

ROSWITHA POSCH

Deine Gedanken

Freund oder Feind :: Förderer oder Verhinderer



Symbolaufstellung – Mentaltraining – Getreide-Essenzen

EINE SICH ERGÄNZENDE SYNTHESE

Roswitha Posch

Deine Gedanken

Freund oder Feind
Förderer oder Verhinderer

Symbolaufstellung – Mentaltraining – Getreide-Essenzen

Eine sich ergänzende Synthese

Aus Gründen der besseren und flüssigeren Lesbarkeit des Textes wurde auf geschlechtsspezifische Endungen verzichtet. Die Schreibweise versteht sich selbstverständlich als geschlechtsneutral.

Books on Demand

Symbolaufstellung - Mentaltraining - Getreide-Essenzen

Das GTP-System beruht auf persönlichen Erfahrungen und bietet die Möglichkeit, sein eigenes Potenzial zu entwickeln. Es ist kein therapeutisches System, sondern eine freie Methode und für jeden anwendbar.

Jedes der drei Werkzeuge: Symbolaufstellung - Mentaltraining - Getreide-Essenzen kann für sich allein verwendet werden, oder in Kombination. Es ist ein flexibles System, das sich an die Bedürfnisse des Benützers anpasst.

GTP bedeutet:

Grund - **T**yp - **P**ersönlichkeitsstruktur

Das was du heute denkst, wirst du morgen sein.
Buddha

Inhalt

Kapitel 1 Die Symbolaufstellung

Symbolaufstellung, Mentaltraining & Getreide-Essenzen

Die 6 Säulen des GTP Mentaltrainings

1. Die Symbolaufstellung mit den Farb-Essenzen

1. 1 Virtuelle Symbolaufstellung am PC

2. Positive Auswirkungen der eigenen Affirmationen

3. Farbfelder – der verselbstständigte positive Langzeiteffekt

4. Ihr eigenes Foto/Bild – die alles verstärkende Kraft

5. Doppelseitige Stimulation der Gehirnhälften

6. Die Getreide-Essenzen

Aus der Praxis

Beispiele für akute Situationen

Längerfristige Ziele

Umfassendes Selbstmanagement

Ein Beispiel aus der Telefonberatung

Man sieht sich zwei Mal im Leben

Wichtig bei der Fragestellung:

Zusammenfassung: Die 6 Säulen des GTP Mentaltrainings

Kapitel 2 Das Mentaltraining

Orange in 1 Die mangelnde Selbstverwirklichung

Orange in 2 Das Persönlichkeitstief

Orange in 3 Sich nicht durchsetzen können

Orange in 4 Eigene Ideen nicht verwirklichen können

Orange in 5 Kein Vertrauen in seine Begabung

Orange in 6 Im Schatten der anderen stehe

Orange in 7 Verpflichtungen schränken zu sehr ein

Orange in 8 Die Krise

Orange in 9 Das Leben ist nur Arbeit

Orange in 10 Schüchtern und zurückhaltend sein

Orange in 11 Sich selbst nichts Gutes gönnen

Orange in 12 Wenige persönliche Freiheiten haben

Blau in 1 Immer wieder Gefühlstiefen erleben

Blau in 2 Sich nirgends wohlfühlen

Blau in 3 Von Emotionen überrollt werden

Blau in 4 Über Gefühle nicht sprechen

Blau in 5 Wenig Unterstützung bekommen

Blau in 6 Sich in Begegnungen unwohl fühlen

Blau in 7 Sich sehr einsam fühlen

Blau in 8 Die psychische Krise

Blau in 9 Durch Gefühlsbelastung krank werden

Blau in 10 Von Emotionen überschwemmt werden

Blau in 11 Sich wertlos fühlen

Blau in 12 Sich ruhelos und zersplittert fühlen

Rot in 1 Die eigene Art und Weise nicht leben

Rot in 2 Die verletzten Gefühle

Rot in 3 Inaktiv und energielos

Rot in 4 In Gesprächen nicht mitdiskutieren

Rot in 5 Keine Kraft für den nächsten Schritt

Rot in 6 Keine gemeinsamen Aktivitäten

Rot in 7 Schwieriger Aufstieg

Rot in 8 Die Macht des Stärkeren erleiden

Rot in 9 Viel planen und wenig handeln

Rot in 10 Tatkraft und Mutlosigkeit wechseln schnell

Rot in 11 Der Existenzkampf

Rot in 12 Durch Ungeduld in Stress kommen

Gelb in 1 Keiner versteht mich

Gelb in 2 Die Emotionen beeinflussen das Denken

Gelb in 3 Keinen Mut, um auch etwas zu sagen

Gelb in 4 Mangelnde Kommunikation und Information

Gelb in 5 Die pessimistischen Gedanken

Gelb in 6 Es gibt keine tiefere Aussprache

Gelb in 7 Angst davor, etwas Falsches zu sagen

Gelb in 8 Mental fixiert sein

Gelb in 9 Gelerntes nicht praktisch umsetzen

Gelb in 10 Unrealistische Gedanken

Gelb in 11 Nicht "nein" sagen können

Gelb in 12 Die Gedankensprünge

Violett in 1..... Keine persönliche Weiterentwicklung

Violett in 2..... Keine Zuwendung erfahren

Violett in 3..... Die mangelnde Überzeugungskraft

Violett in 4..... Das stagnierende Wissen

Violett in 5..... Destruktive Glaubenssätze und Sinnlosigkeit

Violett in 6.....Spannungen wegen verschiedener Ansichten

Violett in 7.....Immer wieder Rückschläge erleben

Violett in 8.....Die Sinnkrise

Violett in 9.....Nur die Arbeit wird immer mehr

Violett in 10.....Vertrauen wird enttäuscht

Violett in 11.....Glauben, die anderen wissen und haben mehr

Violett in 12.....Gefangen in destruktiven Glaubenssätzen

Grün in 1.....Sich selbst zu sehr zurücknehmen

Grün in 2.....Die schwankenden Stimmungslagen

Grün in 3.....Der Streit in Begegnungen

Grün in 4.....Keinen Ansprechpartner haben

Grün in 5.....Die unglückliche Beziehung

Grün in 6.....Disharmonie in Partnerschaft und Begegnung

Grün in 7.....Einsam trotz Beziehung

Grün in 8.....Die Beziehungskrise

Grün in 9.....Die ständigen Differenzen

Grün in 10.....Beziehungen lösen sich immer wieder auf

Grün in 11.....Die Unsicherheit in Begegnungen

Grün in 12.....Stress in Beziehungen

Schwarz in 1Die Selbsteinengung

Schwarz in 2Die tiefe Traurigkeit

Schwarz in 3Langsames Vorwärtskommen

Schwarz in 4Nachteile durch fehlendes Wissen

Schwarz in 5Ziele nicht erreichen

Schwarz in 6Die schwierige Annäherung

Schwarz in 7Eine Last drückt schwer und nichts geht einfach

Schwarz in 8In einer Extremsituation feststecken

Schwarz in 9Die Überforderung

Schwarz in 10Angst, den Boden unter den Füßen zu verlieren

Schwarz in 11Finanziell und materiell eingeschränkt sein

Schwarz in 12Sich von alten Mustern nicht befreien

Rot/Schwarz in 1.....Das Leben nach fremden Mustern

Rot/Schwarz in 2.....Die unterdrückten Gefühle

Rot/Schwarz in 3.....Die eigene Leistungsgrenze negieren

Rot/Schwarz in 4.....Durch Worte manipuliert werden

Rot/Schwarz in 5.....Der freudlose Lebensabschnitt

Rot/Schwarz in 6.....Von anderen abhängig sein

Rot/Schwarz in 7.....Der zermürende Leistungsdruck

Rot/Schwarz in 8Nicht loslassen können

Rot/Schwarz in 9Durch Alltägliches unter Druck stehenn

Rot/Schwarz in 10Durch Angst blockierte Kraft

Rot/Schwarz in 11Die materielle Zwangslage

Rot/Schwarz in 12Unerwartetes stresst extrem

Ocker in 1.....Nur Zweckmäßiges tun

Ocker in 2.....Immer vernünftig sein (müssen).

Ocker in 3.....Der Ärger im Alltag

Ocker in 4.....Die unausgesprochene Anpassung

Ocker in 5.....Der sinn- und nutzlose Alltag

Ocker in 6.....Zu kompromissbereit sein

Ocker in 7.....Die belastenden Bedingungen

Ocker in 8.....Der krankmachende Alltag

Ocker in 9.....Eigene Auffassungen den Gegebenheiten unterordnen
Ocker in 10.....Sich für andere aufopfern
Ocker in 11.....Geleistete Arbeit wird nicht geschätzt
Ocker in 12.....Gewohntes gerät durcheinander

Violett/Grün in 1.....Leicht beeinflussbar sein
Violett/Grün in 2.....Die grenzenlose Sehnsucht
Violett/Grün in 3.....Das verdrängte Handeln
Violett/Grün in 4.....Etwas nicht in Worte fassen können
Violett/Grün in 5.....Hoffnungslos sein
Violett/Grün in 6.....Das verklärte Bild von Partnerschaft
Violett/Grün in 7.....Versagensängste
Violett/Grün in 8.....Die Krise durch die Wahrheit
Violett/Grün in 9.....Das tägliche Drunter und Drüber
Violett/Grün in 10.....Zart besaitet und hypersensibel
Violett/Grün in 11.....Die Existenzängste
Violett/Grün in 12.....Zukunftsängste

Türkis in 1Finanziell unselbstständig sein
Türkis in 2Die emotionale Existenzunsicherheit
Türkis in 3Die mangelnde Abgrenzung
Türkis in 4Mental unflexibel sein
Türkis in 5Vorhandenes wird weniger
Türkis in 6Seinen Selbstwert im Partner suchen
Türkis in 7Passiv und Unflexibel
Türkis in 8Die Selbstwertkrise

Türkis in 9Durch mangelndes Wertbewusstsein nicht abgesichert sein
Türkis in 10.....Die Fehlinvestition
Türkis in 11.....Sich selbst und seine Fähigkeiten herabsetzen
Türkis in 12.....Unerwarteter Richtungswechsel

Rot/Gelb in 1.....Keine individuelle Entfaltung
Rot/Gelb in 2.....Sich unfrei fühlen
Rot/Gelb in 3.....Irgendwie passt nichts wirklich
Rot/Gelb in 4.....Der mentale Stress durch Information
Rot/Gelb in 5.....Die unglücklichen Zufälle
Rot/Gelb in 6.....Die unbeständigen Beziehungen
Rot/Gelb in 7.....Die Ablehnung und Auflehnung
Rot/Gelb in 8.....Bereits die Vorstellung einer Sache stresst
Rot/Gelb in 9.....Durch zuviel Arbeit zuwenig Freizeit
Rot/Gelb in 10.....Angst vor Veränderung
Rot/Gelb in 11.....Der finanzielle Stress
Rot/Gelb in 12.....Neue, unerwartete Situationen verursachen Stress

Kapitel 3 GTP® Getreide-Essenzen - Energie für die Seele und den Geist

Was hat Getreide mit Mentaltraining zu tun?
Getreide verfügt über eine besonders starke Formkraft!
Wie fing alles an?
GTP - was bedeutet das?
Was ist ein Urprinzip?
GTP und Körper, Seele und Geist
Der Ansatz der psycho-mentalenen Getreide-Essenzen
Der Ansatz der psycho-somatischen Getreide-Essenzen

Die 12 Getreide-Essenzen in der praktischen Anwendung

GTP - Körperzonen

12 Getreide-Essenzen - 12 Grundtypen

GTP 1Dinkel - Der kreative Typ

GTP 2Reis - Der emotionale Typ

GTP 3Gerste - Der aktive Typ

GTP 4Hirse - Der vielseitige Typ

GTP 5Waldstaudenkorn - Der optimistische Typ

GTP 6Hafer - Der ausgleichende Typ

GTP 7Mais - Der zielstrebige Typ

GTP 8Soja - Der tiefgründige Typ

GTP 9Weizen - Der analytische Typ

GTP 10Roggen - Der intuitive Typ

GTP 11Amaranth - Der genießerische Typ

GTP 12Buchweizen - Der originelle Typ

Auswahlmöglichkeiten der Getreide-Essenzen

Einnahme

Dosierung für das Einnahmefläschchen

Bewährte Kombinationen

Anmerkungen

Literaturhinweise

Getreide, Pseudogetreide und Leguminosen

Kontakt

Inhalt: Wenn Sie mit den Getreide-Essenzen arbeiten (ohne Symbolaufstellung)

GTP 1 Dinkel

GTP 1+2 Dinkel & Reis

GTP 1+3 Dinkel & Gerste

GTP 1+4 Dinkel & Hirse

GTP 1+5 Dinkel & Waldstaudenkorn

GTP 1+6 Dinkel & Hafer

GTP 1+7 Dinkel & Mais

GTP 1+8 Dinkel & Soja

GTP 1+9 Dinkel & Weizen

GTP 1+10 Dinkel & Roggen
GTP 1+11 Dinkel & Amaranth
GTP 1+12 Dinkel & Buchweizen
GTP 2 Reis
GTP 2+3 Reis & Gerste
GTP 2+4 Reis & Hirse
GTP 2+5 Reis & Waldstaudenkorn
GTP 2+6 Reis & Hafer
GTP 2+7 Reis & Mais
GTP 2+8 Reis & Soja
GTP 2+9 Reis & Weizen
GTP 2+10 Reis & Roggen
GTP 2+11 Reis & Amaranth
GTP 2+12 Reis & Buchweizen
GTP 3 Gerste
GTP 3+4 Gerste & Hirse
GTP 3+5 Gerste & Waldstaudenkorn
GTP 3+6 Gerste & Hafer
GTP 3+7 Gerste & Mais
GTP 3+8 Gerste & Soja
GTP 3+9 Gerste & Weizen
GTP 3+10 Gerste & Roggen
GTP 3+11 Gerste & Amaranth
GTP 3+12 Gerste & Buchweizen
GTP 4 Hirse
GTP 4+5 Hirse & Waldstaudenkorn
GTP 4+6 Hirse & Hafer
GTP 4+7 Hirse & Mais
GTP 4+8 Hirse & Soja
GTP 4+9 Hirse & Weizen
GTP 4+10 Hirse & Roggen
GTP 4+11 Hirse & Amaranth
GTP 4+12 Hirse & Buchweizen
GTP 5 Waldstaudenkorn
GTP 5+6 Waldstaudenkorn & Hafer
GTP 5+7 Waldstaudenkorn & Mais

GTP 5+8 Waldstaudenkorn & Soja
GTP 5+9 Waldstaudenkorn & Weizen
GTP 5+10 Waldstaudenkorn & Roggen
GTP 5+11 Waldstaudenkorn & Amaranth
GTP 5+12 Waldstaudenkorn & Buchweizen
GTP 6 Hafer
GTP 6+7 Hafer & Mais
GTP 6+8 Hafer & Soja
GTP 6+9 Hafer & Weizen
GTP 6+10 Hafer & Roggen
GTP 6+11 Hafer & Amaranth
GTP 6+12 Hafer & Buchweizen
GTP 7 Mais
GTP 7+8 Mais & Soja
GTP 7+9 Mais & Weizen
GTP 7+10 Mais & Roggen
GTP 7+11 Mais & Amaranth
GTP 7+12 Mais & Buchweizen
GTP 8 Soja
GTP 8+9 Soja & Weizen
GTP 8+10 Soja & Roggen
GTP 8+11 Soja & Amaranth
GTP 8+12 Soja & Buchweizen
GTP 9 Weizen
GTP 9+10 Weizen & Roggen
GTP 9+11 Weizen & Amaranth
GTP 9+12 Weizen & Buchweizen
GTP 10 Roggen
GTP 10+11 Roggen & Amaranth
GTP 10+12 Roggen & Buchweizen
GTP 11 Amaranth
GTP 11+12 Amaranth & Buchweizen
GTP 12 Buchweizen

Kapitel 1

Die Symbolaufstellung

Symbolaufstellung, Mentaltraining & Getreide-Essenzen

Durch die Arbeit mit den Getreide-Essenzen wurde mir mehr und mehr bewusst: Wir erkennen uns hauptsächlich in unseren Schwächen wieder. Im Beratungsgespräch wird die Aufmerksamkeit zwar auf die Lösung gelenkt, jedoch verfällt man nach kurzer Zeit zumeist wieder in das alte Muster. Ein Grund dafür ist, dass neue Denk- und Verhaltensmuster ohne persönlichen Anker, also etwas, an dem man sich orientieren und festhalten kann, nur schwer umsetzbar sind.

Das Gehirn fragt immer: "Was kriege ich dafür, dass ich mich ändere",

und wenn es darauf keine gute Antwort gibt, dann ändern sich Menschen eben nicht.

Gerhard Roth, Biologe und Hirnforscher

Daraufhin habe ich die Essenzen basierend auf der Pflanzensignatur mit ihren positiven Eigenschaften wie Lebensfreude, Geborgenheit, Harmonie usw. gekennzeichnet, und die gewünschte Veränderung kam deutlicher und nachhaltiger zum Ausdruck. Die ganz persönliche Komponente fehlte jedoch noch.

Dann hörte ich von den zigtausenden Gedanken, die wir pro Tag denken, und dass davon nur 2 Gedanken pro Minute positiv sind, und schließlich sah ich noch den Film "Das Glück in der Stille", in dem Alexander Poraj sagt: "Wir denken ca. 55.000 Gedanken pro Tag, davon sind 99% Wiederholungen. Wir grübeln, aber wir denken nicht."¹ Von diesem Moment an ließen mich diese Informationen nicht mehr los. Mir war bis dahin nicht wirklich bewusst gewesen, wie sehr wir in unseren Denkstrukturen gefangen sind.

Nach intensiver Auseinandersetzung mit diesem Thema habe ich eine alltagstaugliche Lösung für dieses Gedankenkarussell gefunden: "Symbolaufstellung & Mentaltraining." Durch dieses Konzept können Gedanken visuell manifestiert werden und sind somit die ideale Ergänzung in der Arbeit mit den Getreide-Essenzen.

Ohne Umwege zum Ziel

Wenn der Mensch weiß, wonach er sucht, findet er die Lösung. Durch Bewusstheit befreien wir uns von Problemen und können nachhaltige Veränderungen schaffen. Die Symbolaufstellung ist ein ideales Instrument, um Themen sicht- und fühlbar zu machen, indem die Farb-Essenzen symbolisch für Fragen aufgestellt oder virtuell am PC angeklickt werden. Durch diese Methode erfahren Sie, wie Sie die in Ihnen schlummernden Kräfte entwickeln und wie Sie Ihre Persönlichkeit vollständig entfalten können.

Das Leben in die Hand nehmen

Die einfachste Art, das Leben in die Hand zu nehmen und bewusst angenehme Veränderungen herbeizuführen, sind Affirmationen. Affirmationen sind selbstbejahende Texte, die unsere Aufmerksamkeit auf unsere Stärken lenken. Dadurch verändern sich unsere Handlungen und in der Folge unser Empfinden. Das geschieht fließend, denn unser Fühlen hängt wechselseitig mit unserem Denken und Handeln zusammen. Mit dem GTP System können in sechs Schritten diese positiven Veränderungen in Gang gebracht werden.

Die 6 Säulen des GTP Mentaltrainings

1. Das Aufstellen mit den Farbessenzen im Aufstellungskreis, oder
 - 1.1 Das Aufstellen virtuell am PC zum Erkennen der emotionalen & mentalen Blockaden.

2. Das Erstellen der situationsgerechten Affirmation.
3. Die Farben: Der verselbstständigte positive Langzeiteffekt.
4. Das Foto: Durch das eigene Bild wird die Botschaft absolut persönlich.
5. Gehirngerechtes Trainieren durch die doppelseitige Stimulation beider Hirnhälften und gleichzeitiges Aktivieren der Sinneswahrnehmungen sehen - hören - fühlen.
6. Die Getreide-Essenzen zum Ankern des neuen Gedankenmusters auch auf energetischer Ebene.

Die zwei Möglichkeiten der Symbolaufstellung

1. Die Symbolaufstellung mit den Farb-Essenzen

Die direkte Aufstellung mit den Farb-Essenzen ermöglicht den "fühlenden, zutiefst emotionalen" Zugang zu dem Thema, das uns im Moment daran hindert, den nächsten Schritt zu gehen. Dieses Erfühlen einer Thematik ist der Schlüssel zum Verständnis persönlicher Verhaltensmuster. In der Folge entwickelt der Aufsteller durch gezielte Fragen die ureigene, individuelle Lösung für sein Thema. Der Lösungssatz oder die Affirmation wird bei dieser Form der Aufstellung auf ein Blatt Papier geschrieben.

Stärke: Zur Unterstützung kann die Aufstellung bis zum Abschluss des lösungsorientierten Prozesses stehen bleiben, bis sich das Thema in subjektiv angenehm empfundenen Erlebnissen widerspiegelt.

Bis es soweit ist, wird mit jedem Blick auf die Aufstellung das Erreichen der Ziele mit den Farben verknüpft, was sich wiederum positiv auf die Motivation auswirkt. So kommt im wahrsten Sinne des Wortes "Farbe ins Leben."

Eine genaue Bild-Anleitung sowie Aufstellungskreise liegen dem Farb-Essenzen Set bei.

1.1 Virtuelle Symbolaufstellung am PC

Die Vorgangsweise beim Aufstellen am PC ist dieselbe wie beim Aufstellen mit den Farb-Essenzen im Aufstellungskreis, nur die Instrumente dafür sind verschieden. Mit nur zwei "Klicks" findet man das Thema, welches transformiert werden soll, um Einschränkendes hinter sich zu lassen.

Stärke: Die Aufstellung am PC hat einen geradezu revolutionären Vorteil gegenüber nur gedachten oder auf einem Zettel geschriebenen Affirmationen. Denn diese werden "gehirngerecht" in entsprechende Farbfelder geschrieben, und verbinden automatisch beim Lesen die beiden Gehirnhälften. Gezielt werden dadurch dem Sprach- und Gedankenzentrum Informationen gegeben, welche das emotional gesteuerte Zentrum als angenehm empfindet. So kommen das Handeln und das Fühlen in Einklang, und die Affirmationen werden als bereits "positiv erlebt" eingeordnet. Verstärkt wird dieser Effekt mit dem eigenen Foto in der Mitte der Affirmation. (Die Grafik dazu siehe Punkt 5.)

Außerdem wird jede Affirmation gespeichert, somit geht kein Lösungssatz verloren und kann immer wieder aufgerufen und verwendet werden. Neben dem einfachen Erstellen der Affirmationen und dem problemlosen Einfügen eigener digitaler Bilder gibt es bei der virtuellen Aufstellung noch ein weiteres Plus, und zwar kann jede Affirmation auch als Etikett für die Getreide-Essenzen ausgedruckt werden.

Eine Bild-Anleitung ist als PDF auf der Installations-CD oder beim Download mit dabei.

Tipp: Werden die positiven Formulierungen ausgedrückt und gesammelt, entsteht im Laufe der Zeit eine "Schöne Worte an mich" Sammlung.

Sylvia, Hausfrau, 53 Jahre, erzählt: "Nie hätte ich gedacht, dass ich mir selbst so viel Freude bereiten kann. Zwischenzeitlich umfasst "Meine Worte an mich" Sammlung 35 Seiten. Wenn ich diese durchblättere, steigt mein Stimmungsbarometer sofort. Außerdem bemerke ich, wie ich mich weiterentwickle."

2. Positive Auswirkungen der eigenen Affirmationen

Das Glück außerhalb von uns zu suchen gleicht dem Warten auf Sonnenschein in einer nach Norden gelegenen Höhle.

Tibetisches Sprichwort Individuell und auf jede Lebenssituation angepasst, werden eigene Lösungssätze entwickelt.

Dadurch entsteht eine völlig neue Sichtweise, wie Ereignisse im Leben zustande kommen. Das Verständnis, wie das Leben funktioniert, verändert sich durch das Loslassen destruktiver Glaubenssätze. Stattdessen treten bis dato ungenützte eigene Ressourcen in den Vordergrund. Durch diesen Perspektivenwechsel bieten sich viele neue Möglichkeiten, und es entsteht eine neue Art persönlicher Freiheit, da man beginnt, sich selbst und andere besser zu verstehen.

Tipp: Die eigene Affirmation sollte öfters wiederholt werden, damit das positive Gedankenmuster neue neuronale Vernetzungen aktivieren kann. Üben Sie pro Sitzung so lange, bis die Augenbewegungen fließend über die Affirmation gleiten. Je fließender Sie lesen, umso entspannter werden Sie und können nach einigen Minuten

den Alphazustand erreichen, wie bei einer Tiefenentspannung.

Denn nur im entspannten Zustand werden Verhaltensänderungen angenommen.

Das ist einer der Gründe, warum nebenbei dahingesagte Affirmationen wirkungslos sind. Die Dauer des Mentaltrainings mit einer Affirmation ist individuell, und kann mehrere Wochen bis Monate betragen.

3. Farbfelder - der verselbstständigte positive Langzeiteffekt

Farben sind eigenständige Kräfte und erzeugen Emotionen sowie Assoziationen und werden verwendet, um Botschaften zu visualisieren. Dabei bestimmt die Botschaft, welche Wirkung eine Farbe auf den Einzelnen hat. So werden sie z.B. in der Werbung kreativ genutzt oder in der Politik und Religion, um Macht zu signalisieren. Beim GTP Mentaltraining werden Farben aufgrund der psychologischen Wirkung - in Verbindung mit Worten - eingesetzt.

Denn jede Farbe und jedes Wort hat seine eigene Schwingung. Wie jedes Wort seine Botschaft vermittelt, entspricht beim GTP Mentaltraining auch jede Farbe einem bestimmten Lebensthema. Werden Farbe und Wort passend kombiniert, ergeben sich starke Farb-Wort-Energiefelder. In der Praxis ist zu beobachten, dass die Farbkombinationen individuell wahrgenommen werden. Was für den einen harmonisch wirkt, empfindet ein anderer als äußerst unstimmig. Es kann gar nicht anders sein, da jeder mit ein und derselben Farbe unterschiedliche Erfahrungen verbindet.

Allerdings wirkt das GTP[®] Mentaltraining noch individueller. Denn die gleichen Farbkombinationen werden vom selben Betrachter - mit einem anderen Text - in der Wirkung als unterschiedlich wahrgenommen.

Doch die Farbfelder bieten noch mehr. Denn bevor der Langzeiteffekt eintritt, wirkt natürlich der Kurzzeiteffekt. Das bedeutet, dass bereits nach einer kurzen Zeit des Übens der Gedanke an die Farben genügt, um mit der Kraft der positiven Affirmation verbunden zu sein.

In der Folge werden Sie vermehrt die Sie umgebenden Farben mit Ihren positiven Affirmationen verbinden, da nun der Effekt der sich verselbstständigenden Langzeitwirkung in Kraft tritt. So entstehen Querverbindungen, die wie von selbst bejahend stimulieren und dadurch vervielfachen sich die Möglichkeiten, aus destruktiven Verhaltensmustern auszusteigen.

Die Bedeutung der 12 Farb-Essenzen in der Symbolaufstellung

Orange - Feld 1 - Lebensfreude, Kreativität - Dinkel-Essenz

In seiner Stärke bedeutet Orange sich selbst verwirklichen und sein innerstes Wesen zum Ausdruck bringen. Man ist eigenständig und selbstbestimmt anstatt fremdbestimmt. Die eigenen kreativen Fähigkeiten sind ausgebildet, dadurch kann jeder Handlung die persönliche Note gegeben werden. Das stärkt die Freude am Sein. Eine charismatische Ausstrahlung ist vorhanden, und es fällt leicht sich anzunehmen, wie man ist.

In der Hemmung wird Orange assoziiert mit unzureichender Selbstakzeptanz, schwacher Vitalität und wenig Lebenskraft. Dies geht einher mit

mangelnder Lebensfreude, Selbstverleugnung und "sein Licht unter den Scheffel stellen." Es findet keine Persönlichkeitsentfaltung statt, und daher wird die eigene Art und Weise nicht zum Ausdruck gebracht. Probleme mit Männern und/oder mit dem Vater können ebenfalls vorkommen.

Blau - Feld 2 - Geborgenheit, sich wohl fühlen - Reissenz

Als positive Kraft wird Blau mit dem Gefühl der Geborgenheit aber auch anderen Wärme und Geborgensein geben können, verbunden. Man hört auf seine innere Stimme, und Emotionen werden ausgedrückt und nicht unterdrückt, da die seelische Eigenart entwickelt ist.

In der Hemmung wird Blau assoziiert mit sich unwohl und ungeborgen fühlen. Man hat Angst vor Nähe und deshalb besteht ein Defizit an Zärtlichkeit und Zuwendung. Es gibt Probleme mit dem Geben bzw. mit dem Annehmen. Situationen mit Frauen, oder mit der Mutter sind belastend. Es kann Probleme mit der Familie, der Wohnung/dem Haus geben, oder man fühlt sich zu Hause nicht wohl.

Rot - Feld 3 - Durchsetzung, sich seinen Platz erobern - Gersten-Essenz

Die Farbe Rot zeigt sich im Positiven durch Elan und Tatkraft, sich durchsetzen und behaupten können. Oft wird die Initiative ergriffen, um Dinge in Bewegung zu bringen oder zu beschleunigen. Ebenso hat man Mut zum Risiko, zum Neuen und stellt sich dem Wettbewerb. Konflikte werden austragen und Auseinandersetzungen geklärt und bereinigt.

In der Hemmung bedeutet Rot mutlos, inaktiv, passiv, kraftlos, durchsetzungsschwach und energielos sein. Streit und Konflikten weicht man am liebsten aus, ebenso wird der aktive Wettbewerb und Konkurrenzkampf gescheut. Es fehlt an Energie, um

etwas Neues zu beginnen oder den ersten Schritt zu setzen. Sportlich ist man inaktiv.

Gelb - Feld 4 - Kommunikation, lernen - Hirse-Essenz

Die Farbe Gelb offenbart sich in ihrer Stärke durch Intelligenz, gute Kommunikationsfähigkeit, eine gute Auffassungsgabe und Lernfähigkeit. Es bestehen vielseitige Interessen, außerdem ist man körperlich und geistig beweglich, und manuell geschickt. Man kann gut frei sprechen und formulieren, und ist ein guter Gesprächspartner und guter Zuhörer.

In der Hemmung wird Gelb verknüpft mit Kommunikationsschwierigkeiten, uninformiert und ideenlos sein. Man drückt sich unverständlich aus und hat Angst davor, seine Meinung zu äußern. Oft zeigt sich die gehemmte Form auch durch Probleme mit den Geschwistern, Lehrern oder Nachbarn.

Violett - Feld 5 - Optimismus, Expansion - Waldstaudenkorn-Essenz

Diese Farbe wird als bejahende Kraft assoziiert mit der Sinnsuche, sowie mit dem Verstehen von Zusammenhängen. Dadurch gelingt es, geistige Grenzen zu erweitern. Man hat eine eigene Sicht der Dinge, eine eigene Weltanschauung. Man kann erkennen, dass unsere Einsichten positive Glaubenssätze sein sollten - denn jedem von uns geschieht nach seinem Glauben.

In der Hemmung wird Violett assoziiert mit wenig Glück im Leben haben, und dadurch ständig zweifeln und kein Vertrauen entwickeln können. Man kann keinen Sinn im Leben finden, oder man betrachtet alles als sinnlos. Für eigene Pläne bekommt man keine Unterstützung. Es gibt keine Weiterentwicklung oder es geht nur sehr langsam voran.

Grün - Feld 6 - Ausgleich, Harmonie - Hafer-Essenz

Die Stärke der Farbe Grün ist die Fähigkeit, im privaten wie auch im geschäftlichen Bereich Kontakte herstellen zu können, und gleichberechtigte Partnerschaften zu führen. Gegensätze werden ausgeglichen und der goldene Mittelweg wird durch Diplomatie und Kompromissbereitschaft gefunden. Der eigene, gute Geschmack und der Sinn für Ästhetik sind entwickelt.

In der Hemmung wird Grün gleichgesetzt mit Beziehungsunfähigkeit und Beziehungsproblemen, sowie unausgeglichen, entscheidungsschwach und wankelmütig sein. Man ist kontaktarm, da der Vergleich mit anderen für einen zumeist negativ endet oder die anderen als Konkurrenz oder Nebenbuhler empfunden werden.

Schwarz - Feld 7 - Konzentration, Ziele erreichen - Mais-Essenz

Als Stärke wird Schwarz verbunden mit Ausdauer und Disziplin, mit der Kraft der Struktur und Stabilität. In dieser Energie können wir große Ziele erreichen und Projekte mit langer Vorarbeit realisieren, sowie die Verantwortung für uns selbst und für alles, was wir tun, übernehmen. Dann gelingt es, im Einklang mit den inneren Lebensgesetzen wie auch mit den äußeren Gesetzen zu leben.

In der Hemmung wird Schwarz assoziiert mit "nichts geht einfach, immer wieder stellen sich Hindernisse in den Weg." Es herrscht ein Mangel an Ausdauer und Beharrlichkeit, sowie Angst davor, Verantwortung zu übernehmen. Die eigenen Rechte kann man nicht wahrnehmen, oder man hat Probleme mit den Gesetzen und/oder der Gesellschaft.

Rot/Schwarz - Feld 8 - Regeneration, Loslassen - Soja-Essenz

Rot/Schwarz wird im Positiven assoziiert mit "Altes loslassen, damit Neues entstehen kann." Die Regenerationskraft wird

mobilisiert und selbst extreme Situationen können emotional abgeschlossen werden. Über sich selbst hat man Macht und geht den Dingen auf den Grund. Krisensituationen erkennt man als Auftrag zur Erneuerung. Die Fähigkeit, sich selbst zu wandeln bzw. zu stärken, wird konstruktiv eingesetzt.

In der Hemmung bedeutet Rot/Schwarz körperliche, seelische und/oder geistige Überanstrengung. Man erleidet Krisen, hat Selbstbestrafungstendenzen, die bis zu selbstzerstörerischen Handlungen führen. Durch Abhängigkeit gerät man in eine Zwangslage oder man befindet sich in einer Lebenskrise oder Extremsituation.

Ocker - Feld 9 - Ordnung, zweckmäßig - Weizen-Essenz

Dieses Feld zeigt sich als positive Kraft mit einem Sinn für Nützliches und der Fähigkeit, Dinge ordnen zu können. Durch hervorragende analytische Fähigkeiten kann Bestehendes verbessert werden. Durch effizientes Arbeiten wird Vorhandenes optimal genutzt, sodass jedes Rädchen im Getriebe reibungslos funktioniert.

In der Hemmung wird Ocker assoziiert mit zu bescheiden sein, unordentlich und ungenau sein. Man passt sich unkritisch an fremde Maßstäbe an, ordnet sich zu sehr unter und tut deshalb Dinge, die nicht der eigenen Natur entsprechen. Auf die eigenen Bedürfnisse zu achten fällt schwer, deshalb wird wie gewohnt weitergemacht, selbst wenn man dabei krank wird.

Violett/Grün - Feld 10 - Intuition, Sensibilität - Roggen-Essenz

Dieses Feld zeigt sich im Positiven mit dem Wahrnehmen der unsichtbaren Welt und durch mediale Fähigkeiten. Das befähigt, hinter die Dinge zu blicken und unterscheiden zu können, welche Eingebung Intuition und welche Illusion ist. Die Sprache der Symbole kann man verstehen und seinen

Gefühlen trauen. Man kennt die grenzenlose, allumfassende Liebe und das Einssein mit dem Kosmos.

In der Hemmung wird Violett/Grün verbunden mit Aussichtslosigkeit und Ängsten, sich abgetrennt und ausgeschlossen fühlen. Immer wieder wird man enttäuscht oder belogen. Gefühlsmäßig ist man labil und oft verzagt. Es besteht die Neigung, durch zu viel Schlaf, Alkohol, Nikotin oder Drogen vor dem Leben zu flüchten.

Türkis - Feld 11 - Selbstwert, Talente - Amaranth-Essenz

Im Positiven wird Türkis assoziiert mit Begabungen und die eigenen Talente einsetzen. Durch produktive Nutzung kann Vorhandenes erhalten und vermehrt werden. Ein gut entwickelter Selbstwert und ein realistisches Wertbewusstsein machen das möglich. Dadurch schafft man sich die Basis, die nötig ist, um gut leben zu können.

In der Hemmung wird Türkis verbunden mit "sich nicht abgrenzen können." Auch sind nur wenige Ressourcen vorhanden und fühlt sich dadurch minderwertig. Aufgrund nicht ausgebildeter Fähigkeiten hat man keine materiellen Sicherheiten, oder das Vorhandene wird immer weniger.

Rot/Gelb - Feld 12 - Freiheit, Änderung - Buchweizen-Essenz

Diese Farbkombination wird als positive Kraft assoziiert mit Erfindungsgabe, Einfallsreichtum und Spontaneität. Man ist offen für Neues und kann notwendige Veränderungen zulassen. Man kann sich die Freiheit nehmen, die eigene Originalität zu praktizieren, und die Individualität der anderen akzeptieren, dadurch kommt Abwechslung und Neues in unser Leben.

In der Hemmung wird Rot/Gelb assoziiert mit schreckhaft, nervös und leicht irritierbar sein, sowie

provoziert, gestört oder unterbrochen werden. Neues wird abgelehnt, da Veränderungen verunsichern. Keine Freunde oder Probleme mit Freunden haben. Man hat kaum persönliche Freiheiten, und dadurch erlebt man wenig Abwechslung.

Kurzfassung der 12 Farb-Essenzen

Feld/Farbe	Thema	GTP Getreide-Essenz
1 Orange	Lebensfreude	1 Dinkel
2 Blau	Geborgenheit	2 Reis
3 Rot	Durchsetzung	3 Gerste
4 Gelb	Kommunikation	4 Hirse
5 Violett	Optimismus	5 Waldstaudenkorn
6 Grün	Harmonie	6 Hafer
7 Schwarz	Konzentration	7 Mais
8 Rot/Schwarz	Regeneration	8 Soja
9 Ocker	Ordnung	9 Weizen
10 Violett/Grün	Intuition	10 Roggen
11 Türkis	Selbstwert	11 Amaranth
12 Rot/Gelb	Freiheit	12 Buchweizen

4. Ihr eigenes Foto/Bild - die alles verstärkende Kraft

Wenn positives Denken nicht den gewünschten Erfolg bringt, liegt es oft am destruktiven Selbstbild. Ein großer, wenn nicht der größte Erfolgsverhinderer kann im eigenen Reaktionsmuster auf sich selbst liegen. So reagieren viele Menschen beim eigenen Anblick, sei es im Spiegel oder auf Fotos, mit Kritik und Abwertung sich selbst gegenüber.

Mit dem virtuellen Mentaltrainer lässt sich diese Blockade lösen. Bereits nach einigen unterschiedlichen Bildaffirmationen beginnt man sich liebevoller zu betrachten und hört mit der selbstvernichtenden Kritik und Abwertung auf.

Deshalb ist das Nonplusultra im GTP Selbstmanagement-Programm das eigene Bild in der Mitte, auf dem Sie sich selbst gerne ansehen. Das macht das Mentaltraining zum persönlichen Motivationstraining. Gleichzeitig ist das der springende Punkt, denn dadurch identifizieren Sie das Gesehene und Gefühlte, ohne wenn und aber, mit sich selbst.

Selbstverständlich können unterschiedliche Motive verwendet werden, wie beispielsweise ein Bild von Ihrem Krafttier, Haustier, Talisman, ein selbst gemaltes Bild, gesundes Essen, Ihr Lieblingsplatz, Ihr Schutzengel, usw.

(Fotos aufgenommen im Hochformat eignen sich besser als im Querformat.)

5. Doppelseitige Stimulation der Gehirnhälften

und gleichzeitiges Aktivieren der Sinneswahrnehmungen

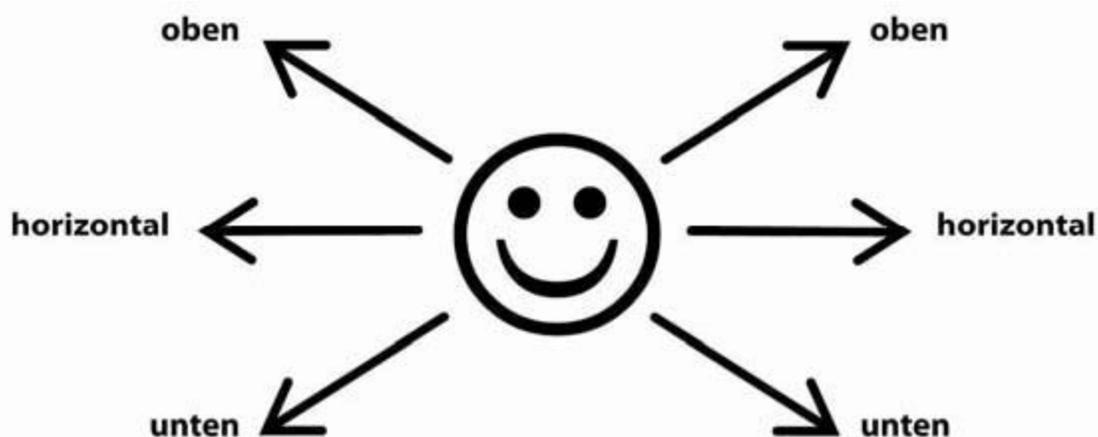
Werden neue Gedankenmuster bewusst trainiert, sind sie auch immer wieder abrufbar. Die moderne Gehirnforschung geht davon aus, dass durch die sogenannte "doppelseitige

Stimulation" eine optimale Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte hergestellt wird.

Dadurch werden neuronale Vernetzungen aktiviert, die wiederum einen intensiven mentalen Erneuerungsprozess in Gang setzen.

Durch das Lesen des Textes auf der linken und rechten Seite wird die Vernetzung zwischen Sprachzentrum und Emotionsverarbeitung hergestellt. Dadurch werden neue Denkschemen und Verhaltensmuster dauerhaft integriert. Gleichzeitig werden durch die Blickrichtung der Augen von oben nach unten und umgekehrt die unterschiedlichen Wahrnehmungsfiler trainiert. Im Folgenden sind dies:

Unterschiedliche Blickrichtungen aktivieren verschiedene Wahrnehmungskanäle



Blickrichtung:

oben = sehen (visuelle Wahrnehmung)

horizontal = hören (auditive Wahrnehmung)

unten = fühlen (emotionale Wahrnehmung)

So lesen Sie die Affirmationstafel

Durch den doppelten Text auf der Affirmationstafel bekommen beide Hirnhälften positive, übereinstimmende Informationen und die Wahrnehmungsfiler "sehen - hören*
- fühlen**" werden ebenfalls im selben Durchgang trainiert.

Lesen Sie den Text und wechseln Sie immer wieder von links nach rechts und wieder nach links. Es entsteht eine liegende 8 als Leserichtung: Dadurch werden Ihre Hirnareale angeregt, und durch Ihr persönliches Bild wird die Verbindung zu Ihnen und Ihrem Leben hergestellt.

Zusätzlich entspannen Sie sich während des Übens immer mehr und kommen in einen meditativen Zustand, gleichgesetzt dem Alphazustand, in dem die Selbstmotivation zu wirken beginnt.

* Sie können die Worte laut lesen oder aufnehmen und während des Trainings abspielen.

** Durch die Farben wird die Übung auf der emotionalen Ebene gespeichert. Bereits Marc Aurel sagte: "Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken."

Das GTP System ist so aufgebaut, dass beide Gehirnhälften Impulse bekommen und eignet sich somit für Rechts- wie für Linkshänder. Weiters gilt es als erwiesen, dass bei (fast) jedem Menschen eine Hirnhälfte aktiver als die andere ist. Auch hier kann durch das GTP Mental-Training ein Ausgleich hergestellt werden.

Die liegende 8

Symbolisch steht die liegende Acht für Weiterentwicklung und Ausgleich, sowie den immerwährenden Wechsel zwischen innen und außen.

Konkret wird durch das "Nachzeichnen" der liegenden Acht mit den Augen die Merkfähigkeit und Konzentration