

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

Inhalt

- Lektion 001 Wahrnehmung 1 6:27
 - ✦ Wahrnehmung ist das, was ich als wahr nehme.
- Lektion 002 Wahrnehmung 2 „Sehen“ 7:28
 - ✦ Was Du siehst, durchläuft innere Filter. Sehe neu, wie ein Kind.
- Lektion 003 Wahrnehmung 3 „Hören“ 9:10
 - ✦ Erkunde Deine Innenwelt und höre Neues.
- Lektion 004 Wahrnehmung 4 „Riechen I“ 4:07
 - ✦ Rieche einmal genauer nach was, das riecht.
- Lektion 005 Wahrnehmung 5 „Schmecken“ 6:14
 - ✦ Erweitere heute Deinen Horizont in Richtung Geschmack.
- Lektion 006 Wahrnehmung 6 „Tasten“ 3:13
 - ✦ Ertaste Deine Umwelt.
- Lektion 007 Wahrnehmung 7 „Alle Sinne I“ 7:24
 - ✦ Erlebe eine neue Welt durch Deine bewusste Wahrnehmung.
- Lektion 008 Magische Zukunftsübung I 7:21
 - ✦ Erlange Bewusstheit darüber, wann Du nicht eins mit Dir warst.
- Lektion 009 Magische Zukunftsübung II 7:39
 - ✦ Gib den Momenten Raum, in denen Du eins warst mit Dir selbst.
- Lektion 010 Magische Zukunftsübung III 6:48 *„Wissenswertes zum Aufhängen“*
 - ✦ Nimm bewusst das wahr, was gut für Dich ist.
- Lektion 011 Wahrnehmung 8 – „Körpergefühl“ 4:06
 - ✦ Sind Dein Körpergefühl und Deine Wahrnehmung gleich?
- Lektion 012 Wahrnehmung 9 – „Geistig“ 6:32
 - ✦ Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Sinneseindrücke.
- Lektion 013 Individualismus 7:54
 - ✦ Verstehe eine Grundstruktur des Menschen.
- Lektion 014 Allein sein 4:58
 - ✦ Wann bist Du allein und wie kannst Du das allein sein nutzen?

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 015 Was fällt mir besonders auf? 7:55
 - ✦ Bewusstes Denken und Wahrnehmen.
- Lektion 016 Du darfst denken, was Du willst! 8:50
 - ✦ Gehe klug mit dem um, was Du zu Dir nimmst.
- Lektion 017 Was drin ist, kommt auch heraus! 7:37
 - ✦ Kommt beim Pressen einer Zitrone Rotwein heraus?
- Lektion 018 Wir können nur lernen, was wir kennen 8:42
 - ✦ Ich muss es erst sein, bevor ich es werde.
- Lektion 019 Dankbarkeit 8:22
 - ✦ Nutze, was Du in Dir hast.
- Lektion 020 Tag oder Nacht? 7:40
 - ✦ Wie wird Deine Aufmerksamkeit gelenkt und warum?
- Lektion 021 STOP 10:06 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Baue einen Schalter in Deine Automatismen ein.
- Lektion 022 Das Tun ist eine Konsequenz des Seins 9:34 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Das, was Du sein möchtest, musst Du in Dir finden.
- Lektion 023 Das will ich haben! 10:15 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Lasse Deine Wünsche und Träume mal so richtig aus Dir heraus!
- Lektion 024 Haben & die Konsequenzen 6:03 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Jede Veränderung bringt Konsequenzen mit sich.
- Lektion 025 Konsequenzen zusammenfassen 6:35 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Wie verändern sich Deine Gefühle durch die Konsequenzen?
- Lektion 026 Ziele zusammenfügen 6:02 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Bringe Ordnung in Deine Antworten der letzten Ausgaben.
- Lektion 027 Zielsatz 7:11
 - ✦ Dieser Suggestionssatz bringt die Antworten der letzten Ausgaben in eine Zielform.
- Lektion 028 Wie mache ich die Übungen? 6:49
 - ✦ Tipps, wie Du die optimale Wirkung aus den Übungen herausholst.
- Lektion 029 Ziel definieren 6:39 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Durch Visualisierungen erlebst Du bereits heute Dein Ziel.
- Lektion 030 Ressourcen – Vergangenheit 5:20 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ In dieser Lektion lernst Du, wie Du Ressourcen Deiner Vergangenheit nutzen kannst.
- Lektion 031 Ressourcen – Gegenwart 6:27 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Nutze aus, dass die Vergangenheit einmal die Gegenwart war.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 032 In der Zeit vereint 6:01
 - ✦ Gib allen Deinen Ressourcen einen großen Raum in Deinem Leben.
- Lektion 033 Übungen und Emotionen 8:29
 - ✦ *Sich hineinversetzen* – der Super-Wirkstoff.
- Lektion 034 Erst sein, dann tun & umgekehrt 5:40
 - ✦ Das Sein wird durch das Tun bestätigt.
- Lektion 035 Entscheidungen 10:23
 - ✦ Entscheidung ist das, was ent-scheidet.
- Lektion 036 Automatismen und Entscheidungen 11:51
 - ✦ Nutze Deine Automatismen, um gute und neue Erlebnisse in Dein Leben zu bringen.
- Lektion 037 Hineinversetzen und bewusst Denken 8:43
 - ✦ Die 30-Sekunden-Übung für bewusstes Denken.
- Lektion 038 Schlaf und Disziplin 10:16
 - ✦ Um voller Energie zu sein, benötigst Du genügend Schlaf.
- Lektion 039 ToDo-Liste 9:14
 - ✦ Ein Werkzeug für Deine Selbstbestätigung.
- Lektion 040 Erfolg und die natürlichen Gesetze 13:15
 - ✦ Lerne, bei welchen Konstellationen, Misserfolg nicht ausbleiben kann.
- Lektion 041 Das Lob für den Erfolg 10:06
 - ✦ Bestätige Dich in dem, was Du in Richtung Deines Zieles tust.
- Lektion 042 Bewusst an nichts denken 9:20
 - ✦ Du baust das Fundament für Dein bewusstes Denken.
- Lektion 043 Tue es – und dann spreche darüber 11:05
 - ✦ Lerne, welche Frage-Antwort-Konstellationen den Zweifel aufrecht erhalten.
- Lektion 044 Stelle die richtigen Fragen 8:15 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Benutze die Kompetenzen Anderer, um weiterzukommen.
- Lektion 045 Stärke Deine Stärken 8:45 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Gehe klug mit Deinen Gaben um.
- Lektion 046 Jeder hat meine Stärken und niemand meine Schwächen 10:29 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Ändere den Blickwinkel in Bezug auf Deine Stärken und Schwächen.
- Lektion 047 Das Pareto-Prinzip oder die 80/20-Regel 11:06
 - ✦ Zu dieser Regel lernst Du auch die ABC-Analyse.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 048 Das Parkinson-Gesetz 11:19
 - ✦ Was ändert sich, wenn etwas länger vorhanden ist?
- Lektion 049 Denke nicht an die saure Zitrone! 13:31
 - ✦ Hat das Wort „nicht“ seine Wirkung erzielt, oder hast Du trotzdem an die saure Zitrone gedacht?
- Lektion 050 Durch das Gegenteil zur Mitte 12:19
 - ✦ Nur durch die Medaille selbst kannst Du die zwei Seiten der Medaille definieren.
- Lektion 051 Dein Ziel & Wollen, Versuchen und Finden 12:55 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Welche Intention hat ein Versuch in Bezug zu Deinem Tun?
- Lektion 052 Im Jetzt 10:44
 - ✦ Baue in Dein Leben Zeiten ohne innere Dialoge ein.
- Lektion 053 Was ist JETZT wirklich da? 8:49
 - ✦ Wie viel Raum gibst Du dem, das im Moment Deines Lebens nicht vorhanden ist?
- Lektion 054 Automatismen, Automatismen, Automatismen 11:01
 - ✦ Nutze das System der Automatismen, anstatt Dich dagegen zu sträuben.
- Lektion 055 Was innen ist, muss außen bestätigt werden 15:55
 - ✦ Hast Du in Deiner Innenwelt einen Apfel und in Deiner Außenwelt einen Stein, so hat dies beim Zubeißen ernste Konsequenzen.
- Lektion 056 Fehler sind gut, eine Wiederholung ist schlecht 8:50
 - ✦ Wirke dem entgegen, dass Deine Fehler zu Automatismen werden.
- Lektion 057 Mut gehört zum glücklich Werden 8:15
 - ✦ Wie reagieren die Systeme von Menschen, in denen Du Dich aufhältst auf Dein Glück?
- Lektion 058 Erst ich, dann Du! 13:58
 - ✦ Ist dieser Satz egoistischer als „erst Du, dann ich“?
- Lektion 059 Wie oft muss es mir schlecht gehen? 8:57
 - ✦ Erkenne den Mechanismus, der am Werk ist.
- Lektion 060 Was hat der Papst mit mir zu tun? 11:02
 - ✦ Sehr viel oder überhaupt nichts?
- Lektion 061 Ist mein Äußeres nur ein Spiegel von mir? 14:41
 - ✦ Du lernst, welche Annahmen und Umstände Dich zur Beantwortung der Frage führen.
- Lektion 062 Darüber oder darunter? 10:21
 - ✦ Etwas mehr oder etwas weniger macht einen großen Unterschied.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 063 Lassen oder verändern? 11:07 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Veränderungen bringen Veränderungen mit sich.
- Lektion 064 Vom Sehen zur selektiven Wahrnehmung 10:36
 - ✦ Die selektive Wahrnehmung ist zu Deinem Nutzen da.
- Lektion 065 Hören und Sehen 10:16
 - ✦ Herumhören oder konzentriertes, fokussiertes Hören?
- Lektion 066 Riechen II 8:40
 - ✦ Durch den Geruch lässt Du Dich stark beeinflussen.
- Lektion 067 Schmecken & Essen 10:55
 - ✦ Was tut mir gut und wie ist die Wirkung jetzt und später?
- Lektion 068 Berühren 11:58
 - ✦ Was berührst Du, von was wirst Du berührt?
- Lektion 069 Alle Sinne II 6:57
 - ✦ Werde Dir der Veränderungen Deiner Wahrnehmung bewusst, auch wenn Du genau am selben Ort bist.
- Lektion 070 Schnittmenge 7:55 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Nutze das Wissen über die Gemeinsamkeiten Deiner Probleme und des Positiven in Deinem Leben.
- Lektion 071 Finde Deine Ausnahmen! 8:30
 - ✦ Nutze die Momente Deines Lebens, in denen Du „zufällig“ anders reagiert hast.
- Lektion 072 Verzaubern 7:02
 - ✦ Verzaubere alltägliche Gegenstände in positive Impulsgeber.
- Lektion 073 Vorschläge statt Ablehnung 13:04
 - ✦ Wie reagierst Du auf Ablehnung?
- Lektion 074 Mitgefühl. Der Zugang, um zu wissen, worum es geht 13:12
 - ✦ Jeder Mensch hat die gleichen Grundbedürfnisse in seinem Leben.
- Lektion 075 Es ist bequem – mein Leben gebe ich ab 13:07
 - ✦ Bist Du fremdbestimmt oder Herr Deines Lebens?
- Lektion 076 Unsere Realität ist eine Repräsentation 12:15
 - ✦ Der Vogel bleibt wie er ist, egal ob Du ihn singen hörst oder nicht.
- Lektion 077 Wie viele Leben hast Du? 8:19
 - ✦ Nimm Dich selbst immer aktiv mit!
- Lektion 078 Jeden Tag ein Wunder → ich habe aber keine Zeit 9:38
 - ✦ Fülle Dich mit dem, was Dir Gutes und Schönes zufällt.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 079 Wenn es ein „Haben“ gibt, wer hat dann wen? 12:10
 - ✦ Was glaubst Du über Dein Sein?
- Lektion 080 Es gibt sowohl positive als auch negative Aufmerksamkeit 11:48
 - ✦ Negative Aufmerksamkeit auf uns zu ziehen haben wir gelernt, weil sie so einfach zu bekommen ist.
- Lektion 081 Erweiterte Dankbarkeitsübung 8:40
 - ✦ Die Dankbarkeit nimmt Dein Äußeres mit in die Vorstellung hinein. Dies gibt der ganzen Sache eine andere Dimension der Glaubwürdigkeit.
- Lektion 082 Ärger, und wie Du ihn nutzen kannst 10:01
 - ✦ Wie Du mit dem Ärger umgehen solltest, hängt von der Art des Ärgers ab.
- Lektion 083 Ehrlichkeit, etwas, worüber das Du nachdenken solltest 9:56
 - ✦ Ehrlichkeit hat viele Seiten. Es kommt auf die Ausgangslage an.
- Lektion 084 Sage, was Du tust 16:34
 - ✦ Auf was möchtest Du eine Antwort? Wieso und warum?
- Lektion 085 Das ist wie ... 9:35
 - ✦ Die Worte, die gesagt werden, sind nicht gleich dem, was ausgedrückt wird.
- Lektion 086 Destabilisationsphase 8:21
 - ✦ Eine Phase hat nur eine begrenzte Dauer.
- Lektion 087 Angst und Entspannung 7:53
 - ✦ Das passt nicht zusammen. Nutze es aus!
- Lektion 088 Ein paar Worte über Macht 10:55 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Über was hast Du Macht? Ist das gut oder schlecht?
- Lektion 089 Produktiv oder nur aktiv? 11:11
 - ✦ Was kommt heraus, wenn Du das tust, was Du tust?
- Lektion 090 Vom Pfeil und Bogen 11:02
 - ✦ Einen Pfeil lässt man los, bevor er sein Ziel trifft.
- Lektion 091 Jesus und Buddha 16:36
 - ✦ Ihre und andere Schriften kannst Du für Dich nutzen.
- Lektion 092 Hin und her wechseln 20:38
 - ✦ Durch innere Verknüpfung gewinnst Du neue Einsichten und Erkenntnisse.
- Lektion 093 Was ist sicherer? Glaube oder Sicherheit? 15:13 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Eine einfache Frage, deren Beantwortung, je nach Konstellation, ganz verschieden ausfallen kann.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- **Lektion 094 Gemeinsamkeiten und Unterschiede** 32:15 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede hast Du mit anderen Menschen in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?
- **Lektion 095 Standpunktübung** 1:47:53
 - ✦ Was denkst Du wirklich und was hast Du nur gelernt oder übernommen?
- **Lektion 096 Standortübung** 8:24 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Wie nimmst Du Dich von verschiedenen Blickwinkeln her wahr?
- **Lektion 097 System** 16:39
 - ✦ Ein System aus Menschen definiert sich durch das, was außerhalb des Systems ist.
- **Lektion 098 Die Zukunft aktivieren** 21:45 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Eine kleine Übung, damit Du auch in Zukunft in Deinem Lebensfluss und Deiner Lebensdynamik bleibst.
- **Lektion 099 Wer ist schuld?** 11:23
 - ✦ Schuld, Verantwortung und Macht hängen zusammen.
- **Lektion 100 Bestandsaufnahme** 19:55
 - ✦ Was solltest Du bereinigen, was hast Du schon, was brauchst Du noch?
- **Lektion 101 Glückskonto** 7:27
 - ✦ Ein kostenloses Konto der Währung *Glückspunkte*. Mit Zinsen!
- **Lektion 102 Signale** 10:21 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Manche Situationen kommen immer wieder. Erkenne die Signale, um etwas zu ändern.
- **Lektion 103 Alles macht Sinn – nichts macht Sinn** 11:12
 - ✦ Sinn oder Unsinn – die Gegenpole der gleichen Medaille.
- **Lektion 104 Harmonieaktivierer** 16:54 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Bringe Dein Inneres in eine Gleichschwingung mit Deinem Äußeren.
- **Lektion 105 Kleine Veränderung – maximale Wirkung** 7:44 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Wer die Veränderung kaum mitbekommt, wird sich auch kaum dagegen wehren.
- **Lektion 106 Statistik. Auf die Leseart kommt es an** 8:55
 - ✦ Ist das Glas halb voll oder halb leer? Es kommt auf den Blickwinkel an.
- **Lektion 107 Ver-Suche zu Be-Finden** 10:20
 - ✦ Hat Suchen immer etwas mit Finden zu tun?
- **Lektion 108 Deine inneren Gegner** 10:52
 - ✦ Gehe mit Deinen inneren Blockierern und Glaubenssätzen hart ins Gericht!

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 109 Vom Gewinner und Verlierer 7:16
 - ✦ Geben ist nicht immer ein Verlust.
- Lektion 110 Unterstützung von hinten 10:10
 - ✦ Gehe gestärkten Rückens durch Dein Leben.
- Lektion 111 Persönliche USPs 14:27 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Marketing für das, was nur Du hast!
- Lektion 112 Liebe die Überraschungen 13:40
 - ✦ François Lelord schreibt in seinem Buch *Hektor* zutreffend: Glück kommt oft überraschend.
- Lektion 113 Was ist existent? 14:45
 - ✦ Wenn Du etwas nicht wahrnehmen kannst, existiert es dann oder nicht?
- Lektion 114 Arbeit und Beruf 9:54
 - ✦ Wie definierst Du Deine Tätigkeit?
Wie kann Dir ein neuer Blickwinkel von Nutzen sein?
- Lektion 115 Lerne von Kindern 8:58
 - ✦ Warum solltest Du nicht auch das anwenden, was bei Kindern gut funktioniert?
- Lektion 116 Innere Heiterkeit 9:06
 - ✦ Ist Deine Stimmung heiter oder wolzig? Ist Grau halb weiß oder halb schwarz?
- Lektion 117 Was bringt es einem Anderen? 8:35
 - ✦ Erst nehmen und dann geben oder erst geben und dann nehmen?
- Lektion 118 Liebe Deine Feinde 15:07
 - ✦ Was ist ein Feind und wie begegnest Du ihm?
- Lektion 119 Wahrnehmung ist auch eine Entscheidung 12:02
 - ✦ Beeinflusse aktiv Deine Wahrnehmung, damit Du mehr für Dich Gutes in Dir aufnimmst.
- Lektion 120 Steter Tropfen höhlt den Stein oder füllt das Fass 14:08
 - ✦ Durch Wiederholungen gelangt etwas vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein.
- Lektion 121 Was drin ist, kommt raus – nur was drin ist, kommt rein 14:49
 - ✦ Es liegt sehr Vieles an der inneren Referenz.
- Lektion 122 Es gibt nur einen Konflikt 14:57 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Grundsätze für ein harmonisches Leben.
- Lektion 123 Richte Deine Fragen nach Deinen Zielen 9:07
 - ✦ Gesprächen bewusst eine gute Richtung geben.

Wege zur Selbstfindung

Selfmade-Kurs

- Lektion 124 Vertraue Dir selbst 13:41
 - ✦ Lerne einen Mechanismus von Vertrauen und Misstrauen zu nutzen.
- Lektion 125 Autodidakt 10:14 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Drei Eigenschaften des Autodidakten, die Dich weiter bringen.
- Lektion 126 Dankbarkeit, die größte positive Kraft der Veränderung 15:34
 - ✦ Mit Dankbarkeit öffnest Du Dein Inneres.
- Lektion 127 Am Anfang und Jetzt 8:07 „mit Arbeitsblatt zum Ausdrucken“
 - ✦ Stärke Deine guten Veränderungen und übertrage die Mechanismen auf das, mit dessen Veränderung Du noch nicht zufrieden bist.
- Lektion 128 Lernen und sinnvoll entscheiden 12:13
 - ✦ Auch wenn für große Veränderungen Viele mitwirken müssen, so ist es doch nur eine Ausrede, nicht selbst zu beginnen.
- Lektion 129 Weiterführende Medien 13:30
 - ✦ Tipps, wie Du Dich in einer guten Weise für Dich informieren kannst.
- Lektion 130 Wie geht es weiter? 8:54 „Wissenswertes zum Aufhängen“
 - ✦ Es liegt in Deiner Hand, wie Du Deine Zukunft gestaltest.

Die Ausgaben sind folgendermaßen aufgebaut:

- Jeweils 7 Ausgaben sind in einem ZIP-Ordner verpackt.
Dieser enthält:
 - Die Ausgaben als mp3-Dateien und gegebenenfalls mp3-Dateien für Ausgaben, die nochmals angehört werden sollen.
 - Alle Texte und Übungen im PDF-Format zum Lesen und/oder Ausdrucken.
 - Eine Seite im HTML-Format für weitere Informationen.
 - Zu den gekennzeichneten Ausgaben finden sich Blätter zum Ausdrucken oder „Wissenswertes zum Aufhängen“ im PDF-Format.