

Dr. Arnd Stein

# Meine Ziele verwirklichen



Die neue  
Mental-Power-Methode

## Selbstbewusstsein – Schlüssel zum Lebenserfolg

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der sich immer und überall gelassen und locker fühlt. Verlegenheit oder Selbstzweifel sind also nicht krankhaft, sondern etwas ganz Menschliches. Denn erst die



Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein, ermöglicht ja das Gefühl von Unsicherheit und Befangenheit. Ein typisches Beispiel: Menschen, die heimlich fotografiert oder gefilmt werden, geben sich völlig natürlich. Sobald sie jedoch das kühle Auge der Kamera wahrnehmen, verändert sich ihr Verhalten schlagartig. Man fühlt sich beobachtet. Deshalb wirken Mimik, Gestik und Sprache plötzlich gekünstelt. Der Versuch, einen möglichst

guten Eindruck zu hinterlassen, führt zu einer verstärkten Selbstkontrolle und damit fast zwangsläufig zu einer körperlich-seelischen Verkrampfung. Denn: Welcher Laie ist schon ein guter Schauspieler?

Obwohl jeder von uns schon unsicher oder verlegen war, ist die individuelle Selbstsicherheit sehr unterschiedlich ausgeprägt. Der eine gerät bereits ins Stottern, wenn er einen fremden Menschen ansprechen soll, der andere hingegen bringt eine Rede vor großem Publikum ohne jede Beklemmung über die Bühne. Manche präsentieren stolz eine – objektiv gesehen – mäßige Leistung, während andere auch dann mit sich unzufrieden sind, wenn sie nahezu Geniales produziert haben. Offenbar haben gehemmte Menschen überall mit größeren Schwierigkeiten zu kämpfen als lockere Zeitgenossen. Sie sind in ihrer Lebensfreude ebenso beeinträchtigt wie in ihrer Leistungsfähigkeit. Denn: Wer ständig an sich selbst zweifelt, dem fehlt es bei der Bewältigung seiner Aufgaben und Probleme meist an „Biss“, an Durchsetzungsvermögen und Siegeswillen. Kein Wunder also, dass selbstbewusste Menschen nicht nur zufriedener und vitaler, sondern auch meist erfolgreicher sind als unschlüssige und zaghafte Gemüter.

## **Positive Suggestionen steigern das Selbstbewusstsein**

In der psychologischen Praxis zeigt sich immer wieder: Menschen mit geringem Selbstvertrauen haben meist schon in ihrer Kindheit

ein Übermaß an Einengungen und Unterdrückung, Kritik und Ablehnung sowie einen Mangel an Bestätigung und Zuwendung erfahren. Kein Wunder, dass eine solche unfreiwillige „Suggestionsbehandlung“ in vielen Fällen früher oder später eine schlimme Befürchtung zur scheinbaren Gewissheit werden lässt: „Ich bin nichts wert, ich taue nichts, ich kann nichts!“

Jedoch: Ein zu geringes Selbstbewusstsein kann man dem Betroffenen keineswegs immer vom Gesicht ablesen. Vielen Menschen gelingt es, Ihre Unsicherheit vor der Mitwelt zu verbergen oder gar den Eindruck einer besonders starken Persönlichkeit zu vermitteln. Dieser seelische Kraftakt geht natürlich auf Kosten erheblicher körperlich-seelischer Spannungen, wie das folgende Beispiel zeigt:

*Der Lebensweg des 30-jährigen Marc verlief zunächst völlig problemlos, zumindest in den Daten seines Lebenslaufs. Er beendete die Realschule mit Erfolg und machte eine Lehre als kaufmännischer Angestellter. Bei oberflächlicher Betrachtung entdeckt man auch gegenwärtig nichts Auffälliges in seiner Persönlichkeit. Dennoch begibt er sich in psychologische Behandlung, weil er – ohne dass man es ihm anmerkt – unter extremer Unsicherheit und panischer Angst vor Menschen leidet. Ständig bildet er sich ein, in abweisende Gesichter*

zu sehen. Sobald andere Menschen anwesend sind, fühlt er sich wie „zugeschnürt“. Die Ursachen für seine Gehemmtheit liegen Jahre zurück: Bereits als Kind wurde er von seinen Eltern eingeengt und unterdrückt. So lernte er schließlich, spontane Regungen oder Gefühlsäußerungen völlig unter Kontrolle zu halten. In seiner Hilflosigkeit trägt er noch heute jenes gewollt „seriöse“ Gesicht zur Schau, das allgemein als „arrogant“ missverstanden wird. Seine verschlossene Haltung, hinter der sich eigentlich Angst vor Ablehnung verbirgt, führt schließlich zur tatsächlichen Bestätigung seiner Fehlwahrnehmung: Seine Mitmenschen begegnen ihm ihrerseits mit Argwohn oder kühler Zurückhaltung.



Dieses Beispiel verdeutlicht einen verhängnisvollen Teufelskreis, der wohl die meisten Menschen gefangen hält, die unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden: In ihrer Unsicherheit verhalten sie sich gerade so, dass sie von anderen eher abgelehnt als ermutigt und anerkannt werden – sei es aufgrund ihrer Zaghaftigkeit oder Unbeholfenheit

und der damit heraufbeschworenen Misserfolge oder aufgrund scheinbarer Überheblichkeit, mit der sie sich die Sympathie ihrer Mitwelt verscherzen. Zuweilen das negative Selbstbild im Unterbewusstsein dieser Menschen derart fest verankert, dass sie jedes Lächeln als Ironie und jede Ermutigung als beißende Kritik missverstehen. Lässt sich aber die jahrelang gefestigte vermeintliche eigene Wertlosigkeit überhaupt noch verändern? Ist sie dem Betroffenen nicht mittlerweile zur unabänderlichen zweiten Natur geworden?

Keineswegs! Denn grundsätzlich gilt: Ein Mensch bleibt sein Leben lang lernfähig und kann sein Selbstbewusstsein in jedem Lebensalter stärken – durch angenehme Erfahrungen ebenso wie durch ermutigende Suggestionen. Mit folgender Strategie können Sie Selbstzweifel und Hemmungen überwinden und sich allmählich gelassener und sicherer fühlen:

- Vermeiden Sie möglichst alle negativen Gedanken! Denken Sie positiv, indem Sie sich die Leitsätze der CD „Meine Ziele verwirklichen“ zu eigen machen.

- Schreiben Sie alle Situationen auf, in denen Sie sich unbehaglich oder unsicher fühlen. Bringen Sie diese Liste in eine Rangfolge und nehmen Sie sich vor, zunächst die leichteste dieser „Prüfungen des Alltags“ zu trainieren. Arbeiten Sie dann die Liste Schritt für Schritt durch – und beweisen Sie sich damit, dass Ihre Unsicherheit eigentlich nur auf einem Defizit an positiven Erfahrungen beruht.

- Falls Sie Ihr negatives „Gedanken-Karussell“ und Ihre Selbstzweifel nicht aus eigener Kraft abstellen können, sollten Sie therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Das wäre kein Zeichen von Schwäche, sondern eine gute Chance, mehr Wohlbefinden und Lebensqualität zu erreichen. Auch Gruppensitzungen oder Kurse zur Stärkung der Selbstsicherheit haben sich als psychologische Hilfe bewährt.

Ganz gleich, welchen Weg Sie wählen, um Ihre Persönlichkeit zu festigen – die positiven Leitsätze und Ermutigungen der CD „Meine Ziele verwirklichen“ können Ihnen dabei helfen, Ihre negativen inneren „Programme“ zu löschen und durch Optimismus, Zuversicht und Tatkraft zu ersetzen.

**Die CD „Meine Ziele verwirklichen“ ist eine ideale Ergänzung zum Tiefensuggestions-Programm „Selbstbewusstsein steigern“.**

## Aktiv-Suggestion von Dr. Stein®

Wissenschaftliche Grundlage dieser Methode ist die Suggestionforschung, die vor allem in jüngerer Zeit eindrucksvoll belegen konnte, dass unser gesamtes körperlich-seelisches Gleichgewicht in hohem Maße durch Suggestionen beeinflusst wird.

Diese Erkenntnis ist keineswegs neu. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte der französische Apotheker *Emile Coué* ein Verfahren zur systematischen Selbstbeeinflussung (die sogenannte Autosuggestion), nachdem er eine verblüffende Erfahrung gemacht hatte. Ein schmerzgeplagter Patient wurde von ihm jahrelang mit Medikamenten versorgt. Doch alle ärztlichen Verordnungen und Behandlungen blieben erfolglos, bis der Gepeinigte seinen Apotheker inständig darum bat, ihm ein anderes

Heilmittel ohne ärztliches Rezept zusammenzustellen, weil er zu ihm größeres Vertrauen als zu den Medizinern habe. Da *Coué* aber kein Arzt war, verabreichte er dem Patienten ein völlig wirkungsloses





Mittel. Überraschend brachte dieses Scheinpräparat trotzdem den erhofften Erfolg: Der chronisch Schmerzkranken war nach kurzer Zeit beschwerdefrei.

Aus heutiger Sicht wissen wir natürlich, dass sogenannte Placebos unter bestimmten Voraussetzungen in ihrer Wirkung einem echten Medikament ebenbürtig oder sogar überlegen sein können – eine erstaunliche Erkenntnis, die kürzlich von dem amerikanischen Forscher *Dan Ariely* in wissenschaftlichen Studien erneut bestätigt wurde. Für *Coué* hingegen war diese unerwartete Heilung damals ein Aha-Erlebnis. Ihm wurde bewusst, dass beim Erfolg einer Therapie der Glaube des Patienten in entscheidendem Maße mitwirkt. Von nun an beschäftigte er sich systematisch mit den Auswirkungen positiver Suggestionen. Zunächst begleitete er die Abgabe seiner Medikamente mit Ermutigungen wie: „Dieses hervorragende Mittel wird Ihnen bestimmt helfen!“ Und bald zeigte sich: Die Wirkung einer Arznei konnte durch hoffnungsvollen Zuspruch erheblich verstärkt werden. Aus diesen Beobachtungen folgerte *Coué*, dass in der Selbstbeeinflussung eines Menschen letztlich der Schlüssel zu seiner Heilung liegt. Erfahrungen mit vielen Tausend Patienten ließen dann im Laufe der Jahre die Methode der bewussten Autosuggestion entstehen. Grundlage dieses Selbsthilfverfahrens sind positive

Leitsätze, die in täglichen Übungen – möglichst mehrfach wiederholt – gesprochen und gedacht werden sollen, vor allem die berühmte Formel: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“

Zudem baut die bewusste Autosuggestion auf die Vorstellungskraft des Menschen, die – durch überzeugten Glauben verstärkt – zur Imagination, also einem äußerst wirkungsvollen „Zielbild“ wird.

Sobald ein Patient sein mentales Krankheitsbild durch ein Gesundheitsbild ersetzt, werden durch diesen „Austausch innerer Bilder“ eigene Heilkräfte freigesetzt, da überzeugte Gedanken und Vorstellungen die Tendenz haben, sich zu verwirklichen.



Die von Coué entwickelte Autosuggestion hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Im Gegenteil: Inzwischen ist es eine bewiesene Tatsache, dass positive Leitsätze im Alltag wie in der therapeutischen Praxis unsere Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen, unsere Gesundheit sowie unser seelisches Gleichgewicht, also unser ge

santes Wohlbefinden in entscheidender Weise beeinflussen können. Trotzdem geriet die Methode von *Coué* in den 1920er Jahren in Vergessenheit, weil das von dem Berliner Nervenarzt *J. H. Schultz* begründete Autogene Training als innovatives Entspannungs- und Suggestionsverfahren immer populärer wurde. In den folgenden Jahrzehnten rückte dann auch die gesundheitsfördernde Wirkung der Hypnose in den Blickpunkt des wissenschaftlichen und öffentlichen Interesses – eine Entwicklung, die sich bis heute fortgesetzt hat.

Ein besonderer Vorteil der Aktiv-Suggestion liegt in einem entscheidenden Unterschied zu anderen Suggestionsverfahren: Das Autogene Training, (Selbst-)Hypnose oder die von uns entwickelte Tiefensuggestion zielen primär auf einen körperlich-seelischen Entspannungszustand, der zwar die Empfänglichkeit für Suggestionen steigert, aber auch einen längeren Zeiteinsatz erfordert.

Für die Aktiv-Suggestion hingegen ist weder eine besondere Ruheposition noch eine Entspannungsphase, ja nicht einmal die Unterbrechung Ihrer Tätigkeiten erforderlich. Die motivierenden und ermutigenden Leitsätze begleiten das aktive Leben und können somit

ohne Zeitverlust die körperlich-seelische Befindlichkeit positiv beeinflussen. Beide Arten suggestiver Beeinflussung schließen sich aber nicht aus. Im Gegenteil: Sie ergänzen sich hervorragend. Denn je nach innerer Bereitschaft können Sie das Suggestionenprogramm sowohl hellwach und aktiv als auch mit geschlossenen Augen ganz entspannt auf sich wirken lassen.

Eine weitere Besonderheit der Aktiv-Suggestion liegt (ähnlich wie bei der Tiefensuggestion) in der Kombination von gesprochenen und geflüsterten Leitsätzen und Schlüsselwörtern, deren Position und Wiederholung im Gesamtprogramm sorgfältig aufeinander abgestimmt sind. Durch den Einsatz der drei Personalpronomen „Sie“, „Du“ und „Ich“ sowie eine zusätzliche – leicht verfremdete – Stimme werden zudem verschiedene Ebenen der Persönlichkeit angesprochen, wodurch die Transformation von Fremdsuggestionen in Selbstsuggestionen begünstigt wird.

Die aufwendig produzierte Hintergrundmusik ist ein weiterer wichtiger Baustein des Verfahrens. Ihre harmonische Gestaltung, die durch ansprechende Melodien und ein ausgewogenes Klangspektrum geprägt wird, sowie ein ruhiger, gleichförmiger Rhythmus vermitteln eine positive, ausgeglichene Stimmung. Zudem dient die Musik als

sanfte „Trägerwelle“ der überwiegend permissiv formulierten Suggestionen. So gewinnen die Worte auf indirekte Weise an Intensität und Nachdruck, ohne aufdringlich oder gar fordernd zu wirken.

## Anwendung der CD

Die Aktiv-Suggestion kann zu beliebigen Zeiten überall angewandt werden – während des Frühstücks ebenso wie bei der Hausarbeit, im Auto oder im Fitnessraum. Je nach Situation können Sie die CD sowohl über Lautsprecher als auch über Kopfhörer abspielen. Wenn Sie das Programm in bequemer Sitzposition oder im Liegen mit geschlossenen Augen genießen, dann profitieren Sie zusätzlich von seiner Entspannungs- und Regenerationswirkung. Allerdings wäre für diesen Zweck die Tiefensuggestion (z. B. der Titel „Autogene Entspannung“ oder eine der CD entsprechende Thematik) empfehlenswerter, weil diese Methode im Ruhezustand intensiver wirkt.



Bemühen Sie sich nicht darum, einzelne Worte aufmerksam zu verfolgen. Lassen Sie den Text einfach an sich vorbeiziehen. Ähnlich wie die vielfältigen Suggestionen des Alltags (die jedoch allzu oft negativ sind!) entfalten die positiven Leitsätze der CD auch ohne konzentriertes Hinhören ihre Wirkung. So erleben Sie die Anwendung der Aktiv-Suggestion als äußerst einfach und angenehm. Um



den Ablauf des Programms Ihrer jeweiligen Tätigkeit anzupassen, können Sie die CD nach Belieben anhalten und jederzeit an derselben Stelle wieder starten.

Erfahrungsgemäß brauchen positive Suggestionen längere Zeit, um sich gegen negative Einstellungen und zweifelnde Gedanken durchzusetzen. Deshalb werden Sie von dem Programm auch dann noch profitieren, wenn Ihnen die einzelnen Textpassagen

schon geläufig sind. Denn ebenso wie die gleichen Bestätigungen oder Komplimente im Alltagsleben immer wieder neue Seelennahrung für unser Selbstwertgefühl liefern, bleibt die aktivierende und ermutigende Wirkung der positiven Leitsätze auch nach zahlreichen Anwendungen bestehen. Ja, der Einsatz von Suggestionen wird

durch stetige Wiederholung sogar noch verstärkt. Machen Sie die Aktiv-Suggestion also zu Ihrem täglichen vertrauten Begleiter, der Sie stets aufmuntern, motivieren und damit eine optimistische, lebensbejahende Grundeinstellung fördern kann.

Der zweite Titel der CD enthält die Hintergrundmusik des Suggestionprogramms ohne gesprochenen Text. Wenn Sie den Soundtrack abspielen, können Sie die bereits verinnerlichten Leitsätze einfach nur denken, also nochmals „innerlich sprechen“ und dadurch ihre Wirkung verstärken. Selbstverständlich können Sie beim Genießen der Musik auch eigenen Gedanken nachgehen – oder sich z. B. während der Arbeit oder nach Feierabend eine angenehme, stimmungsvolle Atmosphäre schaffen.

**Für die Anwendung der CD wünschen wir Ihnen eine angenehme Zeit und viel Erfolg beim Verwirklichen Ihrer Ziele!**

## Weitere Top-CDs von Dr. Arnd Stein

### *Wellness- und Entspannungsmusik*

Entspannungsmusik im Ruhepuls-Rhythmus („Puls-Takt 60“) mit einer durchgängigen Komposition.



Am Meer



Silent Dreams

Musikalische Weltreisen – abwechslungsreich, anregend und meditativ-entspannend.



African Dreams



Asian Spirit

Wellness-Musik – reizvolle musikalische Impressionen mit modernen Stilelementen.



Wellness & Chillout



Wellness-Musik Vol. 1

Mit Musik entspannen



## Tiefensuggestion – die neue Selbsthypnose

Entspannung, Vorstellungsbilder und simultane Suggestionen – ein hochwirksames „Zusammenspiel“.



Idealgewicht  
ohne Diät



In 15 Minuten frisch  
und ausgeglichen

## Aktiv-Suggestion – die neue Mental-Power-Methode

Positive Leitsätze für Ihre ganz persönlichen Ziele.



Mit guter Laune  
in den Tag



Nie mehr Rauchen

Die Persönlichkeit entfalten

## Die Klassiker der Entspannung

Neuartige Versionen klassischer Entspannungsverfahren.



Progressive Muskel-  
entspannung



Autogenes  
Training

## Audiovisuelle Suggestionen auf DVD

Entspannungsfilm, Wellness-Musik und positive Leitsätze – eine neue Dimension der Entspannung.



Den Stress  
bewältigen



Mein Wunschgewicht  
erreichen

Mehr Lebensenergie gewinnen

## Fantasiereisen und Entspannungsmusik für Kinder

Auf dem Weg zum Schlafen und Träumen. Für Kinder ab 3 Jahren.



Im Zauberschloss



Traumland

Entdeckungsreise zu besseren Schulleistungen. Für Kinder von 6 - 12 Jahren.



Der geheimnisvolle Planet



Sternenreise

Abenteuerreise zu innerer Stärke. Für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter.



Die Wunschinsel



Inselträume

Kinder stärker machen

ISBN: 978-3-89326-984-6

*Experten für  
Gesundheit*



[www.vtm-stein.de](http://www.vtm-stein.de)

Auf den Innenseiten finden Sie  
wichtige Informationen über Inhalt  
und Anwendung der CD.

