

Einleitung

Haben Sie genau das Leben, das Sie gerne hätten?

Willkommen zu „Hemmungslos!“ Wir laden Sie ein, ein glückliches, freies, ja, ein hemmungsloses Leben zu führen. Alles, was Sie dazu brauchen, ist unserer Training und die Bereitschaft, sich endlich von Ihren Ängsten, Zweifeln und Blockaden zu verabschieden.

Es gibt keine Grenzen. Nicht für den Gedanken, nicht für die Gefühle. Die Angst setzt die Grenzen.

Ingmar Bergman

Haben Sie genau das Leben, das Sie gern führen möchten? Wenn Sie jetzt aus ganzem Herzen ja sagen, dann können Sie sofort wieder zu lesen aufhören. Wenn Sie aber nur den Bruchteil einer Sekunde gezögert haben, dann bleiben Sie dran. Und wenn Sie sich eingestehen mussten: „Nein, eigentlich führe ich nicht das Leben, das ich führen möchte“, dann freuen Sie sich auf großartige Veränderungen.

Dieses Buch ist Ihr ganz persönlicher Mentor auf dem Weg in ein neues, ein freies und selbstbestimmtes Leben. Der Erfolg wird sich mit den Übungen und Aufgaben in diesem Buch und der beiliegenden Mind-Trainings-CD unweigerlich einstellen. Wir sind auf und an Ihrer Seite. Wir werden Ihnen auf die Sprünge helfen, heraus aus eingefahrenen Wegen, aus Blockaden und Hemmungen, hinein in eine spannende und erfolgreiche Zukunft.

Und diese Zukunft haben Sie sich verdient. Egal, was man Ihnen seit Ihren Kindheitstagen eingeredet hat, egal, was in Ihrem Leben bisher passiert ist, Sie haben das Recht auf ein erfülltes Leben, Sie können und dürfen Ihre mentalen Grenzen sprengen. Sie dürfen richtig erfolgreich sein! Ja, Sie haben das Recht auf die freie Entfaltung Ihrer einzigartigen Persönlichkeit und eine wirklich aufregende Zukunft.

Was hält Sie auf?

Tatsächlich sind es oft gar nicht Ihre Mitmenschen oder die Umstände, die sich Ihnen in den Weg stellen, sondern Sie selbst sind es, Ihre Gedanken und Einstellungen halten Sie zurück. Sie würden zwar gern, aber ... und dann fallen Ihnen tausend Gründe ein, warum Sie nicht können.

Hören Sie sich bewusst zu, wie oft am Tag Sie sich auf diese Weise selbst von etwas abhalten. Einmal? Zehn Mal? Noch öfter? Immer finden Sie Entschuldigungen, warum es gerade ungünstig ist oder überhaupt unmöglich.

Und schon sinken Sie wieder zurück in Ihre Komfortzone, wo Sie sich sicher fühlen, wo Ihnen vermeintlich nichts passieren kann. Wo Sie nicht auffallen oder vielleicht gar mal anecken.

So geht Ihr Leben dahin, mit unzähligen verpassten Chancen, nur weil Sie zu bescheiden sind, nicht zugreifen, auf die Meinungen anderer hören und sich mit überflüssigen Ängsten aller Art selbst bremsen. Den Bezug zu Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen haben Sie dabei längst verloren.

Viele Menschen verzichten verunsichert auf die großen Chancen, die ihnen das Leben bietet, gleichzeitig sind sie ständig gestresst, hetzen sich ab, ohne wirklich voranzukommen, und brennen dabei innerlich total aus. Was hindert diese Menschen daran, ihre Wünsche zu verwirklichen und ein aufregendes Leben zu führen?

Hemmungen!

Was aber sind Hemmungen? Hemmungen sind all jene Ängste, Bedenken und Zweifel, die Sie daran hindern, zu sich selbst Ja zu sagen, die Sie daran hindern, das Leben zu führen, das Sie führen könnten.

- Hemmungen sind falsche Einstellungen, Ängste, Widerstände, Glaubenssätze, negative Prophezeiungen, Blockaden und Sorgen, die Sie davon abhalten, ein tolles Leben zu führen.
- Hemmungen sind bewusste und unbewusste Gewohnheiten, die verhindern, dass Sie Ihre Fähigkeiten entwickeln und Ihre Persönlichkeit entfalten.
- Hemmungen sind vor allem diese kleinen Programme, die in Ihrem Unterbewusstsein enormen Schaden anrichten, so wie ein böser Virus auf Ihrem Computer.

Hemmungen sind unsichtbare „Knöpfe“, die man im Laufe des Lebens an Ihnen angebracht hat, und jedes Mal, wenn andere Ihre Hemmungsknöpfe drücken, startet eine Vielzahl negativer Gedankenketten, die Sie zutiefst verunsichern, hemmen oder gar aggressiv machen.

Viele Menschen lassen sich so von ihren Hemmungen blockieren, dass sie als frustrierte Langweiler, Angsthäsen oder gar Verlierer enden. Ja, sie ver-

zichten auf spannende Erfahrungen, auf Erfolg, auf Wohlstand und vor allem auf ihr Lebensglück. Sie hätten zwar das Talent zu einem außergewöhnlichen Leben, aber ihre Hemmungen und Bedenken halten sie zurück. Vielleicht haben Sie es schon erkannt: Der größte Feind des Menschen ist die Angst.

Glück oder Unglück: selbsterfüllende Prophezeiungen

Eine alte arabische Legende veranschaulicht die Folgen negativer Denkweise sehr deutlich:

„Jedes Jahr besuchte die Cholera die heilige Stadt Mekka und forderte ihre Opfer. Der ständige Begleiter der Cholera, der Tod, war natürlich auch dabei.“

„Vom Torwächter unbemerkt, schlich sich jedoch als Erstes die Furcht in die Stadt. Als dann etwas später die Cholera Einlass begehrte, öffnete der Wächter und fragte: „Ach, du kommst auch dieses Jahr wieder und willst die Menschen hier befallen?“

„Ja, so wie jedes Jahr“, antwortete die Cholera, „aber ich nehme nicht mehr mit als sonst auch.“

„Wie viele Menschenforderst du?“

„500, wie immer – ich verspreche es dir.“

„Dann wandte sich der Torwärter an den Tod: „Und wie viele wirst du holen?“

„Nicht mehr, als meine Freundin, die Cholera, mir gibt. Das kannst du mir glauben!“

Der Wächter war überzeugt und ließ die beiden in die Stadt, wo sie ihr grausiges Werk verrichteten.

Nach einiger Zeit kamen sie wieder zum Tor und verlangten, aus der Stadt gelassen zu werden. „Nun“, fragte der Torwächter die Cholera, „wie viele Opfer sind dir in die Hände gefallen?“

„Ich habe mein Versprechen gehalten und die Zahl nicht überschritten. Ich nahm sogar weniger mit, nämlich nur 490 Menschen.“

Der Wächter war zufrieden und wollte nun von ihrem Begleiter, dem Tod, wissen: „Wie viel nahmst du dir?“

„Mehr als 1000 Tote nahm ich mit“, antwortete der Tod.

Das erschreckte den Torwächter sehr. „Sag, wie ist es möglich? Die Cholera gab dir doch nur 490.“

Der Tod lächelte spöttisch: „Da hast du recht. Der Cholera fielen nur 490 zum Opfer. Aber du hast nicht bemerkt, dass die Furcht sich in eure Stadt einschlich. Sie hat mehr Unheil angerichtet als die Cholera.“

Viele Menschen glauben, an einer unheilbaren Krankheit zu sterben. Solche Leute sind schon zwanzig Jahre vor ihrem Tod krank – krank im Kopf! Sie brüten die Krankheit geradezu aus, schleppen sie jahrelang in Gedanken mit sich herum, bevor sie dann wirklich zum Ausbruch kommt.

Fragen Sie sich: Was tragen Sie in sich? Was befürchten Sie? Worauf freuen Sie sich? Was bestimmt Ihr Leben? Der Glaube an Glück, an Erfolg und Erfüllung oder ...? Was Sie über sich und Ihr Leben denken, bestimmt in hohem Maße, wie Ihr Leben verläuft. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich auch darüber klar werden, welche innere Einstellung zum Leben Sie haben. Eine objektive Wirklichkeit gibt es nicht. Warum also nicht an das Positive glauben?

Besiegen Sie Ihre Hemmungen

Man beschuldigt die Menschen zuweilen, ihre eigene Schwäche nicht zu kennen. Es gibt aber vielleicht ebenso viele, die ihre eigene Kraft nicht kennen. Es geht mit den Menschen wie mit manchem Stück Erde, in dem eine Goldader verborgen ist, von der der Besitzer nichts ahnt.

Dean Swift

Wir verraten Ihnen eine sichere Methode, mit der Sie eine ganz neue Lebenseinstellung gewinnen. Mit den Aufgaben im Buch und mit der ganz speziell für Sie entwickelten Mind-Trainings-CD werden Sie sich von all Ihren überflüssigen Blockaden befreien. Ja, von Ihren Hemmungen, Ängsten, Zweifeln und Unsicherheiten. Sie werden ganz neue Erfahrungen in Ihr Leben holen, Ihre faszinierende Persönlichkeit besser kennenlernen und sich in einen Menschen verwandeln, dem man gerne die Wünsche von den Augen abliest.

Mit diesem Training bringen wir Sie auf die Siegerstraße. Siegen nicht im Sinne von Siegen im Wettkampf, sondern Siegen über Ihre eigenen inneren Widerstände und Ängste. Siegen über Ihre Hemmungen, die Ihre persönliche Freiheit blockieren. Angefangen von all den negativen Gedanken über sich und die eigenen Fähigkeiten bis hin zu den negativen Botschaften, die Ihnen vielleicht schon von klein auf eingeimpft wurden.

Ein Sieger ist für uns jemand, der die Widerstände in seinem Inneren überwindet. Was unterscheidet Sieger von anderen Menschen, was macht sie so stark?

- Sieger haben oder hatten Ängste und Hemmungen, sie gehen aber trotzdem ihren Weg.
- Sieger überschreiten Grenzen – die sie sich selbst gesteckt haben oder die ihnen von anderen gesteckt wurden.
- Sieger lassen sich durch Rückschläge, Niederlagen und Misserfolge nicht von ihren Zielen abbringen.
- Sieger nehmen sich die Freiheit, ihr eigenes Leben, ihr Schicksal und Glück selbst zu gestalten.

Ja, jeder Mensch hat Hemmungen, niemand ist frei von Ängsten, Zweifeln und Unsicherheit. Doch glauben Sie uns: Jeder kann ein Sieger sein! Jeder Mensch hat in sich alles, was er braucht, um ein erfülltes, erfolgreiches und glückliches Leben zu führen. Dieses Potenzial steckt auch in Ihnen, und wir zeigen Ihnen, wie Sie es befreien! Wie Sie *sich* befreien, Ihre Hemmungen und Blockaden überwinden und alles erreichen, was Sie sich wünschen.

ICH HABE HEMMUNGEN!

Kennen Sie einen Menschen, der keine Hemmungen hat? Ich nicht. Überlegen Sie einmal. Was vielleicht unterschiedlich ist, das ist der Grad der Hemmungen. Vielleicht schreiben Sie das Wort einmal auf, damit Sie es erkennen: Hemmungen hemmen. Hemmungen wirken entfaltungsverhindernd. Und wenn Hemmungen hemmen, dann wirkt das Selbstbewusstsein entfaltungsfördernd. Hemmungen zu haben ist keine Schande, Schande ist allein, lebenslänglich darunter zu leiden. Das ist Schande. Zahnschmerzen zu haben ist keine Schan-

de, aber vor lauter Angst nicht zum Zahnarzt zu gehen, das kann Schande sein.

Aber viele sind immer dabei und unterdrücken ihre Hemmungen, man könnte sich aber auch durch seine Hemmungen fördern lassen: um immer freier, um immer sicherer, um immer souveräner zu werden.

Ich habe Hemmungen.

Und alle Hemmungen, die der Mensch haben kann, zeigen sich am deutlichsten beim Sprechen. Der eine hat weiche Knie, der andere hat Schmetterlinge im Bauch, der eine hat feuchte Hände, der andere hat Schweiß auf der Oberlippe, der eine spricht zu schnell, der andere zu hoch, der eine verschluckt Endsilben, und der Letzte hat einen Blackout. Alle, alle, alle Hemmungen, die der Mensch haben kann, zeigen sich am deutlichsten beim Sprechen. Und dort, wo sich die Hemmungen am deutlichsten zeigen, kann man sie am wirkungsvollsten bekämpfen.

Überlegen Sie mal, ob das richtig ist: Dort, wo sich die Hemmungen am deutlichsten zeigen, kann man sie am wirkungsvollsten bekämpfen. Nur eines kann man nicht, man kann seine Hemmungen nicht wegdenken. Aber man kann sie wegtrainieren. Hemmungen hemmen, darum brauchen wir die Übungen, das Training nach innen und nach außen, das Training mit der CD und, ganz wichtig, mit der Autosuggestion.

Sportler wissen um das Geheimnis des Trainings. Arnold Schwarzenegger hat einmal gesagt: „Sie bekommen keine Muskeln, wenn Sie mir beim Training zuschauen.“

Aus einem Seminar mit Nikolaus B. Enkelmann

So arbeiten Sie mit „Hemmungslos!“

Mit unserem Training bauen Sie schnell und ganz gezielt Ihre inneren Widerstände ab, Sie siegen also über Ihre Hemmungen und gewinnen eine ganz neue Lebenseinstellung. Unsere Methode basiert auf einfachen Prinzipien und erfordert kein Vorwissen. Sie müssen sich nur dafür entscheiden, das Abenteuer zu wagen, und jeden Tag ein paar Minuten investieren, in denen

Sie sich mit den Aufgaben in diesem Buch beschäftigen und sich die einzigartige und hochwirksame Mind-Trainings-CD anhören.

Lesen Sie das Buch von Anfang an kapitelweise durch, die einzelnen Abschnitte bauen aufeinander auf. Bereiten Sie einen Block und Stifte vor, es gibt einige spannende Übungen und Aufgaben und das Aufschreiben ist ein magischer Bestandteil der Methode. Nehmen Sie sich die Zeit, die Übungen wirklich durchzuführen. Das Wunder der Wandlung zu einem neuen, aufregenden Leben wird nur so möglich. Sie werden von den Übungen profitieren – garantiert!

Lassen Sie uns nun gemeinsam in Ihr neues Leben ohne Hemmungen starten!

WICHTIGER HINWEIS

Auf der Website **www.einfach-hemmungslos.de** finden Sie neben den Inhalten der CD zum Buch weitere Übungen und Informationen!