

Kurt Tepperwein

**Lebe
deine
Kraft!**

Die 8 Gesetze
der Selbst-
verantwortung



GOLDMANN

- In welche Zeit bin ich hineingeboren? Warum?
- In welchem Land bin ich geboren? Warum?
- In welcher Familie bin ich geboren? Warum?
- Mit welchen Freunden und Menschen hat mich das Leben bislang zusammengeführt? Warum?
- Mit welchen Freunden und Menschen bin ich gerade aktuell zusammen? Warum?
- In welchen Lebensumständen lebe ich? Warum?
- In welchen Schwierigkeiten und Krisen hat mich das Leben geführt? Warum?
- Wo bekomme ich »Nachhilfeunterricht« vom Schicksal – Lektionen in Form von Krankheit, Leid, Schicksalsschlägen?
- Was will mir das Leben dadurch sagen?
- Welche Konsequenzen habe ich bereits gezogen, beziehungsweise darf ich noch ziehen?
- Wie kann ich den Augenblick sinnvoll erfüllen, um meine Vergangenheit loszulassen, meine Gegenwart optimal zu erfüllen und um in Zukunft den von mir »erwünschten Endzustand« zu erreichen?
- Welche Rolle würde ich gerne in meinem Leben spielen?
- In welcher Situation/welchen Situationen würde ich mich am wohlsten fühlen?
- Wie sieht meine Wunschbiographie aus?
- Was ist zu tun, um aus meinem Leben ein Meisterwerk zu machen?
- Was würde ein Meister/Buddha/Jesus jetzt in meiner Situation tun?
- Was hindert mich daran, genau das jetzt zu tun?
- Wann bin ich bereit, das Notwendige zu tun?

Entwickeln können Sie sich immer nur auf ein Ziel hin. Beim Problem ist es die Lösung, beim Wunsch ist es die Erfüllung, beim Leben ist es der *Sinn!*

Im Einklang mit dem Gesetz der Selbsterkenntnis zu leben, heißt sein wahres *Selbst* erkennen, anzuerkennen und schöpferisch zu wirken.

Die Weltreligionen sagen, Gott (die *eine Kraft*) sei der Schöpfer. Was auch immer Ihre Antwort auf diese Frage ist, eines weiß ich aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung: Je schöpferischer Sie werden, desto göttlicher werden Sie. Wenn Ihre Kreativität ihren Höhepunkt erreicht, ist Ihr ganzes Leben schöpferisch und dann leben Sie in der *einen Kraft*.

Kreativität ist die Fähigkeit zu kreieren, zu manifestieren, schöpferisch zu wirken. Kreativität ist die besondere Note, die Sie Ihrem Tun verleihen. Sie ist eine Einstellung, eine innere Haltung, die im Außen Wirkung zeigt. Nicht jeder Mensch kann und möchte Maler, Tänzer oder Dichter sein. Aber jeder Mensch kann schöpferisch sein. Einerlei, was Sie tun, wenn Sie es freudig und liebevoll tun, dann sind Sie kreativ. Alles, was in Ihnen ist und was Sie wachsen lässt, ist spirituell und hat schöpferische Kraft.

Wissen, Sachkenntnisse und Techniken sind nur Werkzeuge; entscheidend ist, dass wir uns selbst der Energie hingeben, die die Geburt aller Dinge in Gang setzt. Es ist gleichgültig (= gleichermaßen gültig), welcher Art Ihre Kreativität ist. Sie können singen,

backen, einen Garten gestalten oder heilen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich für das öffnen, was sich durch Sie ausdrücken will. Wahre Kreativität entspringt der Vereinigung mit der *einen Kraft*, dem Tao, dem Unerforschlichen. Dann ist Kreativität ein Segen für andere.

Noch immer vollzieht sich Schöpfung ständig neu. Dies geschieht in Übereinstimmung mit dem geistigen Grundgesetz, dem Gesetz der Harmonie. Sie sind eingeladen, diese Schöpfung mitzugestalten, indem Sie das Erbe der großen Geister dieser Welt und Ihr eigenes geistiges Erbe antreten und erkennen, dass Sie *selbst* Ihre Hauptaufgabe sind: Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.

Dazu gibt es eine schöne Geschichte:

Es war einmal ein König, der beherrschte die ganze Welt. Eines Tages ließ er alle Weisen der Welt zusammenkommen und gab ihnen den Auftrag, das gesamte Wissen des Universums aufzuschreiben, und zwar so kurz wie möglich. Die Weisen machten sich an die Arbeit. Nach vielen Jahren hatten sie die Aufgabe gemeistert und alles Wissen des gesamten Universums in 100 Büchern notiert. Doch der König war nicht zufrieden. Er beauftragte die Weisen alles Unwesentliche wegzulassen und das gesamte Wissen in einem einzigen Buch aufzuschreiben. Die Weisen hielten diese Aufgabe für unmöglich. Da sie wussten, dass der König sie vorher nicht in ihre Heimat zurückkehren lassen würde, machten sie sich ans Werk. Nach weiteren Jahren intensiver Arbeit hatten sie es geschafft und überreichten dem König voll Stolz das Buch, das das gesamte Wissen des Universums enthielt.

Der König dankte den Weisen und sagte, dass er nur noch eine letzte Aufgabe für sie habe. Sie sollten alles Wissen in einem einzigen Satz zusammenfassen.

Die gelehrten Männer berieten wiederum viele Jahre und endlich hatten sie es geschafft: »Auch Du bist ein Schöpfer, und alles ist möglich!«

Das Gesetz der Selbsterkenntnis auf einen Blick

- »Mensch erkenne Dich selbst, dann erkennst Du Gott und die Welt.« Sokrates
- Der Weg zu Frieden und Harmonie ist ein Bewusstseinsweg – individuell und kollektiv.
- Jeder Mensch, der ein Leben im Einklang mit den Gesetzen der Selbstverantwortung führt, wirkt zum Wohle des Ganzen. Dies auf Grund seiner energetischen Signatur, die durch sein Denken, Reden, Handeln und Fühlen bestimmt wird.

- Der Weg der *Selbsterkenntnis* und *Selbstverwirklichung* führt zu einem klaren *Selbstbewusstsein*.
- Auf diesem Weg wirkt das Ursache-Wirkungs-Gesetz als Spiegel, Feedback und gegebenenfalls auch als Korrektiv zur Kurskorrektur.
- Zur *Selbsterkenntnis* gehört es, den Sinn Ihres Lebens zu erkennen und Ihrem Leben einen Sinn zu geben.
- Sie *selbst* sind Ihre Hauptaufgabe: Es geht um *Selbsterkenntnis* und *Selbstverwirklichung*.
- »Auch Du bist ein Schöpfer, und alles ist möglich!«

3.

Das Gesetz der Selbstbestimmung

Auf die Gesetze des Selbstbildes und der Selbsterkenntnis folgt das Gesetz der Selbstbestimmung. Wenn Sie wissen, wer Sie sind und sich *selbst* erkannt haben, dann ist der nächste Schritt, dass Sie bewusst über Ihr *Selbst* bestimmen. Selbstbestimmung bedeutet Selbstermächtigung. Damit kommen Sie mehr und mehr in Ihre Vollmacht als bewusster Schöpfer Ihrer Lebensumstände.

Ihr Fortschritt ist eng verbunden mit der Entfaltung und dem immer besseren Gebrauch Ihrer Werkzeuge. Wollen Sie geistig etwas bewegen, benötigen Sie geistige Werkzeuge. Eines der wirksamsten geistigen Werkzeuge, das ich kenne, ist die Mental-Kybernetik: das Mental-Training. Mental-Training arbeitet mit der Kraft des Geistes, mit der Macht der Gedanken: mit dem Bewusstsein. Diese Methode ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Alle großen Meister haben mit der Kraft des Geistes gearbeitet: Buddha, Jesus, Lao-Tse und viele andere mehr. Sie waren Mental-Trainer der Menschheit und haben maßgeblich bis heute weltweit wirkende Religionen und Kulturen geprägt.

Das Mental-Training vereint die Essenz und bewährten Erkenntnisse aus Psycho-Kybernetik, Quantenphysik, Tao, Huna-Meditation, Buddhismus, Selbsthypnose, Visualisierung, autogenem Training und Coaching.

Mental-Training ist Schicksalsmeisterung. Wenn Sie bewusst mit dieser Methode arbeiten, können Sie Ihr Leben so umfassend verändern, wie Sie das vorher nicht zu träumen gewagt hätten. Mentale Stärke zu entwickeln bedeutet, dass Sie ein kraftvolles, selbstverantwortliches Leben führen. Das Mental-Training ist ein universelles geistiges Werkzeug, um gezielt mit dem Gesetz der Selbstbestimmung in Einklang zu kommen.

Mit Mental-Trainings lässt sich die Macht und Kraft der Gedanken auch sichtbar machen. Diese Methode ruft jederzeit reproduzierbare (wiederholbare) und messbare physiologische Veränderungen hervor: Sie verändert die Gehirnstromfrequenz vom Betawellenbereich (zwischen >13 und 30 Hertz) zum Alphawellen-Zustand und noch tiefer, bis Theta (zwischen >13 und 30 Hertz). Dieser Zustand lässt sich mit einem EEG-Gerät (Elektroenzephalogramm) messen.

Mit dieser Technik richten Sie das höchste schöpferische Potenzial, das in jedem Menschen steckt, auf die Verwirklichung einer Sache. Dabei werden diese drei Kräfte des Menschen harmonisch genutzt:

- Das Bewusstsein und damit die Kraft der Gedanken
- Das Unterbewusstsein und damit die unbewussten Energien
- Das Überbewusstsein und damit die Kraft der Intuition als universeller Ratgeber aus dem *All*-Bewusstsein

Das Mental-Training kennt verschiedene Stufen:

- **Anfängerstufe.** Dabei ist Mental-Training schwerpunktmäßig eine Methode der Selbstdisziplin. Zielsetzung, Wille, Mut, Beharrlichkeit, Selbstmotivation und körperliche Entspannung gehören dazu.
- **Fortgeschrittenenstufe.** Auf diesem Level des Mental-Trainings spielt die Selbstkontrolle eine wichtige Rolle. Diese Selbstkontrolle wirkt auf das Unterbewusstsein, auf die Gedanken und Gefühle. Das Ziel ist die Transformation von negativer Ausrichtung in positive Ausrichtung. Ängste, Sorgen und Schuldgefühle werden losgelassen. An ihre Stelle treten Freude, Offenheit und Zuversicht. In der Fortgeschrittenenstufe arbeitet das Mental-Training mit der Entwicklung positiver Denkgewohnheiten, mit Affirmationen (Glaubenssätzen), Visualisierungs- und Imaginationstechniken.
- **Oberstufe.** Dort ist Mental-Training Ausdruck des Selbstbewusstseins. Sie leben Ihre Berufung, haben Ihre Lebensaufgabe erkannt und erfüllen diese. Dazu gehören auch die ideale Partnerschaft und ein Leben in Fülle auf allen Ebenen des Seins. Auf dieser Stufe arbeitet das Mental-Training mit den Methoden Erwecken der Herz-Intelligenz, Kreativitäts- und Intuitionstraining und Meditation.
- **Meisterstufe.** Auf dieser Stufe wirkt Mental-Training als Werkzeug der Schöpfung. Der Zustand der Illusion der Trennung ist aufgehoben. Sie erleben sich als Teil des Ganzen. Sie haben den Zustand der *Selbstlosigkeit* (der Egosigkeit) erreicht. *Ihr* Wille ist *sein* Wille: Ihr gesamtes Denken, Reden und Handeln ist *einsgerichtet*, um dem *Einen*, das da ist – in allem, über allem und hinter allem – zu dienen.

Die Methode, mit der dies geschieht, ist die schöpferische Manifestation. Sie rufen damit in Erscheinung, was stimmig ist und der Schöpfung dient.

Mental-Training ist ein Universalschlüssel zu Ihrem inneren geistigen Potenzial. Selbst hochintelligente Menschen nutzen nur etwa 15 Prozent ihrer Kapazität. Schöpfen Sie die Möglichkeiten Ihres Denkinstrumentes aus!

Mental-Training hilft Ihnen, Ihre Probleme zu lösen, Ihre Wünsche zu erfüllen und Ihre Ziele sicher zu erreichen. Und das alles in einem Bruchteil der bisher benötigten Zeit. Damit leben Sie ein erfülltes Leben im Einklang mit dem Gesetz der Selbstbestimmung: Ihr *Selbst* bestimmt bewusst über alles in Ihrem Leben. Damit verfügen Sie über jegliche Freiheit, selbstbestimmt das Leben zu führen, das Sie sich wünschen.

Die Wirklichkeit existiert nur durch Ihre Gedanken. Sie sind es, der diese Gedanken denkt. Diese Ihre Gedanken und die damit verbundenen Emotionen und Gefühle aber entscheiden über Erfolg, Gesundheit und Glück. Sie bestimmen Ihr ganzes Leben. Beherrschen Sie Ihre Gedanken und Ihre Gefühlswelt, sind Sie Herr über Ihr Leben und Ihr Schicksal. Jeder Gedanke ist wie ein Diener, der nicht eher ruht bis sein Auftrag erfüllt ist. Durch Mental-Training wird er ein alles »vermögender« Diener. Dieser Wirkmechanismus ist