

# Die Macht des Unterbewusstseins



# Was machen wir bewusst?

**Wenig!**

Das Unterbewusstsein ist etwa neunmal größer und koordiniert alles in uns,

**also ist es an der Zeit,  
uns selber zu trauen.**



Mit jeder Erfahrung  
ist auch immer  
ein Gefühl verbunden.



Dieses Gefühl kommt in  
ähnlichen Situationen immer  
wieder in uns hoch.

Man nennt das

**Restimulanz.**

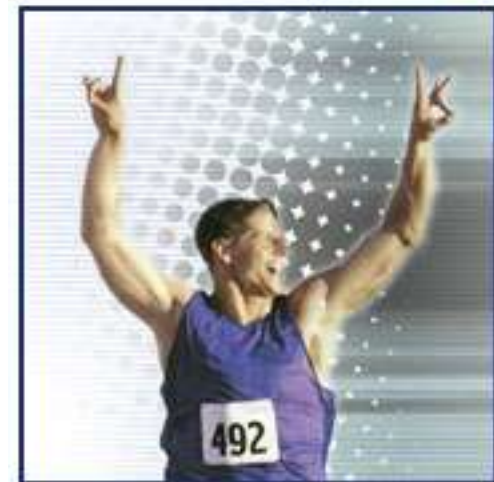


Jeder Mensch  
ist die Zwischensumme  
seiner gespeicherten  
Erfahrungen!



# Und deshalb

# ist jeder Mensch einzigartig!



Wir werden immer  
restimuliert und können  
nichts dagegen tun.



Das Unterbewusstsein  
unterscheidet nicht zwischen  
**real und unreal.**



Und das ist  
die Chance!



Gedanken sind Kräfte auf  
unser Unterbewusstsein  
**und dadurch reagieren wir.**



Nur wer sich selbst versteht  
und begreift,  
**der versteht auch andere!**



**Gedanken sind Aufträge  
an unser  
Unterbewusstsein.**



Wir können damit  
bewusst

**positiv oder negativ**

fühlen.



Wir sind der Produzent  
unserer Gedanken  
**und die sind frei.**



Wir werden,  
was wir denken!



Alles, was wir können,  
können wir nur,

**weil wir es oft  
wiederholt haben.**



Glaube an den eigenen  
Erfolg und positive  
Erwartung bilden große

**Antriebskräfte!**



Das einzige, was Du auf dem  
Weg zum Erfolg brauchst,  
ist die Einstellung zum  
**Sieger.**



Sportler können geistig  
auf die gleiche Weise  
vorwärts kommen wie durch  
das körperliche Tun:  
Intellekt, Gefühl und Geist  
sind also genauso zu  
trainieren wie  
das Herz, die Lungen  
und die Beine.



# Was ist nötig?

1. Totaler Glaube an sich selbst und die psychischen Fähigkeiten (Selbstbejahung/ Affirmation)
2. Das Visualisieren ihrer sportlichen Darbietung als Sieg wochenlang vor dem Ergebnis (positives Finalbild)



Du kannst  
Dich den ganzen  
Tag ärgern.  
**Verpflichtet bist  
Du nicht dazu.**



Optimisten wandeln  
auf den Wolken,  
**unter den**  
**Pessimisten**  
**Trübsal blasen.**



Auch aus Steinen,  
die Dir in den Weg gelegt  
werden,  
kannst Du etwas Schönes  
bauen.

Erich Kästner



Prüfe zunächst,  
was sich  
an Positivem  
hinter jeder  
negativen Sache  
verbirgt.



Immer, wenn etwas  
aus Deinem Leben  
verschwindet,  
ist das nur  
ein Zeichen dafür,  
dass etwas Besseres  
unterwegs ist.



Nicht der Wind,  
sondern die Segel  
bestimmen den Kurs.



Wenn Sie älter werden,  
werden Sie nur eines bereuen:

Die Dinge, die Sie  
**nicht!**  
getan haben.



# Placebo-Effekt:



Die geistige Vorstellung  
ist wichtiger  
**als die faktische  
Realität.**



Bei aufregenden  
Fernsehsendungen kann  
der Puls hochgehen,  
die Körpertemperatur  
sich verändern  
und die Schweißbildung  
zunehmen.



# Positives Denken

In mein Wohnzimmer  
lasse ich keine:

Negativen

Nörgler

Miese peter

Pessimisten

Schwarzseher

Jaule peter

**... und in mein Gehirn erst recht nicht!!!**



Man besteht aus dem,  
was man isst und denkt.



„Unser Leben ist,  
was unser Denken daraus  
macht.“

Marc Aurel



Die größte Entscheidung  
Deines Lebens liegt darin,  
dass Du Dein Leben  
ändern kannst,  
indem Du Deine  
Geisteshaltung  
änderst.

Albert Schweitzer



Wenn man sagt,  
es geht nicht,  
und es überhaupt nicht  
probiert,  
dann geht's auch nicht.

Self-Fulfilling-Prophecy



Wenn Sie positiv und optimistisch sind,  
werden Sie Gründe finden loszulegen,  
und weil Sie beginnen und sich  
reinhängen,

**werden Sie als Folge  
automatisch Erfolg haben.**



Das wirklich Wertvolle  
in Ihrem Leben ist Ihre

**persönliche  
Geisteshaltung.**



Ändere die Situation  
oder  
Deine Einstellung dazu.



# Alles ist erreichbar durch ...

Positiv

Ausdauer



Fleiß

Ob du glaubst  
du schaffst es,

oder ob du glaubst,  
du schaffst es nicht,

in beiden Fällen wirst  
du Recht behalten!

