

---

***IAW-Heimstudium***

---

**Kurt Tepperwein**

**Ausbildung  
zum/zur**

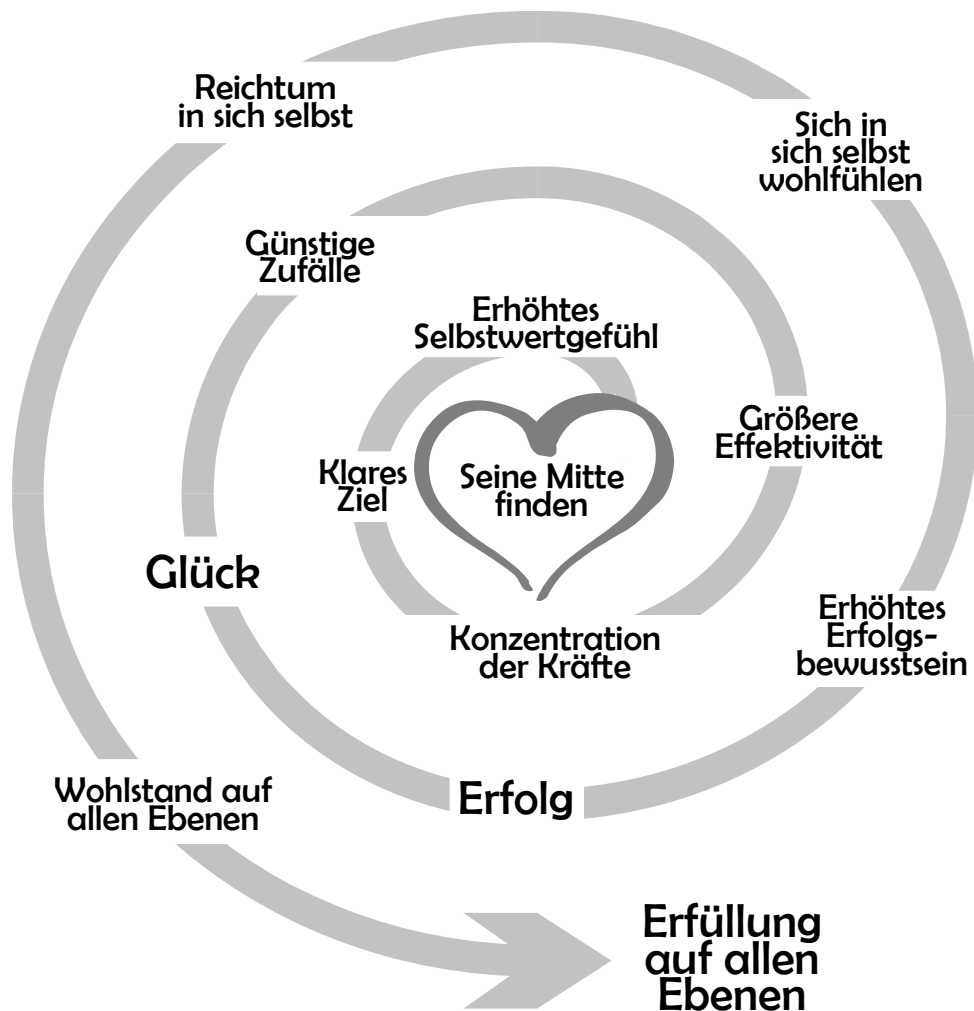
**Mental-TrainerIn**

**Band 1**

---

***Aufbau-Lehrgang***

---



1. Auflage 2003

Handbuch-Redaktion: Hans-Jürgen Schröter



© Internationale Akademie der Wissenschaften (IAW)

St. Markusgasse 11, FL-9490 VADUZ, Liechtenstein

Tel.: 00423 233 1212 / Fax: 00423 233 1214

Internet: [www.iadw.com](http://www.iadw.com) / Email: [go@iadw.com](mailto:go@iadw.com)

## **Inhalt des Studien-Handbuches, Band 1**

Redaktionelle Studieneinführung	8
Redaktionelle Einführung in das Mental-Training	14
Der Weg des Mental-Trainings	45
<i>Das Märchen von der größten Kraft des Universums</i>	63
<b>TEIL 1: 7 Schritte in die hohe Schule des Mental-Trainings</b>	<b>65</b>
<i>Alle Weisheit der Welt</i>	67
<b>1. Schritt: Vom Opfer zum Schöpfer</b>	<b>69</b>
Aus dem Traum zum wirklichen Leben erwachen	69
Das Leben meistern!	71
Schmetterling, flieg!	73
Die Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling geschieht JETZT	74
Vom optimalen Umgang mit der Ausbildung zum Schöpfer	76
<i>Über Wasser gehen</i>	78
<b>2. Schritt: Sich als Werkzeug optimieren</b>	<b>79</b>
Mental-Training als Werkzeug	80
Das »Werkzeug Mensch« optimieren	82
Das Denkinstrument beherrschen lernen	85
Das Gesetz des Denkens	88
Die Welt ist so, wie Sie denken und glauben, dass sie ist!	90
Gedanken-Disziplin	92
Gedankenkur oder mentale Diät	94
<i>Das Zündholz und die Kerze</i>	96

<b>3. Schritt: Leben nach den geistigen Gesetzen</b>	<b>98</b>
Spielregeln im Spiel des Lebens	100
Erfüllt leben nach den geistigen Gesetzen	101
Drei Stufen des Bewusstseins	103
Das Gesetz der Fülle	104
Unsere Vorstellung von ARBEIT entspringt dem MANGEL	107
Nie mehr »müssen«!	108
Fülle als inneres Potential	110
<i>Gutes tun und loslassen</i>	113
<b>4. Schritt: Im JETZT leben und wirken</b>	<b>114</b>
Nur die Gegenwart zählt	115
Das Ärgernis mit dem Ärger	116
Loslassen, um geschehen zu lassen	122
<i>Das Märchen vom richtigen Wünschen</i>	124
<b>5. Schritt: Bewusst Ursachen setzen</b>	<b>125</b>
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	125
Was ist Schicksal?	127
Alles ist gut, so wie es ist	129
Schicksal und Karma	131
Schicksal und Bestimmung	133
Wie man Schicksal bewusst schafft	135
Wir sind EIN Energiefeld	137
Gedanken-Energie	140
Am Anfang war der Gedanke	141
Energie fließt in Richtung Aufmerksamkeit	142
Folgenreich träumen	144
Bittet, um was ihr wollt ...	145
Das Denken ändern	146
Der Gedanken-Laser	147
Sieben Schritte zum Gedanken-Laser	149

DAS WORT	150
Das Geheimnis des ersten Wortes	152
Was soll ich JETZT verursachen?	153
Zusammenfassung: Bewusst eine Ursache setzen	155
<i>Im Spiegelsaal</i>	156

## **6. Schritt: Die Macht des Glaubens nutzen** **157**

Der Glaube ist entscheidend	158
Glauben schafft Realität	161
Glaube erfüllt sich selbst	163
Glaube durch Erfahrung stärken	164
Glaube erfüllt sich JETZT	166
<i>Der Nordwind und die Sonne</i>	168

## **7. Schritt: Manifestation durch schöpferische Imagination** **170**

Die Zukunft ist Ihr Acker	170
Die schöpferische Urkraft in Bewegung setzen	172
Die volle Verantwortung übernehmen	175
Das Geheimnis des Träumens	175
Der Schritt vom Träumen zur Imagination	176
Imagination im Alltag	177
Die Lebensaufgabe erkennen	179
Es ist ganz natürlich	180
Das Training der Imagination	181
Von der Vor-stellung zur Ein-bildung	182
Ein ständiger Schöpfungsprozess	183
Schöpferische Manifestation	184
Die Macht der Gedanken	184
Das eigene Schicksal ändern	185
Die Technik des Umkreisens	186
Den Zeitpunkt bestimmen	187
Auf die Überzeugung achten	189

Das Geheimnis des SEINS	189
Vom Willen zur Imagination	191
Die Macht des Glaubens	193
Die Überzeugung prüfen	194
Wandeln Sie Ihr Leben ganz praktisch	195
Die vier Schritte	197
<i>Das Märchen vom Wunschwännlein</i>	199

## **TEIL 2: Zwei Anwendungs-Beispiele**

### **Mental-Training für Sportler**

### **Mental-Training mit Kindern** **201**

Hinweis zum Studium des zweiten Teils	202
---------------------------------------	-----

### **Mental-Training für Sportler** **203**

Was charakterisiert einen Spitzensportler?	205
Optimale Leistungsbereitschaft	208
4 Stufen des Mental-Trainings nicht nur im Sport	210
12 Methoden des Mental-Trainings nicht nur im Sport	214
Mentales Energie-Management	215
Hohes Leistungsniveau	216
Positive Energie erzeugen und steuern	217
Positive Einstellungen gewinnen	219
Energie-Rituale aufbauen	223
Die Bedeutung von Ritualen während des Wettkampfs	225
Visualisierung eines guten Spiels	227
Geschehen lassen: »Flow«	228
Ein Leistungstief überwinden	231

Zusammenfassende Prinzipien 232

Kennen Sie Ashrita Furman? 234

**Mental-Training mit Kindern 239**

Das Mentale unterscheidet den Menschen vom Tier 240

Mental-Training ist für Kinder das Natürlichste der Welt! 242

Kinder sind anders 245

Was Kinder brauchen: geliebt und verstanden werden 250

Die kindliche Genialität sich entfalten lassen! 253

Hilfe kommt aus dem Herzen 256

Vier mentale Entwicklungsstufen des Kindes 259

Das mentale Werkzeug 270

**Ihre Erfolgskontrolle 274**

**Hausarbeit für das IAW-Zertifikat 291**

**Teile 3 bis 7**  
**in Band 2**

## Inhalt des Studien-Handbuches, Band 2

<b>Teil 3: Übungen und Trainings für die hohe Schule des Mental-Trainings</b>	6
Hinweis zum Gebrauch der Übungen und Trainings im dritten Teil	7
<i>Es macht einen Unterschied!</i>	8
Übung 1.1: Was will ich als Schöpfer wirklich?	9
Übung 1.2: Leben wie ein König	12
<i>Das Wasser</i>	14
Übung 2.1: Erstellen Sie Ihr Säureprofil!	16
Übung 2.2: Schritte zur Entsäuerung und zu einer basischen Lebensweise	18
Übung 2.3: Gehirnintegration mit den Methoden der Kinesiologie	22
Übung 2.4: Entdecken Sie Ihre Herz-Intelligenz	26
Übung 2.5: Die Gedanken-Kur oder mentale Diät	29
Übung 2.6: Trennen Sie sich von allem, was Sie schwächt	31
Übung 2.7: Die Kunst der Revision	33
Übung 2.8: Vorauserleben: die Morgenvorschau	36
<i>Wie man es sagt</i>	40
Übung 3.1: Von Mangel-Formeln zu Wohlstandsformeln	42
Übung 3.2: Vom mangelhaften zum märchenhaften Leben	46
Übung 3.3: Das Über-Mantra	48
<i>Das große Los</i>	51
Übung 4.1: Meditation: Einladung in den Augenblick	52
Übung 4.2: Ärger verlernen	54
Übung 4.3: Vom Ärger befreien	57
Übung 4.4: Meditation: Loslassen durch Erleben	59
Übung 4.5: Die Schritte für Loslassen	63
<i>Zwei Spuren</i>	64



Übung 5.1: Einen Parkplatz verursachen	65
<i>Der Eremit und die Maus</i>	70
Übung 6.1: Die Glaubenskraft stärken: Pendelübungen	71
<i>Alles ist gut, so wie es ist</i>	73
Übung 7.1: Meditation: Mental-Training	76
Übung 7.2: Übung zur Stärkung der Imaginationskraft	83
Übung 7.3: Bildhafte und pantomimische Imagination	85
Übung 7.4: Dinge in der Vorstellung verändern	87
Übung 7.5: Ein Raumfahrerlebnis wird Wirklichkeit	89
Übung 7.6: Praktische Anwendung der Imagination zum Abnehmen	91
Übung 7.7: Imagination und rückwärts zählen	93
Übung 7.8: Vier Schritte der schöpferischen Imagination	96
Übung 8.1: Die Erfüllung meines Lebens	98
Übung 8.2: Entschließen Sie sich zu einem neuen Leben	103
Übung 8.3: Ich bin auf dem richtigen Weg ...	106
Übung 8.4: Reflexion zum Abschluss	109
Übung 8.5: Meditation: Ergebnissicherung	111
<i>Urteile nie!</i>	113

## **Teil 4: Übungen zum Mental-Training** **für Sportler** 116

Aufbau einer Mental-Trainings-Sitzung in Kürze	117
Entspannungs-Anleitung	122
Visualisierung und Affirmationen für verschiedene Sportarten	124
Gedanken-Kontrolle	141
Gedanken loslassen	143
Von der Gedanken-Kontrolle zur Gefühls-Kontrolle	144
Einschätzung und Überprüfung der mentalen Stärken und Schwächen	146
Mentale Methoden, Schwächen zu überwinden	154
Tageskontrollkarte (Muster)	158
Glaubenssätze für mentale Stärke	159
Mannschaftssport	161

## **Teil 5: Übungen zum Mental-Training mit Kindern und Jugendlichen** 165

Hinweise zum Gebrauch der Übungen und Trainings im fünften Teil	166
Die Selbständigkeit achten	167
Spielmaterialien bereit stellen	175
Entspannungsübungen und Fantasiereisen	182
Fragetechniken für Eltern	194
Die Kraft der Gedanken und die Macht der Sprache	198
Die Quelle der Selbstliebe	209
Geschichten zum Erzählen und Nachdenken	219
Dein Lebensweg	224

## **Teil 6: Lizenzierte Teilnehmer- Unterlagen für das Mental-Training** 230

Hinweise zur Verwendung des sechsten Teils	231
Der Umgang mit den Teilnehmerunterlagen (Lizenz-Version)	232
Mögliche Seminarthemen:	233
Mental-Training für Jugendliche	234
Geht nicht - gibt ´s nicht!	235
Arbeitsblatt: Seminar-Erwartungen	236
Die drei Kräfte des Menschen	240
Wie man positive Formeln und Affirmationen formuliert	242
Formel-Sammlung positiver Affirmationen	244
Ablauf des Mental-Trainings	246
Die Bedeutung der Farben im Mental-Training	248
Sieben Dimensionen positiven Seins	250
Wie Wünsche und Träume wahr werden	255
Die 7 Schlüssel zum Glück	257
Das Geheimnis des Erfolgs	259
Die Lebensbereiche für das Mental-Training	261
Die Schritte der schöpferischen Imagination	266

Mögliche Fehlerquellen	268
Meine individuelle Zukunftsgestaltung	270

<b><u>Teil 7: Die lizenzierte</u></b> <b>Verwendung der CD-ROM zur</b> <b>Ausbildung Mental-Training</b>	272
--	-----

Hinweise zur Verwendung der CD-ROM	273
Inhalt der CD-ROM	274

IAW-Leser-Service	277
-------------------	-----