit GARANTIE' seal, the text 'Mehr Mentalkraft Mehr Leistung Mehr Gewinn', and the title 'PROFI MENTAL TRAINING'. Below the title, it says 'individuelles Training überall einsetzbar schnell erfolgreich' and 'Mit Spitzencoach Thomas Schlechter'. At the bottom of the box, it reads 'Wie Sie mit mentalen Shortcuts schneller besser werden!'. To the right of the box is a portrait of Thomas Schlechter, a middle-aged man with short hair, wearing a dark suit and a light blue shirt, smiling and resting his chin on his hand. The background is dark blue.

Bringen Sie sich in Bestform mit dem Experten für mentales Training und dem Erfinder der mentalen Shortcuts

Thomas Schlechter

Kostenloses Probetraining! 

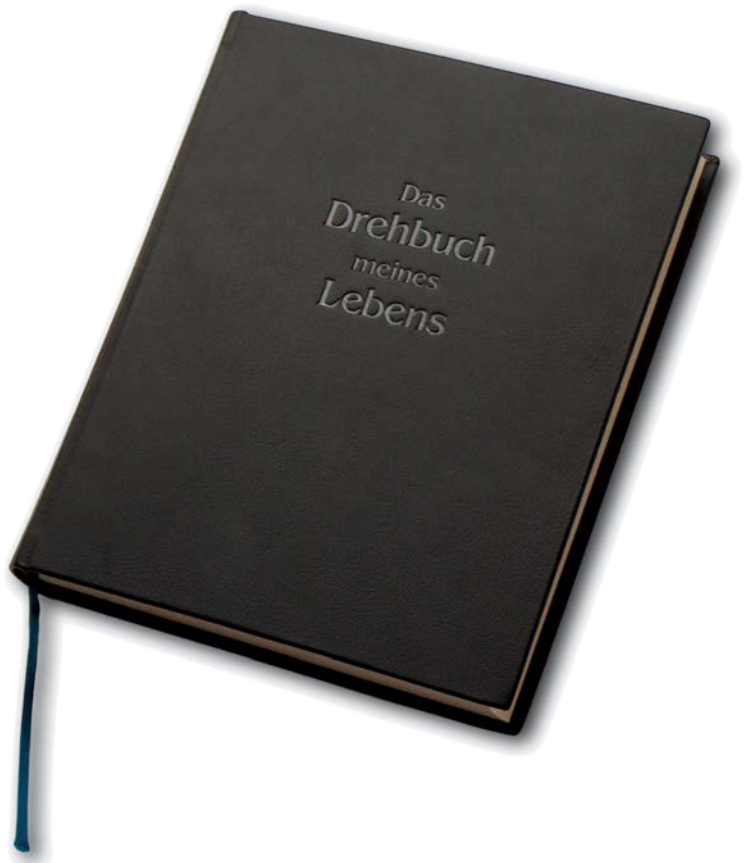
Ein Klick, der Ihr Leben verändern kann!

 [Klicken Sie hier und erfahren Sie mehr!](#)

Einfach und kompakt zum perfekten Lebensmasterplan

Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie den eigenen Lebensentwurf skizzieren und verwirklichen.

Was sind die Erfolgsfaktoren für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben? In „Das Drehbuch meines Lebens“ finden Sie alle nötigen Antworten und bekommen praktische Tipps zur sofortigen Umsetzung.



Weit mehr als ein Buch

Als Coach wird Ihnen „Das Drehbuch meines Lebens“ in den nächsten vier Wochen helfen, Ihre Gedanken zu erfassen, zu strukturieren und in die Tat umzusetzen. Das ist zwar ein hoher Anspruch für ein Buch, doch ich bin mir sicher, dass es diesem Anspruch gerecht werden kann. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Erfolg systematisch planen. Sie werden es in den 28 Kapiteln selbst erfahren.

Gewinnen Sie mehr Klarheit in ihrem Leben!

Mit „Das Drehbuch meines Lebens“ entwerfen Sie eine klaren Masterplan.

Ein klare Plan ist der Nr. 1 Erfolgsfaktor für Ihr Leben. Je klarer Sie wissen was Sie wollen um so wahrscheinlicher werden Sie Ihre Ziele erreichen!



Das Drehbuch meines Lebens Thomas Schlechter

28 Erfolgskapitel in einzelnen PDF-Dateien
Gesamtumfang 380 Seiten

*Wie Sie Ihren perfekten Lebensmasterplan
schreiben und verwirklichen*

