DIE KUNST DES MENTALEN TRAININGS

Ein US-Agent und Marineflieger erklärt, wie man seine geistigen Fähigkeiten verbessert

mvgverlag

D.C. GONZALEZ

DIE KUNST DES MENTALEN TRAININGS

Ein US-Agent und Marineflieger erklärt, wie man seine geistigen Fähigkeiten verbessert

DAN GONZALEZ

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2015

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© 2013 by Daniel C. Gonzalez. All rights reserved.
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel *The Art of Mental Training. A Guide to Performance Excellence* bei The Grappling Source Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christian Gonsa
Redaktion: Desirée Šimeg
Umschlaggestaltung und Umschlagabbildung: Kristin Hoffmann, dem Original nachgebaut
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-563-3
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-736-3
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-737-0

Weitere Informationen zum Verlag finden sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

»**Faszinierend und anregend!** Dieses Buch gibt Ihnen das Werkzeug an die Hand, um bei allem, was Sie unternehmen, Ihre beste Leistung zu erbringen.«

»**Eine große Hilfe.** Bei Weitem der effektivste Ansatz, um mein kompetitives Selbst voll zu entwickeln.«

»**Öffnet die Augen!** Eine Anleitung zu Höchstleistungen, die unvergleichbar ist … sehr motivierend.«

»**Unterhaltsam und sehr lehrreich.** Einfach anwendbar, einfach zu verstehen … exzellente Sportpsychologie.«

»**Lehrt auf einmalige und wirkungsvolle Art.** Packend und gekonnt geschrieben.«

»**Es verändert Ihr Leben!** Eine unschätzbare Quelle … Eines der seltenen Bücher, die dazu bestimmt sind, Klassiker zu werden.«

»**Eine ehrliche Anleitung.** Ich bin froh, dass ich auf dieses Buch gestoßen bin.«

»**Es rüttelte mich wach.** Ein besonders packendes Buch … Einsichten eines Experten.«

»**Ich wünschte, ich hätte es vor 20 Jahren gelesen!** Dieses Buch hat mich wirklich überrascht.«

»**Exzellent!** Eröffnet neue Wege des Denkens, um sein Potenzial durch Persönlichkeitsentwicklung besser zu nutzen.«

»**Aufschlussreich, inspirierend und faszinierend!** Ein extrem wertvolles Buch … spannend.«

»**Brillante Arbeit!** Vielen Dank an den Autor.«

»**Mentales Training von einem Meister** … man wird seine Lehren niemals vergessen.«

»**Packt Sie mit einem unwiderstehlichen und flüssigen Schreibstil.** Seine Weisheit wird Sie beeinflussen.«

»**Setzen Sie den Krieger/Sieger frei!** Dieses Buch ist anders.«

»**Gonzalez behält keine Geheimnisse für sich.** Erfrischend, effektiv und anregend … tief verwurzelt in der Realität.«

»**Ich kann nur sagen: fantastisch …** Eine wundervolle Reise.«

Für den Krieger/Sieger in Ihnen …

Inhalt

Auftakt 13

Eine Botschaft von D. C. Gonzalez 17

Kapitel 1
Die Drei-Minuten-Lektion 19

Kapitel 2
Über die innere Einstellung 25

Kapitel 3
Den mentalen Vorteil entwickeln 31

Kapitel 4
Wie man Marineflugzeuge fliegt 37

Kapitel 5
Die Bedeutung des Selbstvertrauens 45

Kapitel 6
Bildliche Vorstellung und Selbstvertrauen 51

Kapitel 7
Die entscheidenden Drei 55

Kapitel 8
Der mentale Krieger 65

Kapitel 9
Den Zorn kontrollieren 69

Kapitel 10
Schusswaffengebrauch 73

Kapitel 11
Über die Niederlage 83

Kapitel 12
Die Versagensangst 89

Kapitel 13
Die Angst beherrschen 93

Kapitel 14
Wenn die Leistung aussetzt 101

Kapitel 15
Unter Druck die Ruhe bewahren 105

Kapitel 16
Der innere Kritiker 113

Kapitel 17
Zu intensiv 117

Kapitel 18
Ihr Traum 121

Kapitel 19
Über Ziele 125

Kapitel 20
Harte Arbeit 131

Kapitel 21
Ans Ziel gelangen 135

Kapitel 22
Die geistige Verfassung ändern 139

Kapitel 23
Die Gegenwart 145

Kapitel 24
Auf den Sieg vorbereiten 149

Kapitel 25
Den Weg gehen 153

Über den Autor 160

Auftakt

Ich habe Leo-tai nie wütend gesehen, und doch war er es, der mich lehrte, wie man die negative Energie, die entstehen kann, nutzt – und wie man sie effektiv umleitet. »Statt die Kontrolle zu verlieren«, erklärte er mir, » musst du lernen, wie du deine Energie nutzen kannst. Daniel-san, du musst zu einem lächelnden Mörder werden, indem du deine Energie steuerst; sie soll deine Entschlussfähigkeit steigern. Wenn du die Kontrolle über deine Energie verlierst, wird dein Gegner siegen.«

Es war dieses Prinzip, das die »Niederlage« vieler meiner Gegner zur Folge hatte, ohne dass es notwendig war zu kämpfen. Manchmal sind Worte überflüssig, manchmal genügt einfach nur Augenkontakt. Das alleine kennzeichnet den einen als Jäger und den anderen als Beute; den einen als Mörder, den anderen als Opfer. »Auf dieser unbewussten Ebene der Kommunikation«, sagte mir Leo-tai einmal, »gewinnt man Kämpfe, ohne zu kämpfen …«

So plötzlich er in meinem Leben auftauchte, so plötzlich verschwand Leo-tai auch wieder, nachdem er mich alles gelehrt hatte, was er mich lehren wollte. Trotz aller Anstrengungen – und meiner Ressourcen als Bundesagent – konnte ich keine finanziellen Transaktionen, keinen Besitz, keine Adresse, keine Familie und keinen Kontaktpunkt ausfindig machen. Er war einfach weg und hinterließ nichts als seine Lehren und die Erinnerung an sein Schmunzeln, das er mir schenkte, wenn ich es schaffte, ihn zu überraschen.

Es war viele, viele Jahre her, dass ich das letzte Mal von Leo-tai gehört hatte, und das von Quellen, denen ich nicht vertrauen konnte. Bis ich auf einem Empfang in New York eine elegante ältere Dame, ein irisches Medium, traf. Sie war auf ihrem Gebiet international anerkannt und respektiert, hatte einige Bücher geschrieben und sie war gerade auf einer Vortragsreise, als unsere Wege sich kreuzten.

»Sie sind ein Lehrer«, sagte sie sofort, als wir uns trafen. »Ich fühle viele Studenten um Sie herum.« Ich lächelte, stimmte Ihrer Aussage aber weder zu noch verneinte ich sie. Sie fuhr fort: »Ich bekomme eine klare Botschaft von jemanden, der die Grenze überschritten hat und Ihnen etwas sagen will. Er sagt, dass ihr nicht nur in diesem Leben Freunde gewesen seid, sondern auch in einem anderen Leben, als große Krieger. Er möchte, dass ich Ihnen sage, dass er bei Ihnen ist, wenn Sie lehren.«

»Wirklich?«, erwiderte ich im Ton eines erfahrenen Bundesagenten, der nicht ein einziges Wort von dem glaubt, was ihm ein Informant erzählt.

»Ja, wirklich«, antwortete sie, aufgebracht durch meine Skepsis. »Er sagt, sein Name sei Leo-tai.«

»Sagten Sie Leo-tai?«, fragte ich überrascht und etwas verwirrt.

»Ja, Leo-tai«, wiederholte sie und schaute an mir vorbei, als suche sie nach einer fernen Erinnerung. Dann sah sie

mich wieder an, plötzlich ganz sicher. »Er ist eine sehr alte Seele, müssen Sie wissen, ein großer Meister aus dem Fernen Osten. Aber sagen Sie mir, wie haben Sie diesen Lehrer kennengelernt und was lehren Sie?«

> Ich war kaum in der Lage zu antworten … denn ich wusste nun, dass mein guter alter Freund tot war.