

Kurt Tepperwein

PRAXISBUCH  
MENTAL  
TRAINING

Entspannen – Neue Kraft schöpfen –  
Das Leben gestalten

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

# 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 Tagstrance 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 anprobieren« . . . . .	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