

Erfolgsgeschichten

Arthrose in Luft aufgelöst

Jeder Seminarteilnehmer hatte den Auftrag eines seiner Ziele mit 10-15 Sätzen klar und detailliert zu beschreiben und zwar so, als ob es sich bereits manifestiert hätte!

Eine Teilnehmerin sass mit Papier und Bleistift an einem ruhigen Platz, dachte nach und machte sich ihre Notizen. «Dann», so schilderte sie, «bin ich ganz in mich hinein versunken und ich spürte, wie eine warme Welle über meine rechte Körperseite floss. Sie nahm mir die Schmerzen aus meiner Hand und meinem Fuss und das Ganze entschwand <himmelwärts>, bildete einen Stern und in ihm sind nun das Feuer und die Wärme, die zuvor in meinen Gelenken waren. Seither sind Hand und Fuss beschwerdefrei. Ich bin von der Arthrose geheilt.»

«Es war ein Erlebnis, das mich am Seminar sehr aufgewühlt hat. Es ist unfassbar, wie eine solche Heilung hat geschehen können. Ich nehme sie gerne an. Seither sind viele Monate, ja sogar Jahre vergangen und natürlich frage ich mich manchmal, ob die Heilung wohl bestehen bleibt. Dann spüre ich ein kräftiges <Ja> in mir!»

Sport

Loris und der Pokal

Der 6-jährige Loris war mit seinen Eltern im Skiurlaub. Zum Abschluss der Ferienwoche nahm er an einem Skirennen teil.

Schon Tage vor dem Rennen war er ganz aufgeregt. «Mama,» sprudelte es aus ihm heraus, «ich will dieses Rennen unbedingt gewinnen. Wie soll ich es bloss anstellen, damit ich mit Bestzeit ins Ziel komme?»

Seine Mutter, die mentales Training erfolgreich praktiziert, wusste, was zu tun war. Sie sagte: «Loris, stell dir einfach vor wie du einen Superlauf hinlegst und wie du bei der Siegerehrung zuoberst auf dem Podest stehst und den Pokal in Empfang nimmst!»

Das Gesicht von Loris strahlte, als er das hörte. «Glaubst du, dass der Pokal in unser Auto passt? Der ist

bestimmt riesengross und schwer!» ereiferte er sich. Seine Mutter konnte sich ein herzhaftes Lachen nicht verkneifen.

Es war offensichtlich, dass Loris die Bilder, die seine Mama ihm gegeben hatte, bereits verinnerlicht hatte.

Der Tag des Rennens kam. Loris war einer der kleinsten und jüngsten Teilnehmer und hatte auch nicht die besten und schnellsten Skis. Trotzdem kam es so, wie er es sich vorgestellt hatte. Er erzielte Bestzeit. Zuoberst auf dem Podest stehend, wurde ihm dann der schöne Siegerpokal feierlich überreicht.

Partnerschaft

Die ideale Partnerin

Im Fernsehen sah ich die Sendung Nachtcafé. Das Thema der Diskussionsrunde hiess «Schicksalshafte Begegnungen». Zu Gast war ein bekannter Schauspieler und Autor, der erzählte, wie er nach vielen Enttäuschungen genug hatte von mittelmässigen Liebesbeziehungen. Er hatte keine Lust mehr, sich mit weniger als der idealen Partnerschaft zufrieden zu geben. Innerlich traf er deshalb die Entscheidung, seine ideale Partnerin kennen zu lernen.

Ein paar Tage später luden ihn Freunde an eine Party ein. Eigentlich wollte er lieber zuhause bleiben, doch schliesslich gab er dem Drängen seiner Freunde nach. Auf der Party traf er viele Leute, Frauen und Männer, mit denen er sich amüsiert unterhielt. Es war ein gelungenes Fest.

Am nächsten Tag erhielt er einen Anruf von einer Frau, die ebenfalls auf der Party gewesen war und sich mit ihm unterhalten hatte. Obwohl er sich nicht mehr an sie erinnern konnte, redeten sie vier Stunden lang miteinander am Telefon. Am nächsten Tag telefonierten sie abermals, diesmal während sieben Stunden. Sie verstanden sich auf Anhieb grossartig. 2 Wochen später zogen sie in eine gemeinsame Wohnung und heirateten bald darauf. Heute, 14 Jahre später, sind sie immer noch glücklich miteinander.

Wenn im Denken eines Menschen bezüglich dessen, was er will, Klarheit herrscht, ohne es durch das Wie, Wer oder Wo einzuschränken, dann wird sich ein Wunsch, wie der dieses Schauspielers und Autors, erfüllen. Er plante nicht wie oder wo er seine ideale Partnerin treffen würde, geschweige denn wer sie sein sollte. Das überliess er dem Gesetz der Anziehung, sprich einer unsichtbaren Intelligenz.

Weltgeschehen

Für Frieden und Harmonie meditiert

Gedanken sind ungemein kraftvoll, wenn eine innere Überzeugung aus ihnen schwingt.

In Amerika wurde ein Experiment durchgeführt, an dem 4000 Meditierende teilnahmen. Die Aufgabe der Meditierenden bestand darin für den Frieden zu meditieren und zwar für ein als besonders gewalttätig und kriminell geltendes Wohnviertel in Washington DC.

Was die Polizei nie für möglich gehalten hatte, traf innerhalb weniger Monate ein. Die Kriminalitätsrate dieses Bezirks sank nämlich um satte 25%.

Heilung

Florian heilt sich selbst

Der 4-jährige Florian hatte eine Katzenhaar-Allergie. Sie war sehr unangenehm für ihn und äusserte sich in geschwollenen Augen und einem penetranten Juckreiz. «Dabei liebt Florian Katzen über alles. Es ist mir unerklärlich weshalb er eine Allergie gegen sie entwickelt hat!» sagte Maya, seine Mutter.

Maya entschloss sich trotzdem, den Wunsch ihrer beiden Töchter zu erfüllen und zwei niedlichen kleinen Katzen ein Zuhause zu geben. «Es muss eine Lösung geben für Florian und seine Allergie. Hast du einen Vorschlag?» fragte mich Maya anlässlich eines Kurses, den sie bei mir besuchte. Ich versprach darüber nachzudenken.

Als ich Maya das nächste Mal sah, überreichte ich ihr ein Blatt, auf das ich die folgende Affirmation geschrieben hatte: *Florian ist heil und vollkommen und in Harmonie mit seiner Umgebung!*

Ich schlug Maya vor, sich diesen Satz einzuprägen und sich daran zu erinnern, wann immer sie an Florian dachte. Sie versprach es zu tun.

Es funktionierte. Innerhalb einer einzigen Woche löste sich Florians Allergie auf und er ist seither heil und vollkommen und in Harmonie mit seiner Umgebung, sprich den niedlichen kleinen Mitbewohnern. Als ich Maya auf Einzelheiten dieser schnellen Heilung ansprach, erzählte sie mir, wie sie die Affirmation regelmässig mit ihren beiden Töchtern sprach und ihrem 4-Jährigen Sohn immer wieder sagte: «Florian, diese kleinen Katzen tun dir gut!»

So war es und so ist es noch heute.

Intuition

«Sende Blumen an Mami»

Es war ein grauer Wintertag, als ich im Büro sass und mich eine spontane Idee überfiel. «Sende Blumen an Mami» hörte ich. Das war an sich kein ungewöhnlicher Gedanke, denn ich schickte meiner Mama hin und wieder Blumen. Ich rief also Fleurop, einen Blumenlieferdienst an, und bestellte ein Dutzend roter Rosen.

Das Ungewöhnliche daran war, dass ich die Floristin beauftragte, dem Bouquet eine Karte mit den Worten «Mit Liebe von deinen Kindern» beizufügen. Normalerweise schickte ich die Blumen, versehen mit meinen persönlichen Grüßen. Doch etwas in mir liess mich diese Blumen von mir und meinen drei Geschwistern senden.

Der Tag neigte sich zu Ende, als mich mein Bruder am Abend zuhause anrief. Er sagte: «Ich habe schlechte Nachrichten. Papa musste als Notfall ins Spital eingeliefert werden. Es sieht nicht gut aus. Fahre sofort los!»

Ich fuhr also los, während mich auf der Fahrt ein tiefes Gefühl inneren Friedens durchflutete. Eine Stunde später betrat ich das Spitalzimmer, in dem mein Vater lag. Meine Mutter und meine älteste Schwester standen traurig an seinem Bett und hielten seine Hand. Mein Vater war gestorben. Er hatte einen sanften und schnellen Übergang in eine andere Lebensdimension. Genau so, wie er es sich immer gewünscht hatte, wenn er über den Tod sprach.

Als ich meine Mutter später nach Hause fuhr, fand sie das Bouquet roter Rosen vor der Eingangstüre zum Haus. Verdutzt öffnete sie die Verpackung und las die Karte, auf der geschrieben stand: «Mit Liebe von deinen Kindern»

«Wie wusstest du nur, dass...?» fragte sie mit einem verwunderten Blick.

«Ich wusste es nicht, doch etwas in mir liess es mich tun!» antwortete ich, während ich meine Mutter sanft in die Arme nahm.

Job

Aller Voraussagen zum Trotz

Die Firma, für die ich vor vielen Jahren gearbeitet hatte, musste aufgrund wirtschaftlicher Überlegungen mehreren Angestellten kündigen. Die meisten davon Betroffenen waren kurz vor der Pensionierung,

weshalb die Kündigung für sie kein Drama war. Einem 57-jährigen Mitarbeiter jedoch, der noch acht Arbeitsjahre vor sich gehabt hätte, schmeckte es gar nicht.

Ich ging ihn an seinem letzten Arbeitstag in seinem Büro besuchen. Aus seinem Gesichtsausdruck waren Frustration und Selbstmitleid herauszulesen. Er seufzte: «Für mich wird es unmöglich sein einen neuen Job zu finden. Schau dir die wirtschaftliche Situation doch an, Entlassungen hier, Einsparungen dort. Es sieht schlecht aus. Abgesehen davon, wer will schon einen 57-Jährigen einstellen? Wenn eine Firma die Wahl zwischen einem 30-Jährigen und mir hat, dann wählen sie ihn, ganz klar. Ich würde genauso entscheiden!»

Ich setzte mich zu ihm und sagte: «Versuche positiv zu bleiben. Es gibt für alles eine Lösung. Was auch immer die Welt über die Wirtschaftslage denkt oder sagt, hat nichts mit dir zu tun. Du bist gesund und vital. Du schaust jünger aus als ein 57-Jähriger und du hast 30 Jahre Erfahrung in diesem Business. Das ist viel wert. Wer weiss, welche Türe sich für dich öffnen wird. Erlaube deinen Emotionen nicht, dich in eine negative Richtung zu drängen. Glaube an dich. Du wirst sehen, eine Türe wird sich für dich öffnen!»

Einen Monat später nahmen Mitarbeiter unserer Abteilung an einem Technologie-Forum teil. Wen trafen sie dort? Natürlich unseren 57-jährigen Kollegen, der einen neuen Job gefunden hatte und vor Zufriedenheit strahlte. Die neue Anstellung war nicht nur besser auf seine Fähigkeiten zugeschnitten, sie gab ihm auch grössere Freiheiten und erst noch ein besseres Gehalt.

Mensch und Maschine

Der Bankomat

Monika, eine Kursteilnehmerin, stand ratlos vor einem Bankomat, der soeben ihre Bankkarte mit dem kurzen und trockenen Vermerk «Ausser Betrieb» zweimal zurückgewiesen hatte.

Monika war in Eile, der Bankschalter geschlossen und der nächste Bankomat mehrere Kilometer entfernt. Was nun? Ein Gedanke schoss ihr durch den Kopf: Bin ich Teilnehmerin eines Mentaltrainings-Kurses oder was?

«Also,» sagte sie, mehr zu sich selbst als zum Bankomat, «du funktionierst jetzt!» Sie führte ihre Karte nochmals ein. Und tatsächlich, der Bankomat liess sie nun ihr Passwort sowie den gewünschten Betrag eingeben. Nachdem der Bankomat die Karte und den korrekten Geldbetrag ausgespuckt hatte, sah sie abermals den Vermerk «Ausser Betrieb» auf dem Bildschirm aufleuchten.

Ein Schmunzeln huschte über ihr Gesicht.

Finanzen

Umsatz-Erhöhung

Der Mann war Gründungsmitglied und Mitbesitzer einer Firma und hatte eine Vision. Er wollte den Umsatz seiner Firma innerhalb von 7 Jahren von 700'000 auf 10 Millionen Schweizer Franken erhöhen.

An einem Treffen der Geschäftsleitung stellte er den Mitbesitzern und leitenden Angestellten seine Vision vor. Weder bei seinen Geschäftspartnern noch bei den Verkaufsdirektoren fand seine Vision Anklang. Im Gegenteil, sie wurde als unrealistisches Hirngespinnst abgetan.

Der Mann realisierte, dass er mit seiner Vision alleine dastand und nicht auf die Unterstützung anderer zählen konnte. Er entschloss sich deshalb kein Wort mehr darüber zu verlieren, ohne jedoch seinen Traum zu begraben. In seinem Denken und in seiner Vorstellung lebte seine Vision weiter. Sie war so lebendig wie ein lodernes Feuer.

Sieben Jahre später war der Umsatz seiner Firma in der Tat auf sagenhafte 10 Millionen Schweizer Franken angestiegen.

Ich muss euch allen etwas erzählen

Während eines Mentaltrainingskurses meldete sich Verena zu Wort. «Ich muss euch allen etwas erzählen!» schmunzelte sie. «Letzten Montagmorgen waren meine Ohren wieder einmal verstopft. Das passiert hin und wieder. Ich lasse sie dann vom Arzt herausspülen, damit ich wieder gut hören kann. Wenn ich es nicht tue, dann ist mein Gehörvermögen stark beeinträchtigt.»

«An diesem Montag war jedoch niemand verfügbar, der mir hätte helfen können. Dabei wollte ich am Abend unbedingt in die Oper, natürlich nicht mit verstopften Ohren. Da erinnerte ich mich an die Kraft meiner Gedanken. Ich sagte mir, dass meine Ohren heute Abend um Punkt 19 Uhr offen sind und ich dann perfekt hören kann!»

«Am Abend fuhr ich also in die Stadt. Ich betrat das Opernhaus, liess mein Ticket entwerfen und setzte mich auf meinen Platz. Meine Ohren waren noch immer verstopft. Es gab keinerlei Anzeichen einer Besserung. Dann schaute ich auf meine Uhr - es war exakt 19 Uhr. Genau in dem Augenblick klickte etwas in meinen Ohren und ich nahm die Welt wieder so wahr, wie wenn meine Ohren herausgespült worden wären. Ich war erstaunt, wie pünktlich sich meine Ursache umgesetzt hatte. Dass es funktionieren würde, davon war ich überzeugt!»

Ich habe den idealen Chef

Hélène, eine passionierte Golferin und Marathonläuferin hatte Schwierigkeiten mit ihrem Chef. Ihr ging sein autoritärer und manchmal militärischer Führungsstil auf die Nerven.

Nachdem sie vom Gesetz der Anziehung gehört hatte, setzte sie sich - aus eigenem Antrieb - auf eine positive Gedankendiät. Diese Diät schrieb ihr vor, nur noch aufbauende Gedanken und Worte in Bezug auf ihren Chef zu äussern, vor sich selbst, aber auch in der Gegenwart anderer. Ihr positiver innerer Impuls, der sie von nun an begleitete, war: *Ich habe den idealen Chef*.

Es ging nicht lange, bis Hélène in ihrem Vorgesetzten Veränderungen bemerkte. Doch wer sich zuerst veränderte, das war Hélène selbst. Sie hatte nämlich ihre Einstellung und ihre Sichtweise gegenüber ihrem Chef verändert. Praktisch aus dem Nichts wurde so aus ihm ein umgänglicher, offener und zu Spässen aufgelegter Mann, der ihre Meinungen und Ideen zu schätzen begann und sogar in seine Entscheidungen einfließen liess. Einmal, als Hélène am Telefon war und die Türe zu ihrem Büro geschlossen hatte, klebte er vor dem Nachhausegehen einen Zettel mit den Worten «Liebe Hélène, ich wünsche dir einen schönen Abend» an ihre Türe. So etwas hatte er nie zuvor getan.

Heuschnupfen adieu

Lieber Stefan, ich möchte mich herzlich bei dir bedanken für das bereichernde und wohltuende Seminar vom vergangenen Wochenende. Es war für mich eine Quelle, aus der ich viel Kraft und ein unglaubliches Glücksgefühl schöpfen durfte. Mit Freude und Dankbarkeit stelle ich den Erfolg und die Bereicherung fest, die sich durch die vermittelte Lebenseinstellung ergeben, jeden Tag und jede Minute. Das Gefühl der inneren Einsamkeit trotz beruflichem und privatem Erfolg existiert nicht mehr.

Etwas möchte ich dir unbedingt noch erzählen. Seit meinem 15. Lebensjahr litt ich unter Heuschnupfen. Seit einigen Jahren überlebte ich Frühling und Sommer nur mit Medikamenten, seit zwei Jahren gar nur mit cortisonhaltigen. Letzten Sonntagabend habe ich mir gesagt, dass ich diese Medikamente nicht mehr brauche. Ich bin dann nach draussen gegangen und habe so richtig tief und befreit eingeatmet... und das vor meinem Haus, wo es von Birken (Albtraum aller Heuschnupfenallergiker) nur so wimmelt. Es hat gewirkt! Bis zu diesem Tag hätte dies den Verschleiss von mindestens einer Tüte Papiertaschentücher bedeutet. Doch seit diesem Sonntag weiss ich nicht mehr was Heuschnupfen ist. Es geht mir wunderbar und ich bin geheilt. Wie schade für die Pharmaindustrie, denn sie haben nun einen Kunden weniger.

Gruss, Thierry

Mein grösster Tennis-Erfolg

Hallo Stefan, dank dir und mentalem Training konnte ich meinen grössten Erfolg an einem Tennisturnier feiern. Eine Zusammenfassung: Den ersten Gegner kannte ich vom letzten Turnier. Ich wusste, dass ich gewinne.

Dann das Schlüsselspiel, mein zweites. Ich hatte die "Frechheit" mit meinem Gegner zwei Tage vor dem Turnier noch zu trainieren. Alle Karten habe ich natürlich nicht aufgedeckt. Doch eines wusste ich, je länger das Spiel dauert, desto eher würde ich gewinnen. Ein erstes Aufschlagspiel dauerte mehr als 12 Minuten. Den ersten Satz habe ich zwar verloren, doch die Sätze zwei und drei konnte ich klar zu meinen Gunsten entscheiden.

Am zweiten Turniertag hat der Turnierleiter alle Pokale aufgestellt und zu mir gesagt: «Martin, hier sind verschiedene Pokale, die du gewinnen kannst. Der Sieger erhält zusätzlich ein Goldvreneli.»

Ich zeigte auf den Siegerpokal und sagte ihm: «Den hier gewinne ich und halte ihn bei der Siegerehrung hoch.» Er schmunzelte.

Immer wieder stellte ich mir die Siegerehrung bildhaft vor. Voll motiviert und fest überzeugt, dass ich gewinne, schlug ich meine nächsten übermächtigen Gegner klar.

Alle waren von meinem Turniersieg überrascht – ausser mir. Als ungesetzter Spieler besiegte ich die Turniernummer 3, 1 und 2.

Auch wenn die Tagesform mitentscheidend ist, so habe ich dank dir und mentalem Training den grössten Turniersieg errungen! Nochmals vielen Dank für alles. Martin

Ein Mantra, das wirkt

Lieber Stefan, ich trage momentan eine Geschichte mit mir herum, die mich seit ein paar Wochen belastet. Dadurch war ich unkonzentriert bei meiner Arbeit und es fiel mir auch schwer im Kreis meiner Familie positiv und ausgeglichen zu sein.

Heute auf meinem Arbeitsweg habe ich das Mantra «Ich habe mich gern» gesprochen und mir gesagt, dass ich von dieser Geschichte loslassen möchte. Ich sprach das Mantra während 10 Minuten und bin danach

mit viel positiver Energie zur Arbeit gekommen. Ich konnte mich während den vier Therapien sehr gut konzentrieren und vor allem spürte ich meine positive und beruhigende Wirkung auf die Kinder.

Auf dem Nachhauseweg gab ich mir dasselbe Mantra und ich bin tatsächlich mit vollem Elan zu meinen Kindern nachhause gekommen. Super!

Ich werde mir weiterhin solche wohltuenden Portionen schenken. Autofahren eignet sich bestens dazu! Vielen Dank und herzliche Grüsse. Nicole

Der Hauptpreis - (m)ein Flug nach Indien

Lieber Stefan, ich möchte dir von einem super tollen Erfolgserlebnis berichten. Ich war gestern Abend am indischen Ball und habe Tombolalose gekauft, ohne zu wissen, was es zu gewinnen gab. Später sah ich dann die Preise, alle relativ uninteressant, bis auf den Hauptpreis – einen Flug nach Indien!

Ich habe mir das natürlich sofort gewünscht und auch daran geglaubt, dass ich gewinne. Es war schon immer ein Herzenswunsch von mir nach Indien zu gehen. Und, was denkst du? Klar, ich habe den Hauptpreis gewonnen. Im November fliege ich. Yupi! Ich habe mich so sehr darüber gefreut. Liebe Grüsse, Claudia

Ich habe es mir vorgestellt

Lieber Stefan, stell dir vor, ich habe heute von der Versicherung genau den Bescheid bekommen, den ich bekommen wollte. Und das, obwohl ich von vielen Seiten immer wieder hörte, dass ein solcher Entscheid in der heutigen Zeit unmöglich sei. Natürlich habe ich niemandem von meinen mentalen Übungen erzählt.

Hin und wieder hatte ich zwar schon meine Zweifel, aber irgendwie war ich trotzdem immer ausgesprochen ruhig und hatte auch nie das Gefühl etwas unternehmen zu müssen. Manchmal wurde ich gefragt, ob ich denn keine Existenzängste habe. Ich hatte tatsächlich keine und es machte mir manchmal fast Angst, dass ich keine hatte. Um meine Vision zu unterstützen, habe ich mir immer wieder vorgestellt, dass ich dir ein Mail mit meiner Erfolgsmeldung sende. Genau das tue ich hiermit!

Ich bin gespannt, wie sich das nun auf mein Leben auswirken wird. Jetzt ist alles offen. Mein Ziel ist es weiterhin meine Berufung zu finden. Ich befasse mich intensiv mit mentalem Training, da es noch so

einiges gibt, das ich verändern möchte. Der heutige Erfolg gibt mir Auftrieb. Ganz herzlichen Dank für deine Unterstützung. Ruth

Im «Problemfach» von Note 3 auf 5

Lieber Stefan, meine Tochter Jasmin hat mir soeben ein SMS geschrieben: Sie hat in ihrem (früheren) «Problemfach» schon wieder die Note 5 erhalten. Wir freuen uns riesig!

Angefangen hat sie mit der Note 3, dann eine 3,5. Darauf sind wir zu dir in den Kurs gekommen, worauf sie dann eine 4,5 schrieb, danach eine 5.25 und nun eben diese 5. Wirklich toll! Nochmals vielen Dank. Wir freuen uns auf den Fortsetzungskurs.

Schon jetzt wünschen wir Dir eine frohe Adventszeit und ein gutes neues Jahr - mit Mentaltraining wird das ja sicher ein «Bombenjahr». Liebe Grüße, Lilian

Wie «Stressi» ruhig und nett wurde

Lieber Stefan, habe gerade gestern an dich gedacht, als ich mit meiner Tochter einen kleinen Mentaltrainingserfolg verbuchen konnte.

Meine Tochter hat eine ziemlich stressige Englischlehrerin. Ich habe sie mal erlebt und mich in diesem Unterricht überhaupt nicht wohl gefühlt. Sie drückt immer extrem auf die Zeit. Jeder zweite Satz hat Elemente wie «Beeilt euch, wir haben keine Zeit; ihr wisst, die Zeit rennt davon, fass' dich kurz» und so weiter. Nicht gerade angenehm.

Meine Tochter kam dann Anfang der Woche zu mir und sagte: «Oh je, heute haben wir eine Doppelstunde mit Frau K., welche die Klasse inzwischen bereits 'Stressi' nennt!» Da sagte ich ihr, sie solle mal eine Mentaltrainings-Übung machen und sich Sätze sagen, die beschreiben, wie sie Frau K. denn gerne haben möchte. Sätze wie «Frau K. ist ruhig, freundlich und kinderlieb.» Das waren die Vorschläge meiner Tochter.

Und gestern holte ich meine Tochter von der Schule ab und traf Frau K., die mir strahlend entgegenkam

und sagte, sie würde meine Tochter sofort kaufen, wenn sie könnte, sie wäre die perfekte Schülerin und hätte solche Freude an ihr, ihren Ideen und ihrem Humor.

Das war das eine, das andere berichtete mir meine Tochter, indem sie sagte, ihre Übung hätte tatsächlich genützt, Frau K. war nämlich mega-nett und ruhig im Unterricht!

Wie du siehst hat sich das mentale Training in unserem Leben fest verankert. Mit lieben Grüßen, Claudia

Eheprobleme in Luft aufgelöst

Lieber Stefan, schön wie sich unser Leben nach deinen Kursen positiv verbessert hat. Wenn ich mich da noch an den Anfang erinnere, als ich dich um Hilfe wegen unserer Ehe gebeten habe und ganz verzweifelt war. Das alles hat sich nach deinen Kursen praktisch in Luft aufgelöst und wir leben nun viel glücklicher und zufriedener.

Herzlichen Dank und liebe Grüsse. Anja

Alles kommt leicht und mühelos zu mir

Hallo Stefan, ich dachte mir, dass es dich interessiert, wenn einer deiner «Schüler» einen grösseren Erfolg verbuchen kann. Ich habe ab dem 1. September einen neuen Job!

Gesucht habe ich seit etwa 3 Monaten. Ich habe mich mental mit meiner idealen Stelle befasst. Am Anfang gab es Absagen von Seite der Firma oder von mir. Ich wusste jedoch immer, dass die richtige Stelle noch kommt.

Bei den Vorstellungsgesprächen für meine zukünftige Stelle war ich mental sehr gut vorbereitet. Ich hatte danach ein so gutes Gefühl, dass es einfach klappen musste. Ich habe eine Affirmation ausgewählt, die ich dann vor den Gesprächen jeweils für eine halbe Stunde gedacht habe: «Alles kommt leicht und mühelos zu mir.» So war es dann auch. Lieber Gruss, Corinne

Du schaffst es!

Hallo Stefan, wie du weisst bestreite ich mit meinem Hund regelmässig Agility-Wettkämpfe. Da ich vor jedem Start immer sehr nervös war, was sich ja auf den Hund überträgt, habe ich bei dir die Mentaltrainingskurse besucht. Dabei habe ich gelernt, mich zu entspannen.

Neulich hatten mein Hund und ich ein Turnier in der Region. Ich wollte natürlich gut abschneiden, da einige meiner Freunde und Bekannten am Wettkampf zusahen.

Deshalb entschloss ich mich zwei Wochen vor dem Turnier während täglich 20 Minuten mentale Übungen zu praktizieren. Um mein Selbstvertrauen zu stärken, sagte ich mir jeweils 10 Minuten lang «Ich habe mich gern», während im Hintergrund schöne Entspannungsmusik lief. Dann, in den zweiten 10 Minuten sah ich mich (mit geschlossenen Augen) während der Siegerehrung mit strahlendem Gesicht zuoberst auf dem Podest stehend, den Pokal in meinen Händen.

Dann kam der grosse Tag. Auf dem Weg zum Wettkampf sagte ich mir immer wieder: «Du schaffst es!» Und ich sah mich ganz locker meinen Parcours laufen. Den ersten Parcours beendeten mein Hund und ich auf dem 1. Rang. Auch der zweite Parcours lief blendend und wir landeten abermals auf dem 1. Platz.

Dann kam der letzte und wichtigste Lauf, der auch ins Wettkampfheft eingetragen wird. Sollte ich auch diesen im 1. Rang beenden, so würde ich in eine höhere Liga aufsteigen. Vor diesem alles entscheidenden Wettkampf setzte ich mich auf die Kühlerhaube meines Autos, um mich nochmals zu entspannen. Ich sagte mir immer wieder: «Du schaffst diesen Parcours mit null Fehlern und du läufst ganz locker und entspannt!» Ich sah mich nochmals auf dem Podest stehend. Als ich danach meine Augen aufschlug, sah ich die grünen Bäume um mich herum, und ich hatte plötzlich dieses unumstössliche, innere Wissen, dass ich auch diesen Lauf gewinnen würde.

So war es dann auch. Wir hatten einen Null-Fehler-Lauf mit Bestzeit. Ich war sehr stolz auf mich und meinen Hund. Liebe Grüsse, Conny

Ich habe meine Vogelfeder gefunden

Hallo Stefan, letzte Woche habe ich den ersten Teil deines Mentaltrainingskurses besucht. Es hat mich sehr beeindruckt und ich freue mich riesig diese Methode bewusst anzuwenden. Heute habe ich meine Vogelfeder gefunden. Es war ein unbeschreibliches Gefühl.

Beim Spazieren dachte ich an die Feder und fokussierte sie. Anfangs hatte ich Stress mit Gedanken, die das Herbeirufen des Objekts störten. Deshalb machte ich eine Entspannungsübung. Ich schaute vom

Hügel, auf dem ich mich befand, zum Rhein hinunter, bis ich eine tiefe Ruhe in mir spürte und sich eine wohlige Wärme auf meiner Stirn ausbreitete.

Ich visualisierte die Feder an einem bestimmten Ort, unter einem Baum, an welchem ich noch vorbeispazieren würde. Dabei war das Gefühl von Stress verschwunden und ich musste auch nicht andauernd auf den Boden schauen, denn ich wusste ja, wo die Feder auf mich warten würde. Am Baum angelangt, lag sie auch schon da.

Ich war zu Tränen gerührt und es kam mir vor, als hätte ich ein Kind geboren. Diese Feder behalte ich jetzt als Glücksbringer. Liebe Grüsse, Yvonne

Endlich ohne Migräne

Lieber Stefan, als ich vor ein paar Wochen an deinem «Kurs in Selbstheilung» teilnahm, tat ich das mit dem Ziel, meine Migräne loszuwerden.

In den vergangenen Jahren hatte ich praktisch alles versucht. Vom Hausarzt über die Physiotherapie zum Neurologen, Akupunktur, Hormonpräparate, mehr Krafttraining, weniger Krafttraining, literweise Kaffee, kein Kaffee. Nichts half wirklich, ausser eine geballte Ladung von Medikamenten, und das alle drei Tage.

Als ich an jenem Samstagabend das Kurslokal nach deinem Kurs verliess, hatte ich, wie schon seit dem Aufstehen am Morgen, Kopfschmerzen. Das verräterische Pochen hinter dem linken Auge, das jeweils den nächsten Migräneschub ankündigte, setzte ein. Meine vom Kurs her gute Laune verflog rasch, und wie schon so oft in den letzten Monaten war ich deprimiert, wütend, genervt und demoralisiert. Ich beschloss, trotz des kalten Windes, meinen Kopf ein wenig auszulüften und am Seeufer entlang zu gehen. Wo ich schon dabei war, konnte ich auch gleich deine Heilmethode ausprobieren.

Im Stechschritt marschierte ich über den Feldweg und knurrte: «Ich habe mich gern!» «Mein Kopf und ist gesund und vollkommen!», schob ich wütend nach. Ab und zu warf ich einen Blick hinter mich, um sicher zu gehen, dass kein einsamer Jogger meine seltsamen Programmierungen mitkriegte. «Ich habe mich gern!», brüllte ich schliesslich gegen den Wind. Ich wiederholte den Satz immer wieder, wie ein Mantra. Dann stapfte ich nach Hause und stellte zu meiner Überraschung fest, dass die Kopfschmerzen verschwunden waren!

Das ist jetzt einige Wochen her, und in dieser Zeit hatte ich nur einmal einen sanften Anflug von Kopfschmerzen (geradezu lachhaft im Vergleich mit den früheren Anfällen). So langsam fange ich wirklich an zu glauben, dass der Spuk vorbei ist.

Ich kann dir gar nicht genug danken für deinen Kurs. Meine Lebensqualität hat sich seither unglaublich verbessert! Vielen Dank und alles Liebe. Monika

Meine glückliche Beziehung

Lieber Stefan, deine beiden Kurstage haben mir sehr viel gebracht. Ich wende deine Methoden täglich an und bin glücklich, dass es so wirkt.

Insbesondere meine Beziehung hat sich um 180° ins Positive gewandelt. Dafür bin ich sehr dankbar. Auch dein Buch gibt mir immer wieder einen positiven Input. Hab herzlichen Dank für all das Gute, das du uns vermittelst. Liebe Grüsse, Marie-Louise

Ich bin ein anderer Mensch

Lieber Stefan, seit dem 1. Kurs, den ich bei dir besucht habe, hat sich bei mir einiges verändert. Ich habe das Gefühl ein ganz anderer Mensch zu sein.

Ich habe viele Erfolge verzeichnet, beispielsweise mit meiner neuen Stelle, der bestandenen Fachprüfung, dem schöneren Alltag sowie der glücklicheren Partnerschaft. Ich weiss, dass all das ohne meine gesteigerte Selbstliebe und dem Visualisieren nicht möglich gewesen wäre. Danke und liebe Grüsse, Renate

Wetter

Regen

Ein Bauer in Amerika sorgte sich um seine immer dürrer und trockener werdenden Felder. Es hatte lange nicht geregnet und er war drauf und dran seine Ernte zu verlieren. In seiner Not fing er an zu beten. Er betete für Regen, damit seine Felder wieder grün und üppig werden. Tatsächlich begann es bald darauf zu regnen und seine Ernte war gerettet. Die Felder seiner Nachbarn blieben jedoch trocken und dürr. Der sanfte Regen ergoss sich nämlich nur über seine Felder, da er nur Regen für seine Felder visualisiert hatte.

Tornado

Ein Tornado raste in horrender Geschwindigkeit auf eine Stadt in Florida zu. Madeleine wohnte dort in einem Wohnwagen-Park. Sie war sich ihrem Status als Schöpfer ihrer Welt bewusst. Deshalb blieb sie ruhig und gelassen. Sie sagte sich, dass dieser Tornado an ihrem Wohnwagen vorbeizieht und ihr Hab und Gut unangetastet bleibt. So geschah es dann auch. Der Tornado raste zwar mit grosser Wucht durch den Park, doch wie durch ein Wunder blieb Madeleines Wohnwagen und ihre unmittelbare Umgebung unversehrt, während der Tornado in anderen Teilen des Parks Verwüstungen anrichtete.

Sonnenschein

Als ich heute mit dem Fahrrad dem See entlang fuhr, war der Himmel mit schwarzen Regenwolken bedeckt. Ich stellte mir deshalb vor, wie sich der Himmel öffnet und die Sonne mir ihre wärmenden Strahlen schickt. Genauso war es. Auf meinem 20 km langen Weg leuchtete mir die Sonne ins Gesicht. In allen anderen Richtungen war der Himmel weiterhin mit dunklen Wolken verhangen. Auf der gegenüber liegenden Seeseite wurden einige Leute vom Regen überrascht und vereinzelt prasselte sogar Hagel nieder, wie mir erzählt wurde. Sonnenschein, Regen, Hagel... alles zur selben Zeit und praktisch am selben Ort?

Tatsächlich existieren alle Möglichkeiten gleichzeitig nebeneinander. Insofern kann man Sonnenschein inmitten eines Regen- oder Hagelgewitters erleben, und umgekehrt.

[Nach oben](#)