

Andreas O. Tauscher

Die Magie des Denkens

Wenn du weißt, was du willst,
dann kannst du es auch haben!

© 2015 Andreas O. Tauscher

3.Auflage 2023

Druck und Vertrieb im Auftrag von Andreas O. Tauscher:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN:

978-3-99139-883-7 (Paperback)

978-3-99139-881-3 (Hardcover)

978-3-99139-882-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und Andreas O. Tauscher unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Ich widme dieses Buch denjenigen, die bereit sind, ihren Weg zu beschreiten. Für alle, die noch an ihre Träume glauben und mutig vorangehen. Dieses Buch soll dich motivieren, inspirieren, und wachrütteln. Ich wünsche dir auf deinem Weg alles Gute.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all den Menschen und Lehrern bedanken, die mich auf meinem Weg begleitet und unterstützt haben. Ich bedanke mich für ihre Inspirationen und Einsichten. Ich danke auch all meinen Erfahrungen und Erlebnissen, bei denen ich immer einiges lernen durfte. Ein besonderer Dank geht auch an meine Eltern, die mich immer unterstützt haben.

Zu meiner Person:

Ich bin 1968 in Wien geboren und lebe derzeit in Niederösterreich. Ich bin dankbar und begeistert zugleich, als Mentaltrainer arbeiten zu dürfen. Als Berater arbeite ich für Sportler, Privatpersonen und Firmen. Ich gebe Vorträge, Seminare und Workshops, alles rund um die Themen: Gedanken, mentales Training und mentale Stärke. Ein weiteres Betätigungsfeld ist die chinesische Astrologie. Hier erstelle ich professionelle Persönlichkeitsanalysen für meine Klienten.



Inhaltsverzeichnis

1	Starte deine Visionsreise	13
1.1	Vorhang auf!	17
1.2	Zu einem guten Ende gehört ein guter Beginn!	38
1.3	Glücklich ist, wer vergisst... ..	62
1.4	Selbstbild – der Schlüssel zu einem besseren Leben	80
1.5	Mangeldenken	93
2	Gedankenpower	101
2.1	Vom Plan zur Kreation	106
2.2	Gedankenstopp – bis hierher und nicht weiter!.....	116
2.3	Die Gedanken sind frei.....	119
3	Mist zieht Fliegen an.....	131
3.1	Tue so als ob	141
3.2	Der Geist beherrscht die Materie	151
4	Ursache und Wirkung	157
4.1	Placebo/Nocebo	161
4.2	Komfortzone	175
5	Der Tod als Motivationstrainer	180
5.1	Stell die Weichen neu.....	185
6	Zeit.....	189
7	Ein Ziel	192
7.1	Zielarbeit.....	198
8	Das Unterbewusstsein	210
8.1	Bist du ein Magier?.....	215
9	Konzentration	225
10	Mentale Stärke.....	232
10.1	Die Visualisierungskraft.....	237
11	Das Gesetz der großen Zahl	245

**Verläuft dein Leben
nach einem genauen
Plan?**

*„Der Glaube an sich selbst
ist Magie, wenn du das tust,
kannst du alles erreichen.“*

Johann Wolfgang von Goethe



*„Das, was du heute denkst,
wirst du morgen sein.“*

Buddha

100 %

*„Der Weg zum Ziel beginnt
an dem Tag, an dem du die
100 %ige Verantwortung für
dein Tun übernimmst.“*

Dante Alighieri, Dichter und Philosoph

1 Starte deine Visionsreise

Wohin soll die Reise gehen? Beantworte dir folgende Fragen, um eine Richtung vorzugeben.

1. Mein Leben bis jetzt war...
2. Mein Leben sollte eher...
3. Ich könnte ein erfüllteres Leben führen, wenn ich...
4. Ich bin so froh und dankbar für...
5. Wenn Geld keine Rolle spielte, würde ich...
6. Ich könnte erfolgreicher sein, wenn ich...
7. Wenn ich mir mehr vertraute, würde ich...
8. Wenn ich überall wohnen könnte, würde ich...
9. Das Schönste im Leben für mich ist...
10. Wenn ich nur einen Wunsch frei hätte, wünschte ich mir...
11. Folgendes muss in meinem Leben weniger werden...
12. Folgendes muss mehr werden....
13. Am besten entspanne ich mich bei...
14. Meine Traumbeziehung müsste folgendermaßen sein...
15. Wenn ich etwas Großes zu feiern hätte, dann wäre das...
16. Wenn alles super läuft, sehe ich mich in 3 Jahren ...
17. Wenn ich so weiter mache wie bis jetzt, dann...
18. Wenn ich an mir etwas ändern könnte, dann wäre das...
19. Wenn ich 100.000 Euro zur freien Verfügung hätte, würde ich...
20. Mein größter Fehler ist...
21. Wenn ich mich und mein Umfeld betrachte, dann sehe ich...
22. Meine größte Stärke ist...

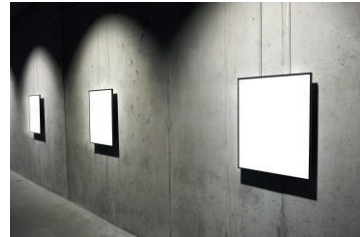
*„Wer nicht neugierig ist,
erfährt nichts“.*

Johann Wolfgang von Goethe

Museumstage (Idee John Strelecky)

Mache jeden Tag deines Lebens zu einem Museumstag!

- Stell dir vor, jeder Moment deines Lebens wurde aufgezeichnet.
- Alles, was du gemacht, ist dort zu sehen.
- Am Ende deines Lebens wird dir zu Ehren ein Museum errichtet. Es zeigt, wie du gelebt hast.
- Alles, was du gerne tun wolltest, aber nicht getan hast, wird dort NICHT gezeigt.
- Es zeigt wirklich nur das, so wie es sich zugetragen hat.
- Wenn du also heute durch dein Museum gingest, was würdest du sehen?
- Wenn du einen Beruf hattest, den du nicht mochtest, oder Zeit mit freudlosen Aktivitäten totgeschlagen hast, so kann man das in deinem Museum sehen.
- Wenn du dein Leben voller Leidenschaften, Freude und mit tollen Aktivitäten verbracht hast, so wird eben das gezeigt!
- Wie sollten die noch freien Flächen des Museums gestaltet werden?



Also nimm dir etwas Zeit und überlege dir, welche Bilder bis jetzt in deinem Museum oft zu sehen wären. Welches Thema zieht sich durch dein gesamtes Museum? Gefällt dir dein jetziges Museum, oder nicht? Ganz egal, wie dein Museum bis jetzt aussieht, wenn du möchtest, kannst du jetzt dein Museum umgestalten,

damit du ein tolles, aufregendes Museum bekommst. Es gibt noch viele freie Flächen, also Tage, Stunden, Monate, Sekunden und Jahre. Diese Flächen sind noch ohne Inhalt und müssen nicht zwangsläufig den schon vorhandenen gleichen. Doch du als Direktor musst wissen, welches Thema du als nächstes ausstellen möchtest.

Wenn du kein Ziel hast, brauchst du dich um den Weg gar nicht zu kümmern!

Falls dein Leben jetzt noch keinen genauen Plan hat, dann ist es noch nicht zu spät, du kannst jetzt einen schreiben. Das musst du sogar tun, denn wie willst du sonst wissen, dass du angekommen bist? Wenn du kein Ziel hast, gleichst du einem Kapitän, der das Steuer loslässt und darauf vertraut, anzukommen. Du bist der Kapitän deines Lebens und du solltest wissen, wohin die Reise geht. Jeder Kapitän hat sein Ziel stets vor Augen und weiß genau, was er tun muss, um dorthin zu gelangen, sollte er auch etwas vom Ziel abweichen. Unbeirrt hält er an seinem Ziel fest und lässt sich auch durch alternative Ziele **nicht ablenken**. Jeder Kapitän, Pilot, Zugsführer und Taxifahrer kennt sein Ziel und wird daher auch dort ankommen. Würdest du in ein Flugzeug oder Schiff einsteigen, wo der Kapitän keine Ahnung hat, wohin er fahren oder fliegen soll? Die Frage, die sich hier auch stellt, ist die, ob er dann überhaupt starten würde. Du kannst das ausprobieren, wenn du das nächste Mal in einer Stadt bist. **Steige in ein Taxi ein und sage dem Taxifahrer nicht, wohin du fahren willst**, ich denke das kann Augenöffnend für dich sein. Ich meine, dass viele von uns, obwohl sie keine Ahnung haben, wohin die Reise geht, trotzdem „total aktiv“ sind. Diese **Scheinaktivität ohne erkennbares Ziel** kann zu keinem Ergebnis führen. Am Abend ist man

dann müde und weiß nicht warum, bzw. weiß man gar nicht, was man eigentlich geschafft hat. Wenn du einem Bogenschützen die Ziele wegnimmst, kann er nur mehr in die Luft schießen, aber ob ihn das befriedigen wird? Wenn du kein Ziel hast, bleib zu Hause und entspanne dich, vielleicht fällt dir ja dann etwas ein.

Das Wichtigste bei jeder Reise: Das Ziel!

Eines gleich vorweg. In diesem Buch wirst du einige Anregungen, Tipps, Übungen, Fragen und Aufgaben bekommen, die du natürlich auch machen solltest. **All diese Techniken haben allerdings einen großen Haken. Du musst sie anwenden! All die Übungen, die hier vorgestellt werden, wenden sich nicht von allein an. Die gestellten Fragen, beantworten sich auch nicht von allein.** Du ganz allein musst sie machen, niemand kann das für dich tun. Genauso wenig, kann jemand für dich essen, trinken, meditieren, visualisieren, reisen, trainieren oder auch Ziele verfolgen. Also Ärmel hochkrempeln und los, auf dich kommt es an! **Du bist deines Glückes Schmied**, wie der Volksmund zu sagen pflegt, und Recht hat er.

1.1 Vorhang auf!

Stell dir vor, im Kino wird dein Lebensfilm gezeigt, wie er bis jetzt verlaufen ist: Was für eine Art von Film würde das sein? Würde dein Lebensfilm, so wie er bis jetzt gelaufen ist, viele Menschen ins Kino locken, oder kommen nur wenige Menschen? Würde dein Lebensfilm einen Preis gewinnen? Würdest du voller Freude all deinen Freunden und Bekannten davon erzählen, dass dein Film im Kino läuft, oder würdest du hoffen, dass ihn niemand sieht? Wären die Zuseher berührt, schockiert, fasziniert, gepackt oder würden sie gut schlafen? Tja, falls deine

Zuseher nur gut schlafen würden, hier die gute Nachricht: **Du hast das Skript geschrieben**, daher kannst du es ab dem heutigen Tage auch umschreiben, falls eine Richtungsänderung von Nöten ist. Du hast es in deiner Hand, denn überlege einmal, wenn du es nicht in deiner Hand hättest, wer hätte es denn sonst in Händen? Ich hoffe nicht, dass du diese wichtige Aufgabe anderen überlassen hast. Und falls du es doch getan hast, reiße dein Heft wieder an dich. „**This is my life**“, wie Shirley Bassey so schön singt.

Damit du weißt, was in deinem Leben wichtig ist, **schreibe es auf**. Schreibe wie ein Drehbuchautor dein **Lebensdrehbuch**. Was soll dein Leben alles beinhalten, damit es dir gefällt? Was sind die Höhepunkte und die wichtigen Eckdaten, die auf alle Fälle vorhanden sein sollten? **Wie sollte der Titel deines Lebens lauten?** Der Titel ist die Überschrift, die über deinem gesamten Leben steht, er soll Lust machen, den Film zu sehen, bzw. das Leben zu leben. Der Titel schafft Orientierung und gibt eine ungefähre Richtung vor, er zeigt deine Lebensvision. Denn eines solltest du schon wissen, und zwar welche Art von Leben dir am besten gefällt. Es soll zu deinen **Werten und Wunschvorstellungen** passen und du musst es wollen. Denke nicht, dass man einen fixen Job, ein Haus, einen Ehepartner, zwei Kinder und einen Hund braucht, um glücklich zu sein. Wenn du das willst, na dann los. Wenn du es tust, weil es alle so machen, dann Hände weg **und finde deine Lebenserfüllung**.

Der momentane Filmtitel meines Lebens lautet (Ist-Zustand)

Der angestrebte Filmtitel meines Lebens lautet (Soll-Zustand)

Das Leben ist so bunt und vielfältig wie die Kaffeesorten in einem Wiener Kaffeehaus. Weißt du, wie viele Kaffeesorten es in einem Wiener Kaffeehaus gibt? Aus welcher Fülle an Sorten du auswählen kannst? Ich bin auf 41 verschiedene Sorten gekommen, unglaublich, das habe ich auch nicht gewusst. Obwohl ich viele dieser Sorten nicht kannte, hat es diese Sorten trotzdem gegeben und wenn ich sie gekannt hätte, hätte ich sie auch bestellen können, sie waren immer schon da und haben auf mich gewartet. Denke darüber nach. **Es gibt nichts im Universum, das fehlt, es ist alles da.** Wenn du also etwas haben willst, so sei gewiss, dass es das gibt, was du willst. Wenn du es allerdings noch nicht hast, liegt es nicht an den Dingen, **sondern es liegt an dir.** Der Maserati steht beim Autohändler, die Kunden, die du brauchst, gehen in der Stadt herum, dein Traumhaus wurde schon gebaut, dein Traumpartner ist bereits auf der Welt und das Geld, das du dir wünschst, gibt es auch in der Höhe deines Verlangens. Es ist alles schon da und das soll dich anspornen, deine Träume Realität werden zu lassen.

Herr Ober, einen Kaffee bitte:

1. Almkaffee – Kaffee mit Schlagobers, Eidotter und Obstschnaps
2. Biedermeier – Kaffee mit Schlagobers und Marillen Likör

3. Schale Braun - halb Kaffee, halb Milch
4. Kleiner Brauner
5. Großer Brauner
6. Mokka
7. Doppelmokka - doppelter Espresso in Mokkaschale
8. Einspanner
9. Doppelter Einspanner - kleiner Mokka im Glas mit viel Schlagobers
10. Eiskaffee englischer Art - 1/3 Kaffee, 1/3 Eis, 1/3 Schlagobers
11. Fiaker - großer Mokka im Glas mit viel Zucker und Rum
12. Franziskaner - lichte Melange mit Schlagobers
13. Gespritzter - schwarzer Kaffee mit Weinbrand
14. Schale Gold - Kaffee mit Obers
15. Granita di Caffè Eis mit starkem, schwarzem, gezuckertem Kaffee
16. Häferlkaffee - Kaffee im Häferl
17. Intermezzo - kleiner Mokka, mit heißer Schokolade und Creme de Cacao verrührt, darauf Schlagobers mit Praline
18. Kaffee Kirsch - Kaffee mit Kirschwasser
19. Kaffee verkehrt - Kaffee mit 2/3 Milch und 1/3 Kaffee
20. Kapuziner - schwarzer Kaffee mit einem Schuss flüssigem Obers
21. Katerkaffee - starker Mokka, gesüßt mit an Zitronenschale geriebenen Zuckerstücken
22. Konsul - Mokka mit etwas Obers
23. Kosakenkaffee - kleiner Mokka im Einspannerglass, vermischt mit flüssigem Zucker und Rotwein und Wodka
24. Marghiloman - Mokka mit Weinbrand