

Wolfgang K.E. WITTMANN

Mit dem
Unterbewusstsein

erfolgreich
und glücklich

Inhalt

Körperliche Verfassung und geistige Haltung machen den Erfolg aus!

Möge nachfolgende wahre Geschichte ermutigen:

Mut zur Veränderung

Die Gedankenwelt!

Warum bei den meisten Menschen der Erfolg ausbleibt

Erfolg macht nicht automatisch glücklich

Der Glaube an sich selbst

Es ist nicht möglich, nicht motiviert zu sein

Die Methode, mit unseren Gedanken und dem Unterbewusstsein zu arbeiten

Grundgesetz des Erfolgs

Kraft der Gedanken die Wahrnehmung formen

Selbstbewusstsein im Wettkampf

NLP - neurolinguistisches Programmieren

Affirmation

Die Kraft der Gedanken

Mit Geisteskraft ist fast jedes Ziel zu erreichen

Die Geschichte eines Kaufmannes

Max Planck formulierte

Erkenne dich selbst.

Die Frage ist, was will ich wirklich

Die Methode

Nichts geschieht, ohne dass wir es in irgendeiner Form mit verursacht haben.

Erfolg

Wer bin ich? Was kann ich? Erkenne ich mich?

Immer wieder erlebte Beispiele:

Erfolg hat nur der, der daran glaubt!

Es gilt zu lernen, die Dinge so wahrzunehmen, wie wir es wollen.

Die positive gedankliche Grundeinstellung

Affirmationen

Das Huhn Christina

Das Gehirn bemerkt nicht den Unterschied

Das mentale Training wirkt sich auf den Körper und den Geist aus.

Persönlichkeitsentwicklung mit strukturiertem Tag

Charaktertypen

Körpertypen

Man kann nicht nicht kommunizieren.

Körpersprache

Der Handschlag

Was der Händedruck über uns aussagt

Aufrechter Gang

Grundvoraussetzung ist das die Gesundheit fördernde Leben

Wasser ist Leben

Die meisten Menschen sterben an »Messer und Gabel«

Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Proteinreiche Lebensmittel

Mit Hilfe von Proteinen abnehmen

Nahrungsmittel mit einem hohen Proteingehalt

Deine Gedankenmuster bestimmen dein Leben!

Der Sinn des Lebens ist von besonderer Wichtigkeit.

Durchschnittlich ca. 54 % der Deutschen leben mit Angst.

Rechenaufgabe

Der Sinn des Lebens im Allgemeinen und der Sinn des eigenen Lebens.

Zweifel an Kirche und Religion

Der Sinn des Lebens im Christentum

Sinn des Lebens im Buddhismus

Hinduismus: Brahman, der höchste kosmische Geist

Gott lässt sich nicht beweisen

Die Naturwissenschaft verdrängt Gott

Stephen Hawking

Keinen Gott, kein Leben nach dem Tod und das Leben selbst hat keinen Sinn

Sinn des Lebens Berufung zu finden

Der Sinn des Lebens ist: glücklich sein!

Negative Geschehnisse verschwinden nicht, nur weil ich dagegen bin.

Beispiele für den Persönlichkeitsentwickler

Der Lernvorgang

Der Umgang miteinander

Umgangsformen

Partnerschaft

Umgang mit gegensätzlicher Meinung

Der emotionale Mensch

Gesprächseröffnung mit dem Gegenüber

Fähigkeiten durch ein verändertes Denksystem veredeln.

Der Weg zum Glücklichein

Umgang mit der Zeit

Der Tagesplan

Lernen wir aus nachstehender Geschichte:

Den nächsten Tag beginnen

Handlungsmuster

Umgang mit der Zeit

Die Lebenseinstellung

Der Weg

Ich lenke und optimiere meine Wahrnehmung.

Das wahre Glück

Das Problem der Glücklosen:

Es gibt nur wenige,
die dafür sorgen, dass die Menschen glücklich sind,
aber sehr viele, die interessenlos zuschauen, dass so
viele unglücklich sind.

Daher gibt es eine große Mehrheit,
die nicht weiß, wie man glücklich wird.

Wolfgang K.E. WITTMANN

Jeder von uns kann, wenn er nur will, seine Gedanken bewusst steuern. Mit der Prüfung, Revidierung und Steuerung unserer Gedanken entstehen neue Handlungsmuster, sodass berufliche, private und persönliche Ziele zu erreichen sind. Die Lebensfreude wird auf diesem Weg erheblich gesteigert.

Jeder Mensch, egal welche Schulbildung er genoss oder aus welcher Kultur er kommt, verfügt über ein enormes Potenzial. Nur die wenigsten nutzen das ihnen mitgegebene Potenzial. Mit erlernbarem Gedankentraining lässt sich dieses Potenzial Schritt für Schritt zur Entfaltung bringen. Es sind nicht vorstellbare Dimensionen erreichbar und erfolgreich zu nutzen. Das mentale Training kann nahezu jedem helfen, sein Leben erfolgreich zu verändern. Damit lassen sich wirksam Schwächen verringern bzw. vernachlässigen und Stärken betonen sowie ausbauen. Andere Formen der Therapie und des Coachings sind damit erfolgreich zu vertiefen bzw. zu erleichtern. Wenn wir Körper, Geist und das Spirituelle konsequent als Einheit betrachten und die unterbewussten Gedanken, das Unterbewusstsein, einbeziehen, können negative Grundelemente in unserem Leben ins Positive umgewandelt werden.

Welche unbewussten Denk- und Handlungsmuster haben sich bei uns von Kindheit an verankert?

Wie können wir alte, unbewusste Gewohnheiten und Denkmuster durch neue und vorteilhafte ersetzen?

Was wollen wir? Warum wollen wir es? Wie erreichen wir, was wir wollen? Erfahren wir, was uns von der Erreichung unserer Ziele abhält!

Motivation führt zur Lebensqualität und zeigt auf, was Willensstärke schafft und wie wir unsere innere Mitte (Zufriedenheit) finden.

Selbstverständlich müssen wir den Mut haben, die »Komfortzone« zu verlassen und Dinge (Handlungen und Umstände) zum Besseren verändern!

Lernen wir, wie Hindernisse, Rückschläge und Misserfolge unseren eingeschlagenen Kurs nicht mehr beeinträchtigen.

Auch ungelöste körperliche Beschwerden, die möglicherweise eine mentale Ursache haben, sind evtl. zu beheben.

Körperliche Verfassung und geistige Haltung machen den Erfolg aus!

Das komplexe, wechselseitige Zusammenwirken körperlicher, spiritueller, geistiger und sozialer Faktoren bringen bei vorurteilsloser Betrachtung überraschende Erkenntnisse. Die entscheidende Rolle spielen unsere Gedanken. Diese sind gegebenenfalls zu optimieren.

Wenn wir nicht willens und bereit sind, unsere Gedanken einer konsequenten Prüfung zu unterziehen, ist eine Weiterentwicklung nicht möglich. Sicherlich ist das Schwerste in unserem Leben, die eigenen Gedanken zu kontrollieren! Wenn es darum geht, unsere Gedanken zu überprüfen und zu optimieren, ist es wie bei allen großen Erfindungen. Erst wird verachtet, dann verlacht und dann gemacht.

Alle sagen: Das geht nicht. Plötzlich kommt einer, der nicht weiß, dass es nicht geht, und macht es.

Möge nachfolgende wahre Geschichte ermutigen:

Es gab eine über viele Tage und mehrere hundert Kilometer führende Laufstrecke für eine Gruppe von professionellen Läufern. Die Laufstrecke führte unter anderem an einer großen Schafherde vorbei. Der Schäfer beobachtete das Treiben seit Jahren und wollte gerne auch einmal mitlaufen. Da das Rennen jährlich stattfand, dachte er jedes Mal, mitlaufen zu wollen. Im Alter von über 60 Jahren nahm er all seinen Mut zusammen und meldete sich an. Bei der Startaufstellung tönte aus dem Lautsprecher: Der alte Mann in der seltsamen Montur, mit Fliegerstiefeln, möchte sich doch aus der Startaufstellung entfernen. Der Alte widersprach und bekräftigte, dass er mitlaufen wolle. Daraufhin der Lautsprecher: Lassen wir den Alten starten, es ist sowieso das letzte Mal, dass er seine Mitläufer sieht. Es folgte der Start. Wie angenommen zogen die professionellen Mitläufer an ihm vorbei, auf und davon. Bald hatte der Alte sie aus den Augen verloren. Am nächsten Morgen waren die Läufer überaus verwundert, dass der Alte vor ihnen lief. Wie erwartet überholten sie ihn. Doch welche große Verwunderung, auch am folgenden Morgen war der Alte vor ihnen. Das ging so mehrere Tage. Dann sahen sie den Alten nicht mehr. Die große Überraschung: Bei der Siegerehrung mussten alle erleben, dass der Alte siegte, ja einen Tag vor ihnen angekommen war! Was war geschehen? Die professionellen Läufer liefen acht Stunden und gingen dann ins mobile Zeltlager. Dort bekamen sie Massagen und Betreuung. Dann erfolgte die Nachtruhe.

Der Alte lief 20 Stunden und ruhte nur vier Stunden. Er wusste nichts von Massagen, Betreuung und Zeltlager. So

konnte er den Lauf gewinnen.

Machen wir uns ohne Vorurteile auf, den Lebenslauf zu gestalten und zu gewinnen.

Mut zur Veränderung

Voraussetzung: Raus aus der Komfortzone! Skepsis, Angst und das Klammern an das vermeintlich Richtige, weil es angeblich bewährt ist, sind schlechte Voraussetzungen. Viel zu oft sind das die Gründe für Fehlentscheidungen. Haben wir Mut zur Veränderung, zur Weiterentwicklung und zur Aufgeschlossenheit für das Neue, damit wir unsere Ziele erreichen. Es ist zwar gut gemeint, wenn wir sagen hören, bleibe, wie du bist, doch es verhindert den Mut zur Veränderung.

Das Unterbewusstsein ist unser Steuermann.

Wie verankern sich angeborene und bis über die Jugend hinaus erworbene Erfahrungen im Unterbewusstsein? Wie können diese von dort aus lebensbestimmend wirken? Das Buch zeigt uns, wie mit Wille und Bewusstsein die richtige Richtung auf dem Weg zu unseren Zielen eingeschlagen wird.



Werde der Regisseur deines Lebens.

**Herzlich willkommen auf dem Weg in das
Haus des Glücks.**

Der eine wird Weltmeister und der andere belegt den unteren Platz. Einer macht Karriere und der andere kommt nicht voran und ist mit sich und der Welt unzufrieden. Der eine hat Spaß am Beruf und im Leben und der andere ist immer unzufrieden. Der eine ist glücklich in seiner Beziehung und führt ein erfülltes Familienleben und der andere scheitert ständig, im Privatleben, in der Familie und im Freundeskreis.

Dem einen gelingt, was dem anderen misslingt.

Es gibt viele Gründe für Erfolg. Der Hauptgrund ist jedoch den meisten nicht bekannt. Der grundlegende Erfolgsfaktor für Glück:

Die Gedankenwelt!

Wer seine Gedanken unter Kontrolle hat, wird sich selbst helfen können. Er kann seinen Horizont erweitern und hat die fantastischen Möglichkeiten der mentalen Erweiterung. Das gilt für alle Lebensbereiche. Er macht seine Gedankenwelt zugänglich für Bereiche, die er nicht für zugänglich hielt.

Für die meisten Menschen ist es erforderlich ihre gedanklichen Blockaden abzuwerfen, ihre Chancen zu erkennen, ihre Potenziale zu nutzen, Ziele zu erkennen und ihre Träume zu leben.

Dieses Buch soll zur Verwirklichung ihrer Träume beitragen, doch muss man unbedingt Folgendes erkennen: Das Lesen eines Buches bringt uns nicht den gewünschten Erfolg.

Nur wer nach und nach das Gelesene im täglichen Leben anwendet, wird Erfolg haben.

Alle Fußballfreunde wissen, auch das wöchentliche Besuchen eines Fußballspieles macht keinen Beckenbauer. Training, Training und nochmals Training, Anwendung und immer wieder Anwendung lassen uns zu Erfolgreichen werden.

Wolfgang K.E. WITTMANN
Mentaltrainer

Wir alle verfügen über ein enormes Gedankenpotenzial, aber nur die wenigsten wissen, wie groß es ist und wie es zu nutzen ist. Mit der Kraft der Gedanken und mentaler Erneuerung lässt sich dieses Potenzial Schritt für Schritt zur Entfaltung bringen und nutzbar machen. Mentale Erneuerung bis ins Unterbewusstsein hinein kann nahezu

jedem helfen, sein Leben erfolgreich zu verändern. Mit gezieltem Training lassen sich wirksam Schwächen erkennen und Stärken ausbauen. Dabei ist es wichtig, Schwächen zu erkennen und nicht ständig zu versuchen, sie zu eliminieren. Schwächen zu verbessern ist allerdings nicht falsch. Selbstbeobachtung ist erforderlich und dabei die richtigen Schlüsse zu ziehen und für die Weiterentwicklung einzusetzen. Die mentale Ausrichtung ist der Schlüssel zu allem.

Körper und Geist sind konsequent als Einheit zu betrachten. Alle Ebenen, auch die spirituelle, sind einzubeziehen. Das erweitert das Methodenrepertoire und zeigt neue und effiziente Wege zum beruflichen und privaten Erfolg auf. Es vervollständigt die methodischen, pädagogischen und körpersprachlichen Fähigkeiten, sodass private und berufliche Erfolge zu erzielen sind.

Dieses Buches vermittelt, wie man mit der bewussten Steuerung des Denkens berufliche und persönliche Ziele verwirklichen kann. Dann kann man auch anderen erfolgreich helfen, wie man zu mehr Erfolg und Lebensfreude findet. Aufgrund dieser Selbsterfahrung ist man bei Anwendung des Geschriebenen in der Lage, sich selbst und andere erfolgreich zu führen. Konzepte zu erstellen und mit einem weiten Spektrum an Techniken kompetent und anerkannt zu führen.

Warum bei den meisten Menschen der Erfolg ausbleibt

Selbstvertrauen

Ein Studium, eine Ausbildung, eine Beförderung oder das eigene Unternehmen, was es auch sein mag, den Grundstein für den Erfolg legt man mit seinem Selbstvertrauen. In erster Linie muss man daran glauben, dass man es schaffen kann. Bewahren wir uns diesen Glauben an uns selbst! Es ist unerheblich, ob andere hinter uns stehen, wir für unsere Entscheidungen kritisiert werden oder jemand behauptet, dass wir es nicht schaffen können. Selbstvertrauen ist der Schlüssel, um Hindernisse zu überwinden und Probleme zu lösen! Selbstvertrauen entsteht in unseren verborgenen Gedanken.

Ausreden

Vor dem Erfolg stehen in der Regel Veränderungen, viele davon kleine, aber auch viele große. Veränderungen fallen vielen jedoch schwer, da Veränderungen immer auch Unsicherheiten mit sich bringen. Daher werden Ausreden gefunden. Ich habe nicht genug Erfahrung, meine Qualifikationen sind nicht gut genug, ich habe kein Geld oder es ist nicht der richtige Zeitpunkt. Lernen wir, Mut zu haben und unsere Komfortzone zu verlassen, Gedanken zu optimieren und wir kommen dem Erfolg einen großen Schritt näher.

Angst vor Fehlern

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass Fehler dem Erfolg im Weg stehen. In vielen Fällen ist es genau umgekehrt. Wer Fehler macht, erhöht seine Chancen auf den angestrebten Erfolg, da sie die Motivation erhöhen und uns dazu antreiben, weiterzumachen und es erneut zu versuchen. Wer hingegen Angst hat, einen Fehler zu machen, lähmt sich durch seine Einstellung selbst und konzentriert sich nur noch darauf, was passiert, wenn es nicht funktionieren sollte. Zielführender ist es, die Frage umzudrehen: Was erreiche ich, wenn es funktioniert?

Selbstmitleid

Es läuft nicht immer alles so, wie wir es uns vorgestellt haben. Versinken wir daraufhin in Selbstmitleid, fühlen uns ungerecht behandelt und haben das Gefühl, nichts dagegen tun zu können, steht es unserem Erfolg im Weg. Suchen wir nach anderen, besseren Lösungen, statt uns selbst zu bemitleiden.

Aus Rückschlägen lernen

Der entscheidende Punkt ist, wir dürfen Fehler machen, müssen diese aber auch hinterfragen. Es ist notwendig, einen Fehler zu erkennen und RICHTIG ZU BEWERTEN. Der wichtigste Schritt ist, zu hinterfragen und zu erkennen, was man aus dem Fehler lernen kann! Woran hat es gelegen? Was sollte man beim nächsten Mal anders machen? Wer einen Fehler erkannt hat und die Lehren daraus zieht, wird diesen Fehler nicht noch einmal begehen. Somit hat er ein Erfolgserlebnis. Daher ist es nicht vermessen zu sagen, der Profi kennt keine Niederlagen! Eignen wir uns einen positiven Umgang mit Fehlern an und konzentrieren uns darauf, was man daraus mitnehmen und lernen kann, anstatt sich nur zu beklagen, dass etwas nicht funktioniert hat. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Erfolgreichen

nie von Niederlagen sprechen, sondern von Erfahrungen, sie erleben Niederlagen als Begleiter zum Erfolg.

Erwartungen

Wer Großes erreichen möchte, muss auch entsprechend große Ziele und Erwartungen haben. Diese Erwartungen können unserem Erfolg aber im Weg stehen. Wir sollen groß denken, es kann aber schnell zum Stillstand führen, wenn man immer auf der Suche nach etwas noch Besserem, Größerem ist und dabei viele gute Chancen nicht erkennt und verstreichen lässt.

Genug Mut

Um erfolgreich zu sein, ist es nötig, Risiken einzugehen. Wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen bzw. weiß nie, wie etwas ausgegangen wäre, hätte er es probiert. Dieses Vorgehen erfordert allerdings eine große Portion Tatendrang und Mut. Viele Menschen sind aber von Natur aus dem Risiko abgeneigt und setzen lieber auf Sicherheit. Das ist kein Fehler, wenn man sich bei der Suche nach der Erfüllung auf sichere Tätigkeiten ohne Risiken einlässt und damit gut klarkommt und nicht mehr will. Wer aber nach oben will, braucht Mut. Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern die vorhandenen Ängste zu verstehen, damit umzugehen und zu überwinden. Lassen wir uns nicht durch ein mögliches Risiko davon abhalten, Träume und Ziele zu verwirklichen.

Ein konkretes Ziel

Wer erfolgreich sein möchte, muss erst einmal wissen, was das für ihn persönlich bedeutet. Als Erstes muss er sein Ziel definieren bzw. kennen. Nur wer sein Ziel definieren kann, hat die Chance, es zu erreichen. Darüber hinaus benötigt er die nötigen Mittel. Nun braucht er Beharrlichkeit. Der Weg

ist fast immer nicht zu lang, sondern die Ausdauer zu kurz. Beharrlichkeit fehlt. Es ist leicht zu sagen, ich wäre gerne erfolgreich, ohne zu verstehen, was das bedeutet. Hat man es erkannt, kann das zur Frustration führen, wenn der Erfolg ausbleibt. Falsch gesetzte Ziele stehen unserem Erfolg im Weg. Lernen wir, unsere Ziele richtig zu setzen (uns selbst zu erkennen) und wir werden feststellen, dass es uns spürbar leichter fällt, diese zu erreichen und den damit verbundenen Motivationsschub zu genießen.

Warten auf jemand anderen

Viele Menschen warten darauf, dass jemand anders ihnen zum Erfolg verhelfen wird. Sie glauben, nur mit Verbindungen Ziele zu erreichen. Zwar gibt es Mentoren, Wegbegleiter und Unterstützer, die uns helfen können, doch niemand wird für uns die Arbeit übernehmen, die benötigt wird, um die eigenen Ziele zu erreichen. Wenn man etwas schaffen will, muss man alles selbst in die Hand nehmen.

Das Prokrastinieren (verschieben/vertagen)

Für viele Menschen ist es oft angenehm oder fast an der Tagesordnung, Aufgaben auf später zu verschieben. Wird dies jedoch zur Angewohnheit, steht die Prokrastination unserem Erfolg entgegen. Anstatt wichtige Aufgaben anzupacken, wird alles verschoben, bis es letztlich im Chaos endet oder nichts gründlich erledigt wird. Lassen wir nicht zu, dass wichtige Dinge immer wieder verschoben werden. Auch wenn es sich um unliebsame Aufgaben handelt, müssen diese unbedingt angepackt werden. Besser heute als morgen. Wenn wir erfolgreich sein wollen, müssen wir uns aufrufen und selbst motivieren, Dinge zu tun, die auch einmal unangenehm sein können.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein kommt vor allem zum Ausdruck, wenn sich jemand in einer Umgebung wohl fühlt, die ihm fremd ist. Das beginnt damit, wie eine selbstbewusste Person einen Raum betritt. Es spiegelt sich auch im Umgang mit anderen wider. Es wird beispielsweise ein direkter Blickkontakt gesucht. Wer über ein entsprechendes Selbstbewusstsein verfügt, fühlt sich nicht nur selbst besser, sondern strahlt dieses Gefühl auf andere aus und schafft es so, andere zur Offenheit zu bewegen. Damit ist absolut keine Überheblichkeit gemeint, sondern Natürlichkeit ohne Floskeln, mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit.

Sich entschuldigen (um Nachsicht bitten)

Muss ein Fehler eingestanden werden, erfordert dies eine Menge Mut. Einen Fehler auch noch vor jemand anderem zuzugeben, ist noch schwieriger. Fast jeder möchte ein fehlerfreies Image aufrechterhalten. Doch wer in der Lage ist, Fehler einzugestehen, daraus zu lernen und sich zu entschuldigen bzw. um Nachsicht zu bitten, anstatt sich davor zu verstecken, beweist wahre Größe.

Frühaufsteher

Viele, oder die meisten, stehen sehr ungern auf, bleiben bis zum letzten Moment liegen und kommen daher oft zu spät. Die andere Gruppe steht früh auf und nutzt die Zeit, um ohne Hast zu agieren und zusätzliche Sachen zu erledigen. Der gewohnheitsmäßige Langschläfer kann das nicht nachvollziehen. Die Chronobiologie (innere Uhr) ist verschieden. Es gibt den Vormittags-, Tages- und Nachtmenschen. Es ist schon sehr beeindruckend festzustellen, was ein Frühaufsteher in den ersten Stunden des Tages erledigt, bevor der andere aufgestanden ist.

An Namen erinnern