

**HEYNE <**

*Der Autor*

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Er lehrte an verschiedenen internationalen Institutionen, seit 1997 ist er Dozent an der *Internationalen Akademie der Wissenschaften* in Vaduz. Er gilt als einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Kurt Tepperwein ist Autor von mehr als 50 Büchern, Audiotapes und CDs. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

[www.iadw.com](http://www.iadw.com)

Lieferbare Titel von Kurt Tepperwein bei Heyne:

*Die hohe Schule der Hypnose*

*Kraftquelle Mentaltraining*

*Der mentale Lebenskompass*

*Die Zukunft beginnt jetzt*

*Gelebte Achtsamkeit*

*Sich öffnen für das Leben*

*Wirksam beten*

Im Integral-Verlag:

*HerzErkenntnisse*

*Mit der Kraft des Glaubens*

Kurt Tepperwein

PRAXISBUCH  
MENTAL  
TRAINING

Entspannen – Neue Kraft schöpfen –  
Das Leben gestalten

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

Taschenbuchausgabe 05/2016

Copyright © der Originalausgabe 2006 by Ariston Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © StudioM1 / thinkstock

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70306-3

<http://www.heyne.de>

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
Mental-Training – was ist das? .....	13
Was macht die Praxis des Mental-Trainings so wertvoll? .....	18
<b>Zu sich selbst finden</b> .....	25
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen .....	25
Die Vergangenheit und andere Menschen neu bewerten .....	30
Drei Arten von Angelegenheiten .....	36
Neid, Vorstellungen und Erwartungen loslassen. ....	37
Im anderen das Stimmige ansprechen .....	40
Die Sucht nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung. ....	45
Der sinnlose Kampf um die Energie im Außen .....	47
Entspannung durch wertfreies Beobachten .....	50
Muster und Gewohnheiten der universellen Kraft übergeben .....	53
<b>Annehmen, was ist</b> .....	55
Widerstand als Schutz vor dem Ungewissen. ....	55
Widerstand wertfrei wahrnehmen .....	57
Widerstand als Botschafter nutzen. ....	58
Was tun, wenn andere im Widerstand gegen Sie sind? ..	62

Die Tagtrance beenden . . . . .	65
Ein negatives Selbstbild ablösen. . . . .	67
<b>Die Aufmerksamkeit steuern . . . . .</b>	<b>70</b>
Die Dinge sind nicht so (starr), wie sie scheinen. . . . .	70
Die Aufmerksamkeit fokussieren . . . . .	72
Alles, was ist, können Sie umwandeln . . . . .	77
Die Aufmerksamkeit umlenken bei persönlichen Angriffen. . . . .	82
Die Aufmerksamkeit umlenken bei eigenen Vorbehalten. . . . .	83
Die Aufmerksamkeit umlenken bei Gewohnheiten und Süchten . . . . .	86
Kritische Gesprächssituationen . . . . .	89
<b>Selbst-Bewusst leben . . . . .</b>	<b>91</b>
Vom Vorbild zum Inbild . . . . .	91
Den eigenen Fortschritt eingebettet in das große Ganze erleben . . . . .	94
Die eigene energetische Qualität positiv verändern . . .	96
Die passenden Eigenschaften zur Problemlösung. . . . .	100
Belastungen aus der Vergangenheit heilen . . . . .	102
<b>Konzentrationsfähigkeit entwickeln. . . . .</b>	<b>104</b>
Äußere und innere Sinne trainieren . . . . .	104
<b>Die Kraft der Imagination nutzen . . . . .</b>	<b>127</b>
Positive Erinnerungen nutzen . . . . .	127
Das Geheimnis der Imagination . . . . .	130
Mentales Vorerleben – carpe diem . . . . .	133

Mentales Umerleben – Psychohygiene . . . . .	136
Die Aufmerksamkeit auf eine mögliche Lösung richten. . . . .	138
<b>Ziele gestalten und verwirklichen</b> . . . . .	141
Warum ist es so wichtig, Ziele zu haben? . . . . .	141
Die »Wunderfrage« . . . . .	143
Echte von falschen Zielen unterscheiden . . . . .	145
Eine Zukunft »geistig ausprobieren« . . . . .	147
Ziele richtig formulieren . . . . .	149
Die Wunscherfüllung nähren. . . . .	152
Die Finalbild-Technik . . . . .	167
<b>Mitgestalten</b> . . . . .	174
Die Blitztechnik des Umkreisens . . . . .	174
Erfolg können Sie trinken . . . . .	175
Positive Selbstprogrammierung mithilfe geometrischer Zeichen. . . . .	177
Die Kraft des Segnens . . . . .	179
Verbünden Sie sich mit Gleichgesinnten! . . . . .	182
Das Tor des Himmels öffnen . . . . .	186
<b>Anhang</b> . . . . .	189
Übersicht über die Übungen . . . . .	189
Der Autor . . . . .	191





# Vorwort

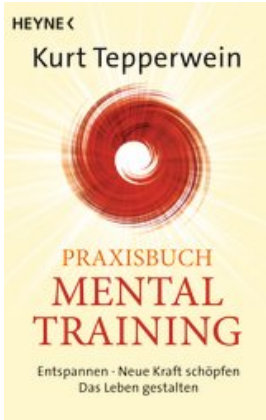
Mittlerweile ist es fast 30 Jahre her, dass mein Standardwerk »Kraftquelle Mental-Training« erstmals veröffentlicht wurde. Es wurde inzwischen in zahlreichen Auflagen immer wieder bestätigt und ist heute noch genauso gültig wie damals, da es sich letztendlich bei den Gesetzen des Geistes um ewige Wahrheiten handelt.

Allerdings hat gerade das menschliche Bewusstsein in den nahezu 30 Jahren eine enorme Entwicklung erfahren. Das Mental-Training hat seinen Gang in die Praxis gut bestanden, ist heute weltweit populär und durch eine ganze Reihe von Erfahrungen, Beispielen und neuen Techniken erweitert worden. Mit vielen Beispielen und Übungen finden Sie hier ein reichhaltiges Menü vor, aus dem Sie frei auswählen können. Dieses Buch eignet sich für jeden Menschen, der Erfolg und Glück sucht. Derjenige, der Heilung, Auflösung von Belastungen oder kontraproduktiven Mustern sucht, ist mit diesem Praxisbuch ebenso gut bedient wie derjenige, der mit den bisher zur Verfügung stehenden Methoden noch nicht den gewünschten Erfolg erzielen konnte. Und derjenige, der bereits seit Jahren erfolgreich das Mental-Training anwendet, findet in diesem Buch praxisnahe Hinweise, um die eigene Erfolgsoptimierung noch zu präzisieren.

Der achtstufige Aufbau des Buches zeigt Ihnen, wie Sie vorgehen sollten, um Ihren Erfolg zu sichern:

1. Zuerst einmal müssen Sie zu sich selbst finden, denn wenn Sie nicht bei sich selbst angekommen sind, erweist sich jede Bewusstseinstechnik als sinnlos. Dazu gehört insbesondere, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, Fehlinterpretationen über andere und die Vergangenheit loszulassen, sich um seine eigenen Angelegenheiten zu kümmern, Vorstellungen und Erwartungen loszulassen, aufzuhören im Außen nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung zu suchen und die Kunst des wertfreien Beobachtens zu erlernen. Das Zu-sich-selbst-Finden entspricht beim Bogenschießen dem Spannen des Bogens, den Sie ja auch erst einmal zu sich hinziehen müssen, bevor Sie Ihren Pfeil dann weit von sich wegschießen können
2. Sind Sie bei sich selbst angekommen, ist es wichtig, erst einmal das »anzunehmen was ist«. Denn jede mentale Aktivität, die aus einem Widerstand gegen das, was ist, herrührt, blockiert sich durch sich selbst. Sie kommen deshalb im zweiten Kapitel dem Widerstand auf die Spur und lernen ihn zu beenden. Indem Sie in Einklang kommen mit dem, was ist, beenden Sie die »Tagtrance« und sind im Hier und Jetzt gelandet.
3. Im Hier und Jetzt erleben Sie die Kraft der Aufmerksamkeit, die die Basis für sinnvoll angewandtes Mental-Training ist. Sie lernen deshalb im dritten Kapitel die Aufmerksamkeit zu steuern und – unabhängig von der Situation – stets auf das umzulenken, was für Sie erstrebenswert ist.
4. Jetzt sind Sie bereits auf dem richtigen Weg, erkennen aber, dass die bisherige Kapazität erweitert werden muss. Nachdem Sie gelernt haben, die Aufmerksamkeit zu steu-

- ern, lenken Sie sie im vierten Kapitel ganz gezielt auf positive Qualitäten, die Sie hinzugewinnen wollen und die Ihnen helfen, Probleme zu lösen, Wünsche zu erfüllen, Ziele zu erreichen. Sie bewegen sich dabei vom Vorbild zum Inbild, bis Sie erkennen, dass Sie im Grunde genommen jede beliebige positive Qualität aufnehmen können.
5. Erfüllt mit positiven neuen Qualitäten entwickeln Sie jetzt Konzentrationsfähigkeit, die die Basis für das später durchgeführte Mental-Training ist. Sie lernen im fünften Kapitel beispielsweise, anderen positive Energie zu senden und Ihre Intuitionsampel einzurichten.
  6. Das sechste Kapitel geht über das Geschaffene hinaus, indem es die Kraft der Imagination, Fantasie und Vorstellungen jenseits des bisher Gedachten anbietet. Dazu gehört auch die Gabe, die Aufmerksamkeit auf eine mögliche Lösung gerichtet zu halten, die Sie noch nicht kennen. Erst mit dieser Bewusstheit ausgestattet sind Sie in der Lage, Ihre Ziele nicht nur aufgrund Ihrer Wünsche, sondern auch weise zu wählen.
  7. Im siebten Kapitel können Sie sich deshalb aufmachen, Ihre Ziele herauszufinden, exakt zu formulieren und anzusteuern. Hierbei helfen Ihnen auch neueste Mental-Techniken, die eine optimale Performance sichern: »Zur rechten Zeit in Top-Form!«
  8. Im achten Kapitel lernen Sie, das Erkannte unterstützt von Schnell- und Verstärkungstechniken einzusetzen, zum Wohle von sich selbst und anderen. Sie finden sich mit Gleichgesinnten zusammen, übernehmen Ihre Mitverantwortung für das große Ganze und öffnen das Tor des Himmels.



Kurt Tepperwein

**Praxisbuch Mental-Training**

Entspannen - Neue Kraft schöpfen - Das Leben gestalten

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70306-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: April 2016

Zigtausend Menschen haben mit dem Mentaltraining von Kurt Tepperwein erlebt, dass sich mit der Macht der Gedanken berufliche und persönliche Ziele verwirklichen lassen. Sie gestalten jeden Tag aktiv und bewusst nach den eigenen Vorstellungen. Mit zahlreichen praktischen Übungen, klarer Anleitung und anschaulichen Beispielen eröffnet der berühmte Lebenslehrer den schnellen Zugang zur populären Erfolgsmethode.

 [Der Titel im Katalog](#)