Thomas Schlechter

enerise® your life

Wie Sie mentale Kraft nachhaltig entwickeln und sich selbst motivieren

Das perfekte Hör- und Lernprogramm

Blue Wing Verlag

Thomas Schlechter

enerise® your life

Sie können sich die Hördateien der 4 CDs
(Spieldauer: ca. 240 Minuten) unter diesem Link sofort herunterladen:

http://thomasschlechter.de/hoerbuch-eyl

Bitte geben Sie für den Start des Downloads das folgende Passwort ein:

enerise@az538457

**Wie Sie mentale Kraft nachhaltig entwickeln
und sich selbst motivieren**

Das perfekte Hör- und Lernprogramm

Blue Wing Verlag

Blue Wing Verlag, Heidelberg
1. Auflage 2009

Autor: Thomas Schlechter

© Alle Rechte vorbehalten
Entsprechend des Urheberrechts darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form oder mit beliebigen Hilfsmitteln (elektronisch, mechanisch, per Fotokopie, Aufzeichnung oder in anderer Form) ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages wiedergegeben, in ein Abrufsystem eingespeichert oder eingeführt oder übertragen werden. Jeder Verstoß gegen das Urheberrecht ist strafbar und wird verfolgt.

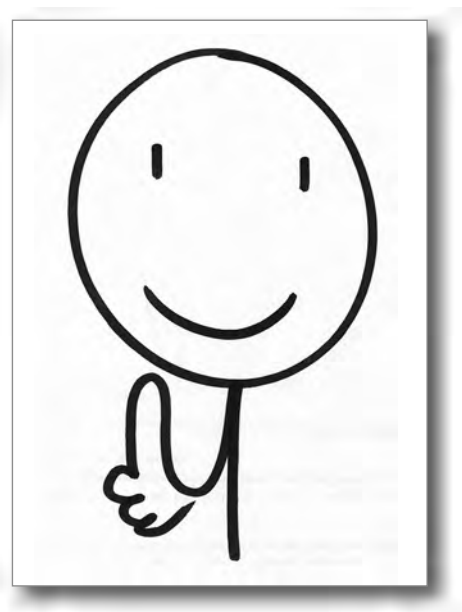
Haftungsausschluss: Dieses Buch soll Informationen zu den Methoden und Konzepten von Thomas Schlechter sowie über die eigene Psyche vermitteln. Der Autor kann in keinem Falle für Interpretationen und Ausführungen dieser Methode verantwortlich gemacht werden. Verantwortlich für das eigene Handeln ist immer die betreffende Person selbst. Sollten Sie manche Darstellungen nicht voll verstehen, wenden Sie sich an einen autorisierten enerise®-Trainer oder den Autor. Dieses Buch ist als Lehrmittel gedacht. Der Autor, seine Rechtsnachfolger und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für direkte oder indirekte Schäden oder Verluste, die durch den Inhalt des Buches verursacht werden.

ISBN 978-3-942202-09-1 (Downloadversion)
Umschlaggestaltung und Herstellung: Matthias Würtele
Lektorat: Sabine Nölke
Sprecher: Thomas Schlechter
Tonstudio und Musik: Audiovisions München
Tonaufnahmen: Ernst Kubitza, Simon Emmerich
Printed in Germany

Blue Wing Verlag
Mühlingstraße 1a
69121 Heidelberg
E-Mail: mail@blue-wing-verlag.de

enerise® – [ˈenəraɪz] Energie und Lebenskraft eines Menschen steigern.
Eingetragenes Markenzeichen.

Für dich
und alle Freunde
der mentalen Kraft



Quick-Check

Tipps für den Start

Bevor du die Kapitel im Arbeitsbuch liest und bearbeitest, höre dir die CD zu dem jeweiligen Kapitel an. Mache die Übungen, nachdem du im Hörbuch dazu aufgefordert worden bist.

Sorge dafür, dass du möglichst täglich ca. 1 Stunde völlig ungestört bist, damit du dich 100-prozentig konzentrieren kannst. Idealerweise solltest du ein Kapitel immer vollständig durcharbeiten.

Die Hörbeiträge und Übungen sind optimal aufeinander abgestimmt und ergänzen sich. Nur wenn du die Medienangebote gemeinsam durcharbeitest, erzielst du den größtmöglichen Lernerfolg für dich.

Mache nicht länger als zwei Tage Pause.

Schreibe alle wichtigen Gedanken in dieses Handbuch und nutze es gleichzeitig als Ideensammlung.

Überspringe auf keinen Fall ein Kapitel! Die Kapitel bauen aufeinander auf.

Mit dem Hörbuch kannst du es dir so bequem wie möglich machen. So dass es für dich passt und sich optimal in deinen Tagesablauf einfügt.

Willkommen lieber Leser und Zuhörer,

mentale Kraft ist der Schlüssel zu Erfolg und Glück in allen Lebensbereichen! Damit meine ich: für Beruf und Karriere, für Beziehungen und die Lebenspartnerschaft, Gesundheit und Fitness sowie für das ganze Lebensglück. Deine mentale Kraft ist die wichtigste Fähigkeit im Leben, die dir zu einem enormen Entwicklungssprung verhelfen kann.

Die CDs und dieses Arbeitsbuch habe ich für dich so gestaltet, dass du mit nur sechs effektiven Schritten deine mentale Kraft gewaltig steigern kannst. In diesem ultimativen Mentalprogramm wirst Du spüren und selbst beobachten, wie deine mentale Kraft Schritt für Schritt wächst. Du wirst die Muster erkennen, die menschliches Verhalten beeinflussen und die hinter deinem Handeln stehen. Damit kannst du die bisherigen Barrieren durchbrechen und neue Strategien für dein zukünftiges Denken und Handeln entwickeln.

Mit den sechs enerise®-Elementen entwirfst du einen inneren Kompass für deine mentale Stärke. Du erfährst, wie du Ziele im Beruf, im Privaten, für die Gesundheit sowie das gesamte Lebensglück setzen und verwirklichen kannst. Ich zeige dir, wie du Emotionen gezielt steuerst und deinen Glauben felsenfest machst. Außerdem wirst du deine Willenskraft stärken und erfahren, wie du mit dem Körper deine mentale Kraft unterstützen kannst. Am Ende hilft dir dein innerer Kompass, sogar in schwierigen Situationen reflexartig die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Du erhältst eine Menge effektiver Übungen, die du direkt anwenden kannst um deine mentale Kraft so zu stärken, dass du sofort bessere Ergebnisse erzielst. Du kannst mit den beschriebenen Techniken dein Leben verändern und bei weitem schnellere Fortschritte erzielen als bisher.

Ich bin fest davon überzeugt, dass dir dieses Programm langfristig einen enormen Erfolg sichern wird. Wichtig dafür ist das Tun, denn mentale Kraft kommt von mentalem Training! Das heißt konkret, dass du dieses Buch nicht nur lesen und die CDs nicht nur hören sollst. Du musst es machen wie die Profis: Die beschriebenen Übungen direkt machen und im Alltag anwenden.

Du kannst damit nicht nur dir selbst mehr mentale Kraft geben, sondern auch deinen Freunden, deiner Familie, deinen Kunden, Kollegen und allen Menschen, die sie benötigen. Starte gleich mit voller Kraft durch und beginne.

„enerise® your life“!

Dein
Thomas Schlechter

Inhalt
Übersicht der CD-Inhalte und der dazu gehörigen Übungen im Arbeitsbuch

CD 1

Kapitel 1: Grundlagen der Spitzenmotivation und mentalen Kraft

Teil 1 Einleitung
Teil 2 Warum ist mentale Kraft wichtig? 10
Teil 3 Die sechs enerise®-Elemente 12
Teil 4 Das Auf und Ab im Entwicklungsprozess 13

Kapitel 2: Das 1. enerise®-Element: Die Vision

Teil 1 Eine Vision ist ein Metaziel 19
Teil 2 enerise®-Kernsatz: Ziele aufschreiben 20
Teil 3 Primärziele setzen 23
Teil 4 Die Vision visualisieren 28

CD 2

Kapitel 3: Das 2. enerise®-Element: Die Freude

Teil 1 Freude in der Ernüchterungsphase 32
Teil 2 Bewertung und Wortwahl 33
Teil 3 enerise®-Kernsatz: Glücksdefinition 36
Teil 4 Übung: Das Glück im Herzen spüren 36
Teil 5 Freude macht das Leben leicht 37

Kapitel 4: Das 3. enerise®-Element: Der Wille

Teil 1 Warum will ein Mensch? 40
Teil 2 enerise®-Kernsatz: Eine starke Willenskraft 41
Teil 3 Nimm dich in Acht vor Energieräubern 42
Teil 4 Mit der Willenskraft in Hochform 46

CD 3

Kapitel 5: Das 4. enerise®-Element: Der Glaube

Teil 1 Der Glaube ist das Fundament 49
Teil 2 Wie entsteht ein Glaubenssatz? 49
Teil 3 enerise®-Kernsatz: Das MUSE-Glaubenssystem 50
Teil 4 Der Glaube im Entwicklungsprozess 53

Kapitel 6: Das 5. enerise®-Element: Der Körper

Teil 1 Physiologie und Spitzenzustand 58
Teil 2 Bewegung bedeutet Stimmungsmanagement 58
Teil 3 Übung: Blitzentspannung 60
Teil 4 enerise®-Kernsatz: Körper 63

CD 4

Kapitel 7: Das 6. enerise®-Element: Die Entschlusskraft

Teil 1 Warum fallen Entscheidungen schwer? 66
Teil 2 Entscheiden mit dem enerise®-Kompass 69
Teil 3 Übung: Der enerise®-Kompass 69
Teil 4 Dann entscheide dich! 70
Teil 5 enerise®-Kernsatz: Entschlusskraft 74

Kapitel 8: Mentaler Workout

Teil 1 Spitzenmotivation kann jeder lernen 79
Teil 2 Übungshinweise 82
Teil 3 Übung: Das Ruhebild
Teil 4 Übung: Zeitreise
Teil 5 Ausblick

Anhang im Arbeitsbuch

- Die zehn Buchklassiker der Motivation 88
- Weitere Buchtipps und Sehenswertes 89
- Mein Motivationstagebuch 91

„Das Leben eines Menschen ist das,
was seine Gedanken daraus machen.“

Marc Aurel

KAPITEL 1

Grundlagen der Spitzenmotivation und mentalen Kraft

„Es gibt immer ein Stückchen Welt, das man besser machen kann – sich selbst.“

Gabriel Marcel