

Spruch des Monats – Oktober 2018

Du kannst Dir nicht aussuchen, wie du stirbst. Oder wann. Du kannst nur entscheiden, wie Du lebst. Jetzt.

Joan Baez

Spruch des Monats – September 2018

Für eine Veränderung bist Du nie zu alt – nur zu ängstlich.

N.N.

Spruch des Monats – August 2018

Woran erkennt man einen Journalisten?

Ein Journalist macht gern einen Punkt im Satz, wo eigentlich ein Komma steht!

L.R.

Spruch des Monats – Mai 2018

Wünschen – Planen – Wagen – Siegen

Nikolaus B. Enkelmann

Spruch des Monats – März 2018

Wenn Du ein Ass aus dem Ärmel ziehen willst, must Du es vorher reinstecken.

Rudi Carrell

Lach Dich fit! – **Mentaltraining**

Das Lachen eine hocheffektive Form ist, um quasi wieder in Form zu kommen, ist ja nun schon länger bekannt – alledings nur einer Minderheit. Und selbst wenn es bekannt ist, blenden wir diesen Effekt gerne aus, aus unserer ach so „ernsten“ Zeit. Wann haben Sie das letzte Mal gelacht? Na?

Tja, offenbar gibts nicht viel zu lachen in unserer humorlosen Zeit. Lachen macht gesund und gute Laune. Dazu muss man nicht unbedingt Lachyoga betreiben. Es genügt die Anwendung eines ganz einfachen Tricks, um Ärger einfach wegzulächeln. Er lautet:

Länger als 60 Sekunden lachen oder besser lächeln. Dadurch wird ein spezieller Muskelnerve stimuliert, der das „Freudenzentrum“ im Gehirn aktiviert und entsprechende Hormone ausschüttet und Sie aus dem Tief der schlechten Laune ganz schnell wieder herausholt. Tatsache! Nebenher wird das Immunsystem positiv stimuliert. Auch dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen, die das bestätigen.

Einfach mal probieren: Macht Spaß und kostet nichts!

Zu diesem Thema gibt es ein wunderbares Video mit der legendären *Vera F. Birkenbihl*. Die paar Minuten lohnen sich.

Heilung ist immer Selbstheilung – Vortrag Gerald Hüther

Keiner kann heilen, gesundmachen oder allgemein erfolgreich machen. Das können wir nur selber. Die von mir praktizierte Autosystemhypnose im Rahmen des Hypnocoachings geht immer von der sogenannten Selbstorganisation aus, das heißt, wir stellen Heilung und Erfolg immer selbst her.

Viele Menschen haben allerdings nach wie vor erhebliche Probleme mit diesem Ansatz. Sie schlucken lieber jahrelang Gift, vertrauen dem Mann im weißen Kittel und warten darauf,

dass das Manna vom Himmel fällt. Doch das tut es nicht: Erst wenn wir uns erlauben, selbst erfolgreich zu sein oder uns zu heilen, wird sich dieses Ziel über die Weisheit und Macht unseres Unterbewusstseins einstellen. Wir können diesen Prozess von außen unterstützen – mehr aber nicht.

Nachfolgend ein interessantes und aufschlussreiches Video eines Vortrags des bekannten Hirnforschers **Prof. Dr. Gerald Hüther**. Absolut sehenswert!

Die Psychologie des Überzeugens – von Robert B. Cialdini

Ein heißer Tipp von Onkel Lutz: „Die Psychologie des Überzeugens“ von **Robert B. Cialdini**. Ein Klassiker. Das wohl beste Buch zum Thema.



Welche Faktoren bringen uns dazu, das zu tun, was andere von uns wollen? Und welche Techniken machen von diesen Faktoren am wirksamsten Gebrauch? In seinem Bestseller beschäftigt sich **Robert B. Cialdini** – der zunächst in den Bereichen

Verkauf, Fundraising und Werbung praktische Erfahrungen sammelte und heute Professor für Sozialpsychologie ist – mit Theorie und Praxis des Überzeugens.

Seit Erscheinen des Buches wird es für seine gute Lesbarkeit, seine praktischen Anregungen sowie seine wissenschaftliche Genauigkeit hoch gelobt und findet eine grosse Leserschaft unter Wirtschaftsfachleuten, Fundraising-Spezialisten und Menschen mit Interesse an Psychologie. Ich kenne keinen „Experten“, der dieses Buch nicht kennt und Wissen daraus bezogen hätte.

Das Buch ist auch für Laien verständlich. Allerdings ist es nicht unbedingt in einem Rutsch zu lesen, denn dazu gibt es zu viel nützlichen „Inhalt“. Ich konnte den Textmarker kaum aus der Hand legen. **Cialdini** erzählt nicht nur irgendwelche Geschichten, sondern bezieht sich auf knallharte Studien. Jedes Kapitel wird zusammengefasst und um Verständnisfragen ergänzt.

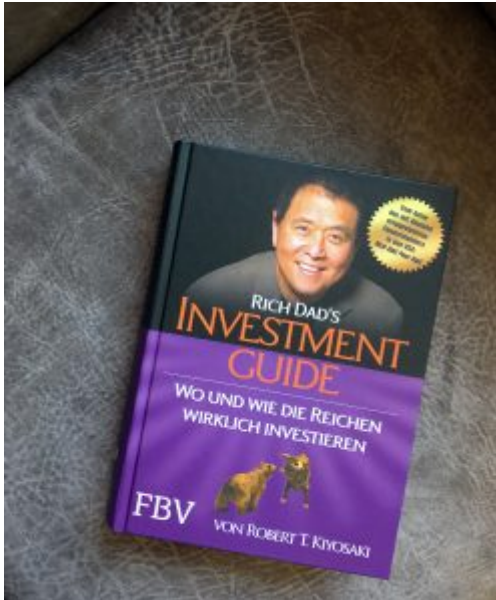
Es ist also kein reines Sachbuch, sondern ein Arbeitsbuch sondergleichen. Diese Arbeit ist allerdings sehr gut investiert. Beherzigt man die Methoden im Alltag, wird sich der Preis für das Buch schnell um ein Vielfaches verzinsen.

Wer die in diesem Buch beschriebenen Methoden beherrscht, kann sich nicht nur selbst vor Manipulation schützen, sondern sich auch besser durchsetzen und erfolgreicher werden, privat, beruflich und natürlich im Verkauf und bei Verhandlungen.

Hier kann ich nur 5 Sterne vergeben.

Rich Dad's Investmentguide:

Wo und wie die Reichen wirklich investieren – von Robert T. Kiyosaki



Wie kann ich investieren, wenn ich gar kein Geld übrig habe? Ist Investieren zu riskant? Soll ich Immobilien oder besser Aktien kaufen? **Robert T. Kiyosaki** hat nahezu alle Fragen schon einmal gehört, wenn es darum geht, wie Sie Ihr Geld am besten investieren sollten. In „Rich Dad's Investmentguide“ hat er erstmals alle Praxis-Tipps zusammengestellt.

Das Buch baut systematisch auf den ersten Büchern zum Thema „Rich Dad Poor Dad“ sowie „Cashflow-Quadrant auf“, geht jedoch mehr in die Tiefe und ins Detail. Wichtig ist auch die systematische Behandlung des Themas „Reichtumsbewusstsein“ als wesentliches Fundament jeglichen Wohlstandes. Dinge, die ja auch im HypnoCoaching State of the Art sind, jedoch häufig vergessen werden. Wie soll man erfolgreich werden, wenn man nicht die dazu erforderliche mentale Grundlage schafft? Wie will ich finanzielle Freiheit erlangen, wenn ich von zahlreichen Ängsten, Blockaden, Hemmungen und limitierenden Glaubenssätzen durchzogen bin, die mich in der Komfortzone halten?

In 18 Lektionen gibt Kiyosaki einen Einblick in das Investmentverhalten der Reichen. Er zeigt, welche Fehler Sie unbedingt vermeiden sollten, welche Kennzahlen Sie benutzen sollten und wie Sie Stück für Stück vom **Arbeitnehmer oder Freiberufler zum Investor** werden, der Geld für sich arbeiten

lässt.

„Rich Dad’s Investmentguide“ ist nach den Bestsellern „Rich Dad Poor Dad“ und „Cashflow Quadrant“ der dritte Baustein auf dem Weg zur individuellen finanziellen Freiheit und sei an dieser Stelle wärmstens empfohlen. Mit einmaligem durchlesen ist es natürlich nicht getan, aber das wissen Sie ja bereits ...

Nunmehr gibt es auch eine Jubiläumsedition mit den 3 Büchern von Robert T. Kiyosaki in einer Box:

- Rich Dad Poor Dad
- Cashflow-Quadrant
- Rich Dads Investmentguide

Video zur Wirkung des Placebo-Effekts

Das der Placebo-Effekt existiert und funktioniert, ist ja nun hinlänglich bekannt und auch ich werde ja nicht müde, ihn immer und immer wieder zu propagieren. Arte brachte kürzlich einen interessanten Beitrag zum Thema (siehe Video).

Der Placebo-Effekt ist übrigens immer im Spiel, der Glaube an die Heilung ist grundlegende Voraussetzung für dessen Eintreten. Jeder Zweifel macht Heilung und Erfolg zunichte.