



EASYMIND

ZUM SEMINAR KRAFT DER GEDANKEN  
„Das Ziel ist der harmonische Fluss  
der Lebensenergie.“

# „KRAFT DER GEDANKEN“

## MENTALTRAINING ZUR SELBSTOPTIMIERUNG

STEFAN SEBATH  
EASYMIND. Mentaltraining  
DGKP & Diplomierter Mentaltrainer  
T: +43 650/7217945. E: ssebath@easymind.at  
[www.easymind.at](http://www.easymind.at)

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
1. DER BEWEIS	4
2. DIE ERKENNTNIS	4
3. DAS TUN	5
VORINFORMATION FÜR DIE TEILNEHMER	5
SCHLUSSWORT	6



# EINLEITUNG

## Mit der Sonne im Gesicht und dem Wind im Rücken...

...ist das Ende der energielosen Tage angebrochen. Befreite Gedanken, verbunden mit einfachen Übungen für jeden Tag, bilden die Basis des Seminars "Kraft der Gedanken". Die Konzentration auf das Wesentliche wird gefördert, um dadurch Stress effektiv zu reduzieren. Ursprünglich wurde mentales Training für LeistungssportlerInnen und ManagerInnen entwickelt. In diesen Bereichen hat man durch Mentaltraining ungeahnte Leistungssteigerungen erzielt, und erkannt, wie wertvoll der richtige Umgang mit der Kraft der Gedanken ist. Das Wunderschöne an der Technik ist, dass es keine Grenzen bei der Anwendung gibt. In der Kraft der Gedanken liegt ein großartiges Potenzial, welches **jeder** von uns besitzt.

Das Ziel des Seminars ist es, dieses Potential zu erkennen und mit wirksamen Techniken nutzen.

Das ist das Erfolgskonzept, mit dessen Hilfe jeder seine Wünsche und Ziele verwirklichen kann. Die Entscheidung, ob man sich auf die Butterseite des Lebens fallen lässt, um Frust und Ärger hinter sich zu lassen, fällt jeder selbst. Bei diesem Seminar bekommen sie die genaue Wegbeschreibung dazu. Sie müssen nur noch gehen...

*"Mentaltraining ist eine umfassende Methode der positiven Lebensgestaltung - die bewusste Beeinflussung des eigenen Denkens, Wollens und Tuns, eine systematisch gegliederte Methode, die befähigt, das Schicksal in die eigene Hand zu nehmen, die gezielte Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten, um bestehende Probleme und Konflikte zu lösen und Wünsche zu verwirklichen." (Reinhard Sepac, Erfolgreich durch Mentaltraining )*

Der Seminarablauf ist in drei Teile gegliedert, die sich miteinander verbinden:

- ✿ DER BEWEIS
- ✿ DIE ERKENNTNIS
- ✿ DAS TUN

## 1. DER BEWEIS

In diesem Seminar machen sie Erfahrungen, die ihr Weltbild und ihre Einstellungen völlig verändern können. Das wichtigste Instrument dazu ist der Glaube an die Sache. „Der Glaube versetzt Berge“. Der erste Teil des Seminars arbeitet mit und an dem Instrument, das Berge versetzt.

### Themen:

Mentaltraining - eine Standortbestimmung, Die Botschaft des Wassers, Der siebte Sinn des Menschen, Kinästhetik,...



## 2. DIE ERKENNTNIS

In diesem Kapitel erkennen Sie, welch riesiges Potential in der Kraft der Gedanken liegt. Dabei konzentrieren wir die Vielzahl unserer täglichen Gedanken auf das Wesentliche und bündeln damit die Kraft. Anschließend entscheiden wir bewusst, wo diese Energie hinfließen soll. Wir definieren unsere Ziele klar und realistisch. Dinge, die uns ab heute nicht mehr berühren lassen wir hinter uns, und setzen damit einen klaren Wegweiser für unser Potential. Dieser Weg führt direkt zum Ziel. Dieses Ziel ist ihr persönlicher Erfolg und EasyMind führt sie dorthin.

### Themen:

Gedanke - Aktion - Re-aktion, Regelkreis, Resonanz, Positives Denken, Gedankenhygiene, Sprache, Affirmationen, Ziel, ...



### 3. DAS TUN

Die praktische Umsetzung von Mentaltraining ist das Hauptthema des Seminars. Das erfordert Disziplin und Willensstärke. Wenn jemand zum Beispiel einen Marathon laufen möchte und nur Fachbücher studiert, dabei aber die Schuhe im Schrank stehen lässt, so wird es immer ein Gedanke bleiben und nie zur Tat werden.

*„Es zählt allein, was du tust, nicht das, was du anderen zu tun empfiehlst.“*

Das Schöne daran ist, dass es nicht schwer ist, die Laufschuhe anzuziehen oder sich Zeit zu nehmen, um seine Wünsche und Ziele zu definieren. Es ist nicht schwer, auch wenn andere das behaupten. Jede einzelne Sekunde, in der du etwas für dich tust, ist dein Erfolg. Der Erfolg gehört dir allein.

#### **Inhalt:**

Geführte Meditation, Anker, Die 10 Easyminder®, Übungen (Wippen, Körperpendel,...), Seelenschreiben, Wunschmatrix, Bücherliste,...

### VORINFORMATION FÜR TEILNEHMER

- ✿ Jeder Teilnehmer entscheidet selbst über den Erfolg des Mentaltrainings.
- ✿ Die Seminardauer beträgt ungefähr acht Stunden.
- ✿ Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Firma EasyMind werden mit Teilnahme am Seminar akzeptiert. Nachzulesen unter: <http://www.easymind.at/agb.html>
- ✿ **Achtung:** Bei einem Mentaltrainingsseminar sind Lachanfälle, gute Stimmung, Hochgefühle, der Wille, die ganze Welt zu umarmen, Gruppendynamik, usw. ganz normale Prozesse.



## SCHLUSSWORT

Mentaltraining, Überbewusstsein, Energetik, Noetik, ...

Begriffe, die aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken sind. Man hört sie immer öfters, und die Suche nach dem gewissen Etwas hat schon seit langem begonnen. Immer mehr Menschen erkennen, dass diese Techniken funktionieren und wir dadurch den Glauben an uns selbst (wieder) finden. Mentaltraining hat als Methode zurecht in alle Lebensbereiche Eingang gefunden. Es ist die **Wahrheit**, die in dieser Methode zur bewussten Lebensgestaltung vermittelt wird, die Mentaltraining so erfolgreich macht.

In jeder Hinsicht ist es eine Bereicherung, über den Tellerrand zu blicken und zu erkennen welche Möglichkeiten in uns stecken.

### Trainer:

Stefan Sebath



ZUM SEMINAR KRAFT DER GEDANKEN  
„Das Ziel ist der harmonische Fluss  
der Lebensenergie.“