

Die Neumann Methode®  
BEKANT AUS TV UND PRESSE



DIE ERFOLGREICHE PRAXIS ZUR  
BESSEREN POTENZIALENTFALTUNG

„KURZKUR  
SEHR  
EFFEKTIV“  
(STERN)

DIE GEHEIMNISSE DER  
**GELASSENHEIT**

EKKEHARD R. NEUMANN

Ekkehard R. Neumann

# **Das Geheimnis der Gelassenheit**

**Durch Tiefenentspannung zur  
Höchstleistung**

**Die Neumann Methode<sup>®</sup>**

„Gelassenheit ist faszinierend, ein starkes positives Lebensgefühl, das sowohl in uns als auch in anderen Menschen Kraft und Potenziale freisetzt.

Gelassenheit ermöglicht mir, sogar in schwierigen oder stressigen Situationen die Übersicht zu behalten, um kluge Entscheidungen zu treffen und schenkt mir mehr Lebensfreude.“

*(Ekkehard R. Neumann)*

\* \* \*

Nutzen Sie die Neumann Methode®.

Nehmen Sie Kontakt auf:

Ekkehard R. Neumann

Hamburger Straße 23, 21465 Reinbek

Mobil: +49 178 894 901

E-Mail: [contact@ekkehard-r-neumann.com](mailto:contact@ekkehard-r-neumann.com)

Internet: [www.ekkehard-r-neumann.com](http://www.ekkehard-r-neumann.com)

## In der Ruhe liegt die Kraft

Endlich gute Informationen in einer Zeit von großen Herausforderungen. Wir sind die ersten Generationen, die Dank der globalen Kommunikation Ihr Leben selbst in die Hand nehmen kann. Die Menschen sind freier denn je und haben in vielen Länder die Wahlmöglichkeit, Ihren Weg zum Glück zu finden. Dank der Wissenschaft, Forschung und der Zugang zu altem Wissen ist der Mensch jetzt in der Lage sein Leben zu ändern, indem er seine Einstellung ändert und durch neue Erfahrungen anders handeln kann.

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten, um glücklicher, zufriedener und erfolgreicher zu sein : Meditation, Massagen, QiGong, Tai Chi, Alexander Technik, Feldenkreis, Yoga und viele andere Methoden.

Die altbekannte Redensart , daß in der Ruhe die Kraft liegt, birgt viele Antworten und Lösungen für unseren Alltag. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, genießen Sie die Natur, lassen Sie so gut es geht von der Vergangenheit los, im Hier und Jetzt sein und schöpfen Sie nachhaltig neue Energie. Gelassenheit ist der Garten Eden in dem Gesundheit, Zufriedenheit und Glück blühen.

Aber was genau bedeutet *gelassen sein* eigentlich? „Es ist viel mehr als ein andauernder Sinneszustand, der die Fähigkeit verleiht auch in den stressigsten Situationen die Ruhe zu behalten und sich dem Moment hinzugeben. Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Fehlschläge sowie Erfolge loslassen zu können, um sich auf die nächste Aufgabe fokussieren zu können“, so die Definition eines jungen Fußballers auf Leistungsniveau. Oder anders gesagt: Gelassenheit ist ein Zustand der inneren Ruhe und des seelischen Friedens.

*„Wer Gelassenheit sein Eigen nennt, kann mit allem fertig werden!“ Gudrun Zydek*

Gelassenheit hat große Vorteile. Sie fördert nachweislich die Gesundheit, reduziert Stress und steigert die Lebensqualität. Gelassene Menschen sind kreativer, konzentrierter und letztendlich erfolgreicher, weil sie oft die besseren Entscheidungen treffen. Sie klarer in Ihren Gedanken, sind zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben. Darüber hinaus ist bewiesen, dass entspannte Menschen auf das andere Geschlecht attraktiver wirken. Die Ausstrahlung eines Menschen hängt im Kern von seiner Zufriedenheit mit seinem Leben ab. Von dieser Wirkung berichtet auch der Fußballer O. Springer: „Beherrscht man die Fähigkeit der ständigen Gelassenheit, öffnen sich neue Möglichkeiten. Man meistert einfacher Alltagsschwierigkeiten, ändert seine Ausstrahlung und sein Wirken auf andere und geht selbstbewusster durchs Leben.“

Zwar scheint Gelassenheit nicht möglich, indem wir sie auf Rezept bestellen oder uns willentlich dazu entscheiden. Man kann sie jedoch herbeiführen, üben und immer wieder herstellen.

*„Gelassenheit kann man lernen. Man braucht dazu nur Offenheit, Motivation, ein bißchen Ausdauer und vor allem Bereitschaft, sich von den alten, eingefahrenen Bahnen zu lösen, in denen unser Denken und Handeln sich häufig bewegt.“ Ludwig Bechstein*

Der Hamburger Gelassenheits-Experte Ekkehard R. Neumann hat aus 30 Jahren Praxiserfahrung und Passion in der Arbeit mit Menschen auf allen fünf Kontinenten eine Methode entwickelt, die zu einer nachhaltigen Steigerung der Lebensqualität auf gesundheitlicher, persönlicher und beruflicher Ebene führt. „Gelassenheit schenkt Ihnen mehr Leichtigkeit im Alltag, hilft kluge Entscheidungen zu treffen und gesund zu bleiben“, so Neumann.

Die Neumann-Methode basiert auf einer Kombination aus Entspannung mit Hilfe von Massagetechniken und Musik an der Schnittstelle von Wissenschaft, Schulmedizin und fernöstlicher Heilkunst. So werden Körper, Geist und Emotion angesprochen, das in uns schlummernde Unterbewusste wird aktiviert. Alles, was von innen kommt, kann nach außen strahlen.

Der Schlüssel zur Gelassenheit: Hilfe zur Selbsthilfe. Alle Kräfte, die der Mensch braucht, um eine Situation zu ändern, kann er aus sich selbst schöpfen. Der Gelassenheits-Experte aktiviert durch sanfte Berührungen bestimmte Kraftpunkte und Energiezentren. Er fördert die individuellen Potentiale und Ressourcen, verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit, weckt mentale und physische Kraft.

Die Gesundheitsexpertin Astrid Wronsky schreibt in der Vital nach einer Eigenerfahrung :

„ Ich liege in einem besonderen Liegestuhl und genieße. Gestern war der Stuhl für mich nur bequem, heute fühle ich mich von ihm getragen.

Schwerelos, in Sicherheit, warm. Mein Kopf wird gehalten wie von zwei Händen. Ich spüre mein Becken, wie es wohligh und tief in das Leder einsinkt. Alle Massagen haben ein ähnliches Glücksgefühl erzeugt wie die erste. Was mich vor allem fasziniert, ist diese plötzliche aktive Gelassenheit, die ich in mir spüre.

Ich fühle mich befreit und unglaublich wach. Voller Elan hat sich in mir etwas verändert.

Ich mag plötzlich leuchtende Farben, lange Spaziergänge, frisches Gemüse und ich rauche nicht mehr.

Und ich lächle immer noch... „

Wer sich in die Hände von Ekkehard R. Neumann begibt, der darf sich auf tiefe, energiegeladene Entspannung freuen, die im Gedächtnis bleibt. Sie müssen nichts, außer sich zurücklehnen.

*„Gelassenheit entsteht in der Konzentration auf das Wesentliche.“ Bruno Schulz*

Neumanns Methode ist einzigartig, nachhaltig und wirkungsvoll. Sein Versprechen: „Mit meinem Gelassenheitstraining wird es Ihnen gelingen, Ihre starken Wünsche und Ziele mit mehr Klarheit und Leichtigkeit Realität werden zu lassen – sei es Gesundheit, beruflicher Erfolg oder ein besseres Miteinander in der Familie.“

Bei Managern, Selbstständigen, Leistungssportlern und Trainern gilt Ekkehard R. Neumann schon seit Jahren als Insidertipp. Seine praxisbezogene, individuelle Begleitung auf mentaler, physischer und emotionaler Basis garantiert Leistungssteigerung in Perfektion. Seine Klienten berichten von: Entspannung, höherer Belastbarkeit, Klarheit, Entscheidungskraft, Motivation, Fröhlichkeit und Zufriedenheit.

*„Der beste Aussichtsturm des Lebens ist die Gelassenheit.“ Ernst Ferstl*

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts an. Der wachsende Druck wirkt sich in weiten Kreisen der Bevölkerung gravierend auf die Gesundheit aus. Deshalb ist es wichtig, mit Stressprävention aktiv zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Geben Sie sich einen inneren Ruck – und reduzieren Sie den Stressfaktor mit Hilfe der Neumann-Methode.

*Nähere Informationen auch im Netz unter [www.ekkehard-r-neumann.com](http://www.ekkehard-r-neumann.com).*

# Inhaltsverzeichnis

Das sagen meine Kunden.....	3
Eine einschneidende Begegnung.....	4
Die Neumann Methode®.....	6
Über mich, Ekkehard R. Neumann.....	8
Zitate als Gedankenanstöße.....	9
Mit Massage und Akupunktur zu tiefer, regenerierender Entspannung.....	10
Die Kraft meiner Worte u. d. Kraft meiner inneren Einstellung....	12
Jetzt geht's erst richtig los!.....	14
Über Ziele.....	15
Über die Kraft der Dankbarkeit.....	16
Meine Wege zu mehr Gelassenheit.....	20

# Das sagen meine Kunden

„Die Neumann Methode® hat mein Leistungsvermögen deutlich erhöht.“ (*Norbert Mordick, Manager eines Großunternehmens*)

„Was mich am meisten fasziniert, ist diese plötzliche aktive Gelassenheit, die ich in mir spüre. Ich fühle mich befreit und unglaublich wach.“ (*Gesundheitsexpertin Astrid Wronsky. Vital-Magazin*)

„Ekkehard R. Neumann hilft Menschen, ihre Begrenzungen zu überwinden und ihr Potenzial besser auszuschöpfen.“ (*H. Kühl, Golfvorstand Sport*)

„Du hast einzigartige Fähigkeiten.“ (*Carsten Embach, Bob-Olympiasieger und Bob-National-Trainer*)

„Meine Patienten haben einen auch für sie ersichtlichen Erfolg und ‚Return on Investment‘ erlebt.“ (*Dr. med. Thorsten Schubert*)

„Ich habe mich noch nie so tiefenentspannt gefühlt. Mein Vater hat dieselbe Erfahrung gemacht und setzt die persönliche Audioaufnahme ein, um trotz seines anstrengenden Jobs gelassen zu bleiben und High Performance abzurufen. Das Ergebnis: 2022 war sein erfolgreichstes Geschäftsjahr.“ (*Frederik E., Klient*)

„Ich bin Ekkehard Rüdiger Neumann unendlich dankbar. Der sehr erfahrene und empathische Gelassenheits- und Entspannungstrainer stimmt seine Behandlungen genau auf mich ab. Ich bin danach energetisch aufgeladen und zugleich freudig-gelassen.“ (*Mechthild M., Klientin*)

# Eine einschneidende Begegnung

„Wo Geben und Nehmen zu Einem wird.“

*(Zitat aus Siddhartha, Herman Hesse)*

Ich war sechzehn. Auf nach Lanzarote! Ich hatte extra eine Woche dafür im Lager Kisten geschleppt und endlich genug Geld zusammen. Ich spazierte in den Klippen herum, die Steilküste lockte mich, der Ozean rauschte. Es war herrlich. Manchmal schwamm ich danach im Pool vom Club. Da sah ich einen arrogant aufgeplusterten, stolzen Mann mit gezwirbeltem Schnurrbart herumstolzieren. „Was für ein Spinner“, dachte ich.

Abends an der Bar sah ich ihn wieder. „Nicht schon wieder der!“ Er sprach mich an: „Meine Inspiration ist Siddhartha. Kennen Sie Hermann Hesse?“ Kannte ich nicht. Wir trafen uns in den nächsten Tagen in den stürmischen Klippen zu langen Gesprächen über das Leben.

Bei der Abreise schenkte er mir sein persönliches Exemplar von Hesses „Siddhartha“. Die Geschichte berührte mich im tiefsten Herzen. Im Buch geht es um den Sinn des Lebens, Wissen und Unwissen, Krankheit, Altern und den Tod.

Mir kam eine klare Entscheidung: Ich werde in Zukunft Freund und Helfer sein und so meiner Berufung folgen. Daraus entwickelte sich meine Karriere.

## **Ermutigung**

Eine Begegnung oder ein paar Worte können dein Leben verändern.

„Durch Tiefenentspannung, Stressabbau, Massage, Sport und motivierende Gedankenanstöße komme ich aus einengenden Gedankenkreisen heraus. In ruhiger Selbstwahrnehmung und wohligem Selbstgefühl kann ich kluge Entscheidungen treffen. Ich wecke meine Selbstheilungskräfte, aktiviere mein Lösungsfindungspotenzial und genieße den Flow beim aktiven Umsetzen.“

*(Ekkehard Neumann)*

Nur wer selbst brennt, kann auch andere entzünden.

Menschen zu begeistern, sie zu ermutigen, gemeinsam mit anderen Experten ihre Potenziale freizusetzen, ihre Träume leben zu lassen und ihre Ziele zu erreichen, ist meine absolute Leidenschaft und Berufung.

Die Erfolge des von mir entwickelten Gelassenheitstrainings zu erleben, ist meine Erfüllung .

Mit meiner Methode gelingt es Ihnen, Ihre starken Wünsche, Ziele mit mehr Klarheit und Leichtigkeit zu erreichen – sei es Gesundheit, beruflicher Erfolg oder ein besseres Miteinander in der Familie.

Ihr Ekkehard Rüdiger Neumann

# Die Neumann Methode®

Lösen Sie stressbedingte Verspannungen auf. Erholung und Entspannung helfen Ihnen, wieder aufzutanken und besonders leistungsfähig zu werden.

Eine professionelle Rückenmassage auf bequemen Massagestühlen kann Verspannungen lösen und Tiefenentspannung fördern, damit Sie Ihr Potenzial wieder entfalten können. Das hat sich auch bei Sportweltmeistern bewährt.

Im Massagesessel mit Shiatsu-Massage, einer japanischen Druckmassage mit Lymph-Drainage, Aufwölbung des Brustkorbs gegen eingesunkene Haltung und Wärmebehandlung fühlen Sie sich „wie neugeboren“, wie ein Klient sagte.

Sehr zu empfehlen ist auch eine kräftige manuelle Schulter- und Rückenmassage. Dann werden Ihre Rücken- und Waden-Muskeln mit einer Wasserstrahlmassage auf einem Wasserbett wieder weich wie Butter.

Entspannungsmusik und individuell erstellte, motivierende Affirmationen, im entspannten, wohligen Zustand, lösen Denkblockaden, geben Gedankenanstöße, um Ziele leichter zu erreichen. Wer möchte, kann dies als Audio-Datei für zu Hause zum Einschlafen und auf Reisen kaufen. Ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung wird so täglich verbessert und Ihre mentale Zielvorstellung nachhaltig gefördert. Ihr Zutrauen und Ihre Zuversicht wird gestärkt, Ihre emotionale Intelligenz und Entscheidungsstärke gesteigert und Ihre

Fähigkeit zum Erlernen und Umsetzen neuer Aufgaben wird potenziert.

Hintergrundwissen: Eine Studie der Neuropsychologin Prof. Katharina Henke von der Universität Bern zeigt, dass unbewusstes Lernen besser funktioniert, als das aktive Sich-Merken-Wollen. Durch unbewusstes Lernen in Tiefenentspannung mobilisieren Sie Ihre Ressourcen auf Abruf.

Gönnen Sie sich eine wohlige Fußreflexzonenmassage mit Höhenlufttherapie, die neue rote Blutkörperchen bildet und damit die Leistungsfähigkeit erhöht. 2019 bekamen drei Wissenschaftler den Medizin-Nobelpreis für die Erklärung der molekularen Mechanismen dahinter.

Durch die Neumann Methode® wird man entspannt, beweglich und hoch motiviert. Body und Brain werden fitter. So werden Sie noch erfolgreicher und voll leistungsfähig.

Spitzensportler und Büroathleten haben eines gemeinsam: Mit ausreichender Regeneration können herausragende Ergebnisse erzielt werden. Die gewonnene Effektivität erzielt für das Unternehmen einen Wertschöpfungsfaktor von 1,9 bis zu 3,2.

Nutzen Sie mein erfolgreiches und bewährtes Leistungspaket.

**Buchen Sie Ekkehard R. Neumann gerne auch für Ihr Unternehmen, für Ihre Mitarbeiter. Das lohnt sich dreifach: Sie erhalten erholte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter.**

# Über mich, Ekkehard R. Neumann

- Experte für Konzentration, Regeneration, Gelassenheit und Potenzialentfaltung
- Über 30 Jahre Berufserfahrung auf fünf Kontinenten
- Gewinner des internationalen deutschen Trainingspreises im Gesundheitswesen
- Fachlicher Berater für die deutsche Vogue, Vital, Journal der Frau, Kolumnist für Spiegel online
- Gründer einer SPA-Oase in Südschweden
- Entwickler der ganzheitlichen Neumann Methode®
- Bekannt aus Vogue, Stern, Hamburger Abendblatt, Vital, Spiegel online und dem NDR.

Referenzen: Kienbaum Management, Porsche, Hilton, Hapag Lloyd, Fußballnationalspieler und WM Finalteilnehmer 2014, Perfect Eagle Golf, Golfpost, Nationaltrainer Bob und Schlittenverband für Deutschland.

Autor von „Mehr Lust auf Leistung (Gabal Verlag) und „Erfolg erleben“.

**LÖSUNGSORIENTIERT**  
**für meine**  
**BESSERE GESUNDHEIT**  
**und**  
**FREUDIGE GELASSENHEIT**

# Zitate als Gedankenanstöße

Das Bauchgefühl ist klüger als mein Kopf. Mein Kopf begrenzt mich.  
Meine Vorstellungskraft ist wichtiger als mein Wissen.  
(*Albert Einstein*)

Gelassenheit hilft, kluge Entscheidungen zu treffen.  
(*Sabine Asgodom, 12 Schlüssel zur Gelassenheit*)

Körper, Geist und Emotionen sind verbunden und fließen.  
(*Hermann Hesse, Siddhartha. Und asiatische Medizin*)

Die Sinne sind wichtiger als das Denken. Berührung und Wärme  
stärken das Immunsystem und es entsteht Vertrauen und  
Geborgenheit.  
(*Wilhelm Schmid, Gelassenheit*)

„Konzentration = im Hier und Jetzt sein!  
(*Erich Fromm, Die Kunst des Liebens*)

„In der Ruhe liegt die Kraft.“

„Zeit ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben.“

„Wertschöpfung durch Selbst-Wertschätzung.“

„Learning by doing.“

„Growing and winning by reflections with others.“

„Das große Ziel des Lebens ist nicht Wissen, sondern Handeln.“  
(*Thomas Huixley, Philosoph*)

# Mit Massage und Akupunktur zu tiefer, regenerierender Entspannung

Massagen regen alle unsere Sinne an. Über die Haut berührt zu werden ist ein Ur-Bedürfnis, das wir wie Essen, Trinken und Schlafen zum Leben und zum Glücklichen brauchen.

Durch die Hände können heilende Energien übertragen werden, Schmerzen gelindert und körperliche wie seelische Verspannungen gelöst, die Durchblutung angeregt und der Stoffwechsel auf Trab gebracht werden.

Massagen schenken uns Wärme, Geborgenheit, Nähe und Vertrauen. Und das ganz ohne Worte.

Bei der Massage lösen sich die Grenzen vom ICH zum DU auf. So entsteht eine Verbindung, die weit über die Möglichkeiten der Sprache hinausgeht. Körper, Geist und Seele sind miteinander verbunden.

Massagen und Akupunktur bedeuten:

**Empfangen durch NICHTSTUN.**

**Es einfach geschehen lassen. Vertrauen.**

In der Ruhe und Tiefenentspannung liegt Gelassenheit. Tiefenentspannung ist der Schlüssel für eine bessere Gesundheit, Lebensqualität, mehr Zufriedenheit und Erfolg.

Beim Massieren wird nicht nur der Körper geknetet, sondern auch die Seele gestreichelt.

## **Über die Liebe**

Jeder Mensch ist eine Melodie.  
Lieben heißt: sie innehaben.  
Ich bin für Dich, Du bist für mich ein Lied.  
*(Franz Werfel)*

Glück ist Liebe, nichts anderes.  
Wer lieben kann, ist glücklich.  
*(Hermann Hesse)*

Glücklich allein ist die Seele, die liebt.  
*(Goethe)*

## **Über das Leben**

Das Leben ist so, wie es ist.  
Es kann ein Geschenk und ein Segen sein.  
Es kann ein Fluch und voller Schmerz sein.  
*(Ekkehard Rüdiger Neumann)*

Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt.  
*(Hermann Hesse, Im Nebel)*

Das Leben ist schön, mit allem Drum und Dran!  
*(Ekkehard Rüdiger Neumann)*

# Die Kraft meiner Worte und die Kraft meiner inneren Einstellung

Worte, Gedanken, Gefühle sind für mich der Anfang meiner Taten und Ergebnisse.

„Ekkehard, du bist ein Glückskind!“

Seit ich ein kleiner Junge war, hörte ich diesen Satz immer wieder, vor allem in besonderen Situationen, in denen ich ein Glücksgefühl empfunden habe. So wurde dieser Satz meines Vaters ein Geschenk, ein inneres Gefühl und mehr und mehr zu meiner Wirklichkeit.

Meine innere Einstellung entscheidet über mein Leben. Sie bestimmt darüber, was ich denke, was ich fühle und wie ich handele.

„I got good news for me – I have a choice!“

Mit meiner inneren Einstellung bestimme ich maßgeblich meine Zukunft, meinen Erfolg, meine Gesundheit und mein persönliches Lebensglück.

Meine innere Einstellung macht mich zum Schmied meines eigenen Glücks. Ich frage mich immer wieder, ob ich jetzt für mich schon die richtige innere Einstellung habe oder wie ich sie weiterentwickeln kann. Die Lösung, aus mir einen glückseligen, erfüllten Menschen zu machen, ist meine Dankbarkeit und der Glaube an das, was ich kann und was mir Spaß macht.

Wie oft am Tag bin ich dankbar für die schönen Dinge in meinem Leben? Es ist meine emotionale Intelligenz, die mein Leben zu 95 % bestimmt.

Ich mache mir immer wieder bewusst, dass ich gesund bin,  
dass ich gute Freunde habe.

Ich rufe mir immer wieder die wirklich magischen Momente in  
meinem Leben zurück in Erinnerung.

Ich bin stolz auf mich und das, was ich zum Positiven bewegt  
habe und jetzt anfangen.

## **Über die Gelassenheit**

In der Ruhe liegt die Kraft. Gelassenheit ist der Garten Eden,  
in dem Gesundheit, Zufriedenheit und Glück blühen.  
Gelassenheit ist ein Zustand der inneren Ruhe  
und des seelischen Friedens.

Gelassenheit entsteht in der Konzentration auf das  
Wesentliche.

*(Bruno Schulz, Designer und Autor)*

Der beste Aussichtsturm des Lebens ist die Gelassenheit.

*(Ernst Ferstl, Dichter)*

# Jetzt geht's erst richtig los!

Charles R. Swindoll schreibt: Je älter ich werde, desto klarer wird mir, wie wichtig meine innere Einstellung für das eigene Leben ist. Für mich zählt die innere Einstellung am meisten. Sie ist wichtiger als die Vergangenheit, als die Ausbildung, als Geld oder die jeweiligen Umstände, als Niederlagen oder Erfolge. Die innere Einstellung ist wichtiger als das, was andere Menschen denken, sagen oder tun.

Die innere Einstellung ist wichtiger als gutes Aussehen, Talent oder Fähigkeiten. Die Lebenseinstellung entscheidet über Gedeih und Verderb eines Menschen, einer Familie. Wir können uns jeden Tag neu entscheiden, mit welcher Einstellung wir an den Tag herangehen.

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern. Wir können das Verhalten anderer Personen nicht ändern, wir können das Unvermeidbare nicht ändern. Aber wir können das einsetzen, was uns niemand nehmen kann: unsere Einstellung.

**Für mich besteht das Leben zu 10 % aus dem, was mir passiert, und zu 90 % aus dem, was ich daraus mache.**

Wir allein bestimmen unsere Lebenseinstellung. Meine innere Einstellung ist der wichtigste Schlüssel für eine erfüllende Lebensqualität. Sie bestimmt darüber was ich denke, was ich fühle und wie ich handele. Mit meiner inneren Einstellung bestimme ich maßgeblich meine Zukunft, meinen Erfolg, meine Gesundheit und mein persönliches Lebensglück.

**Meine innere Einstellung macht mich zum Schmied meines eigenen Glücks.**

# Über Ziele

Meine Erfahrung ist, wenn ich ein großes Ziel oder einen Traum spüre, ist schon Vieles in mir, um dieses Ziel, diesen Traum mit Geduld, Fleiß, Zielstrebigkeit und Willen umzusetzen. Der Schlüssel zur Verwirklichung unserer Ziele und Träume liegt in uns: Für mich ist es das Zusammenwirken von geballter Freude und der Glaube an meine Qualitäten.

Kann eine Niederlage ein Erfolg sein? Kann Krankheit eine Chance sein? Die Antwort ist einfach: Jede Konfrontation ist das Beste, was mir passieren kann, denn sie bringt mich meinem Ziel einen Schritt näher. Und wie heißt es so treffend auf den Punkt gebracht im Grundsatz der chinesischen Medizin:

**No pain, no gain!**

Tony Robbins sagt: In Fragen liegt eine ungeheure Kraft. Stelle dir nur Fragen, die dich weiterbringen:

- Was will ich meisterhaft beherrschen?
- Wie sollten meine Freunde sein?
- Was für ein Mensch will ich sein?
- Was kann ich für mein körperliches Wohlbefinden tun?
- Was sind meine beruflichen Ziele?
- Welche sozialen Ziele habe ich?
- Was muss ich jetzt sofort tun, um die Ziele zu erreichen?

*(Tony Robbins. Das Power Prinzip. 1991)*

# Über die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für mich die Fähigkeit, mich auf das Wesentliche, meine stärkenden Emotionen und liebsten Menschen zu fokussieren und zugleich meine Angst und Traurigkeit zu akzeptieren. Positive und negative Emotionen gehören zur Polarität des Lebens.

Es ist wie es ist. Ich kann meine Vergangenheit nicht ändern, ich kann andere Menschen nicht verändern. Ich kann das Unvermeidbare nicht ändern. Ich kann meine Einstellung zu mir, zu anderen Menschen und zu meinem Leben jederzeit verändern.

Die Dankbarkeit zu mir selbst bringt mich in die Dankbarkeit gegenüber anderen und zum Leben. Für mich ist meine Dankbarkeit der Schlüssel für eine bessere Lebensqualität. Was auch immer ich in meinem Leben noch erreichen will: Ich lerne es zunächst wertzuschätzen. Wertschätzung ist meine Grundvoraussetzung.

## **Es gibt so viele Dinge, für die ich dankbar bin:**

- meine Familie, meine Erziehung, meine Freunde,
- meine Freiheit,
- meine Schulbildung,
- mein Einkommen,
- Essen und Trinkwasser,
- meine Wohnung,
- meine Erfahrungen, meine gelebten Träume,
- meine Passion für meine Berufung,
- meine Welt-Reisen.

**Dankbarkeit ist meine neue Achtsamkeit,  
um gesünder, glücklicher und erfolgreicher zu sein.**

## **Zitate zu Dankbarkeit**

„Dankbarkeit über das, was ist, öffnet die Türen jeder Vorstellungskraft.“

„Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.“

„Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an mich, an andere Menschen und an das Leben.“

„Das beste Mittel, um Angst zu überwinden, ist tiefe Dankbarkeit.“  
(*Sir John Templeton*)

## **Zitate zu Glück**

Mut steht am Anfang des Handelns,  
Glück am Ende.  
(*Demokrit*)

Willst du immer weiter schweifen?  
Sieh das Gute liegt so nah!  
Lerne nur das Glück ergreifen,  
denn das Glück ist immer da.  
(*Johann Wolfgang von Goethe*)

Dankbarkeit ist der beste und zugleich edelste Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit. Ja, sogar ein Schlüssel zum Erfolg. Das belegen gleich mehrere Studien.

Dankbarkeit ist die Energiequelle meiner inneren Stärke. Ich bin dankbar für mein erfülltes Leben, dann relativieren sich auch meine Niederlagen und Ablehnungen. Ich kann Dankbarkeit trainieren.

**Dankmuskel bitte anspannen!**

**Dankbarkeit ist ein echter Gesundheitsmacher.**

Ich kann die Bücher und Kurse von zwei genialen Experten empfehlen: Tony Robbins und Bodo Schäfer. Hier kommen ein paar „hammer“ Sätze von den beiden starken Typen.

**Die besten Zitate von Tony Robbins, dem erfolgreichsten Coach Amerikas:**

Triff sofort eine Entscheidung, handle unverzüglich, Schritt für Schritt! Verbessere konstant deine Lebensqualität, zeig dir, was in dir steckt!

Stell dir Fragen: „Worüber bin ich glücklich? Wofür bin ich dankbar?“

„Worauf bin ich stolz? Wen liebe ich? Wer liebt mich?“

*(Tony Robbins. Das Power Prinzip. 1991)*

## **Hilfreiche Zitate von Bodo Schäfer, Deutschlands erfolgreichstem Coach:**

Trainiere deinen „Entscheidungsmuskel“. Der beste Moment zu handeln ist jetzt. Es ist besser, unvollkommen zu beginnen, als perfekt zu zögern. Erledige die wichtigen Dinge des Lebens so schnell wie irgend möglich. Beginne von dort aus, wo du gerade stehst. Mach es dir jeden Tag ein wenig besser. Warte nicht auf bessere Umstände.

Übernimm die volle Verantwortung für dein Verhalten.

Gewinner gehen bewusst auf neue Herausforderungen zu. So entwickelt sich ihr „Durchhalte-Muskel“. Gewinner geben nie, nie, nie, nie auf. Nie!

Konzentriere dich auf deine Stärken. Ausdauer übertrumpft Begabung. Außergewöhnliche Spitzenleistungen sind vor allem auf diszipliniertes Training zurückzuführen.

Die meisten Menschen geben ihr ganzes Geld aus. Lerne, deine Finanzen zu meistern, dann hast du mehr Möglichkeiten. Investiere breit gestreut in Aktien mit einem monatlichen ETF-Sparplan.

Gewinner sorgen dafür, dass sie sich mit Menschen umgeben, die sie fordern und fördern. Enten quaken, Adler handeln. Quaken steht für Ausreden und Nörgelei. Enten finden Ausreden, Adler finden Lösungen. Sei ein Adler!

*(Bodo Schäfer. Die Gesetze der Gewinner. 2003)*

# Meine Wege zu mehr Gelassenheit

Es gibt viele verschiedene Wege dahin, dies sind meine:

- **Ich schenke mir selbst Zeit.** So gewinne ich Zeit. Zeit ist eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben, ein Ausdruck von Eigenliebe und Selbstrespekt.
- **Nur wenn es mir selbst gut geht, kann ich etwas Gutes für andere Menschen tun.**
- **Eigenverantwortlichkeit.**

Ich übernehme die volle Verantwortung für meine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen. Ich bin der Meister meines Lebens. Ich höre auf meine innere Stimme, mein Bauchgefühl.

- **Konzentration** erlerne ich durch Tiefenentspannung und durch die Erinnerung an meine stärksten positiven Emotionen.
- **Ich trainiere im Hier und Jetzt zu sein.** Loslassen von der Vergangenheit und der Zukunft.
- **Ich verzeihe und vergebe mir, dass ich immer wieder Fehler mache.** Jeder Mensch macht Fehler. Es gehört zu jedem Leben auch, dass man Fehler macht. Ich kann und darf also

Fehler machen. Ich bin ok. Die anderen sind ok. Ich verzeihe auch den anderen, sie dürfen auch Fehler machen.

- **Ich gewinne eine bessere Wahrnehmung und mehr Bewusstheit für meinen Körper - Wertschöpfung durch Selbstwertschätzung.**

Wie? Ich spaziere in der Natur, mache Sport, fahre mit dem Rad, gehe spazieren, jogge und schwimme. Ich praktiziere Meditation, Yoga und die 5 Tibeter.

Ich nutze meine Hobbys. Ich mache Pausen durch Tiefenentspannung, Massage und Akupunktur. Berührung und Wärme stärken das Immunsystem und es entsteht Vertrauen und Geborgenheit. Das ist die beste Tiefen-Entspannungsübung für mich und entwickelt meine Körperwahrnehmung besser.

Mit einer Wärmflasche auf meinem Bauch fühle ich Wärme, meine positiven Erinnerungen und Geborgenheit. Ich rieche Lavendel. Das entspannt mich einfacher. Ich höre viel Entspannungsmusik. Musik prägt uns schon während der Schwangerschaft, berührt uns im tiefsten Inneren und kann uns zu Höchstleistungen treiben. Musik hat eine therapeutische Kraft. Ich höre auch meine eigene komponierte Entspannungsmusik, „Relax by the River“, dadurch bin ich besser im Hier und Jetzt.

Die Augenbinde ist ein großartiger Trainer im Hier und Jetzt und bringt mich dadurch leichter in die Tiefen-Entspannung. Eine Augenbinde schenkt mir durch die Dunkelheit einen besseren Kontakt zu mir selbst. Ich sehe nicht. Ich schmecke

und trinke Gelassenheitstee und Kamillentee und werde dabei ruhiger.

Die Kunst des Tuns im Nichts-Tun: Etwas machen, indem ich nichts tun muss, zum Beispiel in dem ich mich massieren oder akupunktieren lasse. Bei der Massage und Akupunktur lösen sich die Grenzen von Geben und Nehmen, von Ich und Du, auf.

Ich investiere in meine Gesundheit, Potenzialentfaltung und somit in meine Zukunft, die im Hier & Jetzt stattfindet. Ich lasse mich seit 20 Jahren regelmäßig von anderen Experten betreuen und begleiten.

- **Disziplin.** Disziplin ist die Grundvoraussetzung für meine Gesundheit und Zufriedenheit. Übung macht den Meister. Wiederholung ist wichtig.

Ich konzentriere mich auf das Wesentliche, also auf das Positive in meinem Leben. Ich lerne, negative Emotionen und Fehler zu akzeptieren. Glück und Unglück gehören zusammen.

Ich mache einfach. I am just doing it! Again and again.

- Ich kann entscheiden, wie ich mit meiner Situation umgehe. Meine antrainierte **Gelassenheit** hilft mir kluge Entscheidungen zu treffen und meinem Bauchgefühl zu jedem Zeitpunkt, an jedem Platz und mit jedem zu vertrauen. Ich habe Geduld. Alles braucht seine Zeit.

- **I am doing something different.** Therefore my result is different.
- **I am here for a reason on this wonderful planet.** Ich tue das, was mich glücklich macht und was ich am besten kann. Ich lebe meine Passion und Berufung.

Buchtipp: Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden.

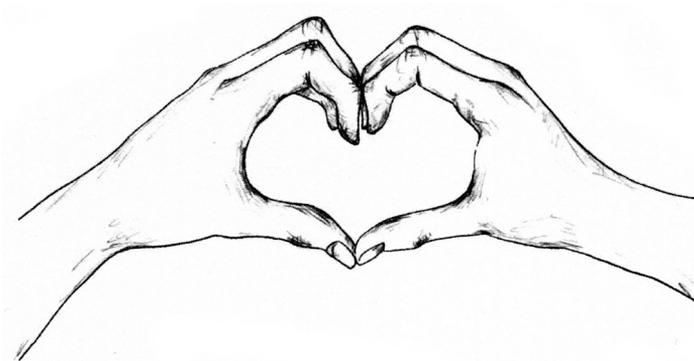
*(Wilhelm Schmid, Philosoph)*

Lesetipp: Die Macht der Musik. Wie Musik uns berührt und entspannt.

*(Aus dem Zeit-Magazin, 28. September 2017)*

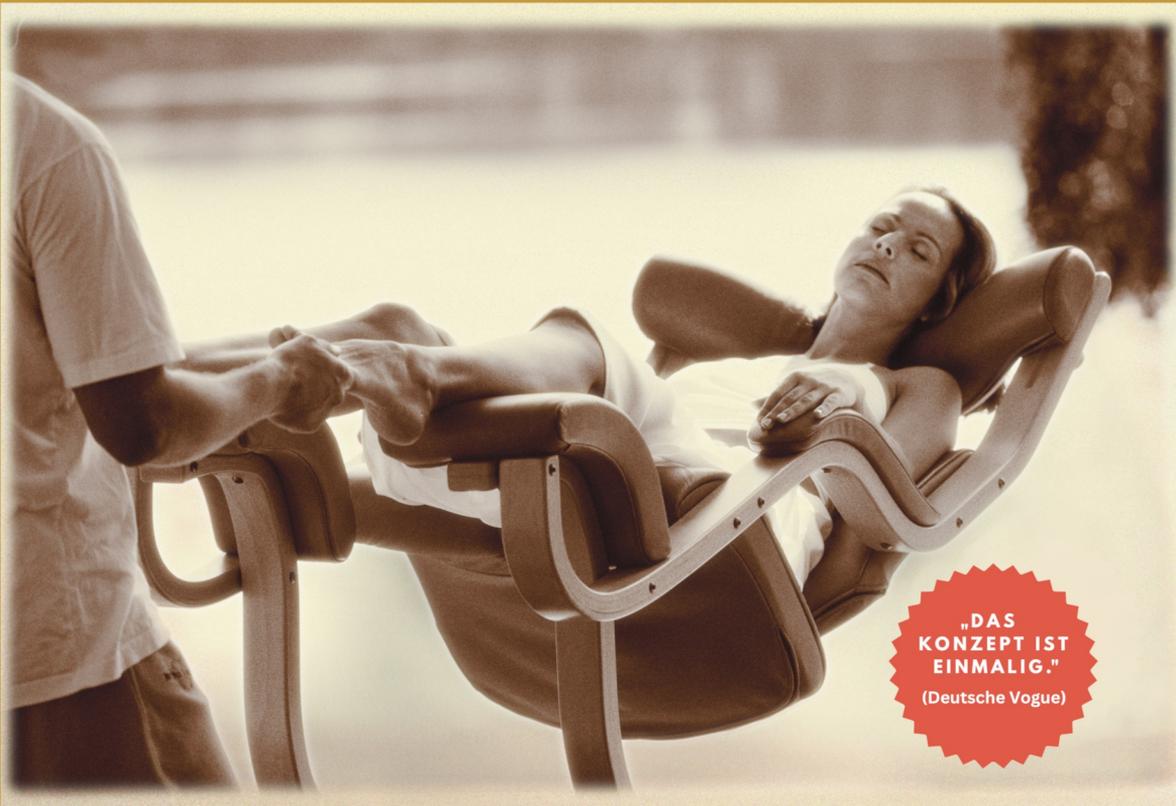
Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an  
das Leben, an dich und an andere.

*(Ekkehard R. Neumann)*



*„Gelassenheit ist faszinierend, ein starkes positives  
Lebensgefühl, das sowohl in uns als auch in anderen Menschen  
Kraft und Potenziale freisetzt.“*

**Ekkehard R. Neumann  
Gelassenheits-Experte**



**„DAS  
KONZEPT IST  
EINMALIG.“**  
(Deutsche Vogue)

*„Ich wünsche mir, dass möglichst viele Menschen  
den Wert dieser einzigartigen Behandlung erleben können.“*

**Carsten Embach  
Bobnationaltrainer, Weltmeister und Olympiasieger**