

A portrait of Pascal Voggenhuber, a man with short brown hair, a goatee, and a friendly smile. He is wearing a dark green t-shirt and a black necklace with a small silver pendant. He has several tattoos on his arms, including a large one on his left forearm that appears to be a portrait of a woman. The background is a solid bright blue.

PASCAL
VOGGENHUBER

Werde
selbstbewusst
im Schlaf

In 30 Tagen
selbtsicher
und glücklich

A partial view of a CD with a rainbow reflection. The text 'Inkl. CD' is printed on the surface.

Inkl. CD

ENJOY THIS LIFE®

Werde selbstbewusst
im Schlaf

PASCAL
VOGGENHUBER

**Werde
selbstbewusst
im Schlaf**

**In 30 Tagen selbstsicher
und glücklich**

Mit Meditations-CD
als Beilage im Buch

ENJOY THIS LIFE[®]

Das vorliegende Buch ist sorgfältig recherchiert und erarbeitet worden. Die Inhalte basieren auf den Erfahrungen und Erkenntnissen des Autors. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Enjoy this Life Verlag – Spirit Messenger GmbH, Postfach 312,
CH-4450 Sissach
© 2018 by Pascal Voggenhuber
ISBN 978-3-96111-210-4
Lektorat: Josef K. Pöllath M.A., Dachau
Korrektur: Susanne Langer M.A., Germering
Layout und Umschlag: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne die Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Einspeicherungen und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.pascal-voggenhuber.com

Inhalt

Ein Wort voraus	9
Eine kleine Gebrauchsanleitung der CD	11
Die CD im Schlaf anhören	12
Affirmationen und Suggestionen	14
<i>Affirmationen, die du auf der CD findest</i>	17
Klänge im Sonnenton (432 Hertz)	19
Fakten zu den Sonnenton-Klängen	20
Exkurs <i>Meditation</i>	22
Exkurs <i>Atem</i>	25
Exkurs <i>Gesunder Schlaf</i>	26
Exkurs <i>Gelassenheit</i>	30
<i>Angst: Feind der Gelassenheit</i>	32
<i>Was eine gelassene Persönlichkeit kennzeichnet</i>	33
Zehn Übungen für ein starkes Selbstbewusstsein	35
Lektion 1: Tu es jetzt – du kannst es	37
► ÜBUNG 1	38
<i>Vorteile dieser Methode</i>	39
Exkurs <i>Unterbewusstsein</i>	41
Exkurs <i>Erfolgstagebuch</i>	42
<i>Das Erfolgstagebuch führen</i>	43
	5

Lektion 2: Glaubenssätze	45
Exkurs <i>Glaubenssätze im Alltag</i>	47
<i>Glaubenssätze, die jeder kennt</i>	48
<i>Glaubenssätze, die du als Kind gehört hast</i>	48
<i>Warum Glaubenssätze problematisch sind</i>	49
<i>Die Glaubenssätze nicht analysieren</i>	50
➤ ÜBUNG 2	51
<i>Wie ich gern sein möchte</i>	53
➤ ÜBUNG 3	54
Exkurs <i>Fähigkeiten und Fertigkeiten</i>	55
Lektion 3: Motivation	56
Exkurs <i>Motivation</i>	56
<i>Die Motivation hinter der Motivation</i>	60
➤ ÜBUNG 4	61
Lektion 4: Körperhaltung	62
Exkurs <i>Körperbewusstsein</i>	63
<i>Gefühle und Körperhaltung</i>	64
➤ ÜBUNG 5	66
<i>Wie die Körperhaltung uns beeinflusst</i>	68
➤ ÜBUNG 6	70
➤ ÜBUNG 7	71

Lektion 5: Die Komfortzone verlassen	74
➤ ÜBUNG 8	75
➤ ÜBUNG 9	78
➤ ÜBUNG 10	81
Lektion 6: Verändere dein Äußeres	84
<i>Übungen, die dein Selbstbewusstsein stärken</i>	88
Rückschläge in ein Kraftpotenzial verwandeln	89
Lektion 7: Die Übungen in den Alltag integrieren	92
Zusammenfassung	93

Ein Wort voraus

Selbstsicher auftreten und ein gesundes Selbstbewusstsein sind Zeichen für eine starke Persönlichkeit. Viele Menschen des öffentlichen Lebens, Schauspieler, berühmte Sportler oder Politiker, Menschen, die häufig vor einer Fernsehkamera stehen und ruhig, gelassen und von sich überzeugt sprechen können, ohne dass es antrainiert, gespielt oder falsch und aufgesetzt wirkt, sind für viele Menschen Vorbild. So möchten sie auch sein.

Weil ich häufig gefragt wurde, wie man selbstbewusst und selbstsicher wird, habe ich eine CD entwickelt mit Affirmationen und Meditationen, die dein Selbstbewusstsein stärken und dir ein ganz neues Lebensgefühl geben. Wer meine Bücher kennt, weiß, dass ich die Leserin und den Leser mit Du anspreche und dass ich durchgehend die männliche Anredeform verwende, weil dies das Lesen erleichtert und es flüssiger macht. Ich hoffe sehr, dass mir meine Leserinnen deswegen nicht böse sind. Auf keinen Fall möchte ich damit Frauen diskriminieren.

Ich habe mir zuerst gar nicht überlegt, ob ich zu der CD »Werde selbstbewusst im Schlaf« ein Buch schreiben soll, weil ich der Meinung war, dass die CD allein ausreicht, da sie alles enthält, um das Unterbewusstsein zu beeinflussen. Aber dann wurde mir immer wieder gesagt, dass es eine ganze Reihe von Begriffen auf der CD gebe, die man erklären müsste, so zum Beispiel, was es mit der Musik auf sich hat oder was eigentlich eine Affirma-

Damit das Buch besser lesbar ist, verwende ich nur ein grammatikalisches Geschlecht.

tion ist, oder ob es nicht Übungen gebe, die die Meditationen auf der CD unterstützen und sie vertiefen.

Ich wurde gefragt, wie die CD im Schlaf wirkt und warum man sie mindestens 30 Tage lang anhören soll. Viele haben sich bisher keine Gedanken gemacht zum Unterbewusstsein. Es ergaben sich also Fragen über Fragen, die sich mit der CD allein nicht erklären lassen. Daher habe ich dieses Buch zur CD geschrieben. Natürlich kannst du die CD anhören, ohne das Buch zu lesen. Wenn du aber den Prozess, den die CD in deinem Unterbewusstsein auslöst, vertiefen möchtest, dann findest du im Buch jede Menge Übungen, Anregungen und Erklärungen, die dir auf dem Weg zu sicherem Auftreten und zu einem gesunden Selbstbewusstsein entscheidend helfen und dich unterstützen.

Eine kleine Gebrauchsanleitung der CD

Schön, dass du dich für die CD *Werde selbstbewusst im Schlaf* interessierst und dass du dich mit dem Thema intensiv beschäftigst. Ich möchte dir mit diesem Buch die CD und wie du sie am besten anwendest, genauer erklären und dir einige zusätzliche Tipps mit auf den Weg geben, wie du mit sieben einfachen Übungen aus dem Enjoy-this-Life-Programm® ganz leicht dein Selbstbewusstsein stärken kannst.

Ich empfehle dir, die CD mindestens an 30 Nächten hintereinander anzuhören, und zwar am besten die ganze Nacht lang. Nahezu alle gängigen Abspielgeräte haben eine sogenannte Wiederholfunktion. Aktiviere diese einfach an deinem Gerät und hör dir die CD während der Nacht an. Zu Beginn mag dies vielleicht irritierend sein, weil du zuhören oder die einzelnen Affirmationen verstehen möchtest. Stell dann einfach die CD so leise, dass du sie gerade noch hören kannst, und hör sie dir dann jeden Tag ein wenig lauter an. Falls du einen Partner oder eine Partnerin hast, der bzw. die nicht zuhören möchte, kannst du die CD auch mit dem Kopfhörer anhören. Doch ideal ist es natürlich, wenn du sie ohne Kopfhörer anhörst, da du dann viel besser schlafen kannst. Dennoch solltest du das Gerät sehr leise stellen, damit du deinen Partner nicht störst. Auch wenn die Affirmationen allen Menschen helfen, wenn zum Beispiel dein Partner ein gut

Mit *Enjoy this Life*, der CD und diesem Buch kannst du dein gesamtes Potenzial entfalten.

ausgeprägtes Selbstbewusstsein hat, dann können die Affirmationen auch bei ihm ihre heilende Wirkung entfalten.

Das Wichtigste ist, dass du die CD mindestens 30 Nächte lang regelmäßig anhörst, sodass dein Unterbewusstsein umprogrammiert wird. Wenn dir die Übungen gefallen und sie dir helfen, kannst du dir die CD auch später noch mehrmals anhören.

Die meisten Menschen spüren schon nach wenigen Tagen eine massive Veränderung. Doch damit dein Gehirn vollständig neue positive

Verknüpfungen herstellen kann, brauchst du ein

wenig Geduld und natürlich auch Zeit. Doch nach 21 bis 30 Tagen sind die ersten neuen Verknüpfungen – wie wissenschaftlich festgestellt wurde – im Gehirn erfolgt. Du wirst schnell merken, dass du in Situationen, in denen du vorher nicht selbstbewusst reagiert hast, in Zukunft immer selbstsicherer auftrittst und sich auch deine Resonanz in den kommenden Wochen und Monaten verändert und du somit Heilung in vielen Bereichen deines Lebens erfährst.

bringen.

zum Schweigen

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

bringen.

Mit der CD lässt sich dein innerer Kritiker im Schlaf ganz einfach zum Schweigen bringen.

Die CD im Schlaf anhören

Warum ist es ideal, diese CD in der Nacht, während du schläfst, anzuhören? Weil damit dein aktives Gehirn die Affirmationen nicht bewerten kann und diese somit ungehindert direkt in dein Unterbewusstsein dringen und dort ihre heilende Wirkung entfalten können.

nen. Du kannst die CD selbstverständlich auch während des Tages, während du mit etwas beschäftigt bist, im Hintergrund leise abspielen. Doch sollte das nie bei solchen Aktivitäten geschehen, die deine Aufmerksamkeit verlangen, wie zum Beispiel beim Autofahren oder während du eine Maschine bedienst. Es ist nicht nötig, dass du die CD aktiv anhörst und jedes Wort und jeden Satz zu verstehen suchst. Je passiver du beim Anhören bist, umso tiefer können die Affirmationen ihre Wirkung entfalten. Und das ist im Schlaf einfach am besten.

Affirmationen und Suggestionen

Was sind Affirmationen? Was ist eine Suggestion? Und wodurch unterscheidet sich eine Suggestion von einer Affirmation? Wenn du im Internet suchst, findest du viele unterschiedliche Definitionen von Suggestion und Affirmation. Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, mit deren Hilfe wir unsere Gedanken sozusagen umprogrammieren können. Diese Sätze können allgemeiner Natur sein oder sich auf ein spezielles Problem beziehen.

Ich arbeite auf dieser CD vorwiegend mit Affirmationen. Der Grund dafür ist, dass Suggestionen und Affirmationen ziemlich ähnlich sind. Der Unterschied zwischen diesen beiden Methoden besteht darin, dass eine Affirmation immer für sich selbst gedacht ist, eine Suggestion jedoch ist für jemand anderen. Wenn ich zum Beispiel sage: »Du bist wunderschön!«, dann ist dies eine Suggestion, also eine Aussage von mir über dich. Wenn ich aber sage: »Ich bin schön!«, dann handelt es sich um eine Affirmation, weil die Aussage nur mich betrifft. Die Wirkung ist jedoch bei beiden Aussagen die gleiche. Einige mögen lieber Suggestionen, weil sie oft autoritärer bzw. stärker klingen. Ich persönlich finde jedoch Affirmationen feiner, und meistens kann diese jeder annehmen, gerade Menschen, die Probleme mit Autoritäten haben. Doch so wie ich die Affirmationen auf dieser CD einsetze bzw. anwende, haben sie den Vorteil, dass sie während des Schlafs ungefiltert ins Unterbewusstsein drin-

gen und dort ihre Wirkung entfalten können. Wichtig ist bei beiden Methoden die Wiederholung. Durch sie werden beide Methoden erst effektiv. Deswegen wiederholen sich auf der CD immer wieder die gleichen Affirmationen. Die Wirkung der Affirmationen verstärkt sich ungemein, wenn du dich dabei von deinen Gefühlen, die diese Affirmationen in dir auslösen, leiten lässt.

Du kannst ja einmal ausprobieren, eigene Affirmationen in Bezug auf dein Selbstbewusstsein zu formulieren. Achte aber dabei darauf, dass sich die Affirmationen auf dich selbst beziehen,

zum Beispiel: »Ich komme jeden Tag mit meiner Kollegin besser zurecht« und nicht: »Meine Kollegin wird jeden Tag freundlicher zu mir!«

Je öfter du die CD anhörst, umso stärker wirken die positiven Affirmationen. Dies ist auch das Geheimnis jeder

Werbung. Im Grund könnte man dies so erklären: Die permanenten Wiederholungen der Affirmationen werden mit der Zeit zu starken Glaubenssätzen, und somit werden negative Glaubenssätze überschrieben. Je öfter du die CD hörst, umso mehr verändern die Affirmationen dieser CD nicht nur dein Unterbewusstsein, sondern sie dringen mit der Zeit auch in dein aktives Denken ein und werden dort immer mehr zur Realität. Denn alles, was wir wirklich tief in unserem Unterbewusstsein glauben, wird mit der Zeit zu unserer Realität. Es verändert unsere Resonanz, und diese wiederum zieht positive Dinge oder natürlich auch negative Dinge mit der Zeit in unser Leben. Affirmationen sind ein sehr sehr starkes Tool, mit dem wir unser Leben verändern können. Das hat nichts mit positivem Denken zu tun. Posi-

Eine Affirmation ist für einen selbst, eine Suggestion ist für jemand anderen gedacht.

tives Denken findet m. E. nur an der Oberfläche und im Wachzustand statt. Wenn ich mir einrede: »Ich bin selbstbewusst!«, dann sagt mein aktiver Teil im Gehirn: »Das stimmt nicht! Du bist alles andere als selbstbewusst! Du bist ängstlich! Du bist ein Versager!« Deswegen ist auch bei 90 Prozent der Menschen der Versuch, ihr Leben mit positivem Denken zu verändern, absolut wirkungslos. Wenn du diese CD die ganze Nacht über anhörst, kannst du dieses Problem umgehen. Denn im Schlaf ist niemand da, der die Affirmation beurteilt oder ver-

Es liegt an dir,
dir regelmäßig
die CD anzuhören und
endlich selbstbewusst
zu werden.

urteilt oder sie blockiert. Wir schlafen im Durchschnitt etwa 5 bis 8 Stunden pro Nacht, und genau diese Zeit nutzen wir, dein Unterbewusstsein mit positiven Affirmationen zu beeinflussen. Du wirst merken, dass du mit der Zeit ein völlig anderer Mensch wirst, weil du jede Nacht viele Stunden damit verbringst, positive Dinge zu hören, die dein Unterbewusstsein verändern.

Dein Unterbewusstsein wird dadurch immer positiver und konstruktiver, und es arbeitet mehr und mehr für dich statt gegen dich.

Bei fast allen meinen Meditations-CDs arbeite ich mit Nacht-Anwendungen, weil dies aus meiner Erfahrung viel effektiver ist – und ehrlich gesagt: Es ist einfach auch sehr bequem. Es gibt dafür keine vernünftige Ausrede, warum man diese Übung nicht täglich machen könnte. Bei einer normalen Meditation sagen viele Menschen: »Ich finde nicht die Zeit, um täglich zu meditieren!« Bei dieser CD verfängt diese Ausrede nicht, weil die Meditation in der Nacht wirkt, während du dich erholst und schläfst. Auf diese Weise kannst du ab sofort immer selbstbewusster werden.

Affirmationen, die du auf der CD findest

- Ich bin ruhig und gelassen.
- Ich teile mich stets klar und gut verständlich mit.
- Neue Situationen erfüllen mich mit einer positiven Neugier.
- Gelassenheit gehört ab heute zu meinem Alltag.
- Ich erlaube mir ab heute, Schöpfer meines Lebens zu sein und voller Selbstbewusstsein durch den Tag zu gehen.
- Ich trage ein wunderbares Gefühl des Friedens und der Harmonie in mir.
- Ich liebe mich selbst.
- Ich erlaube mir, selbstbewusst und eine lichtvolle Persönlichkeit zu sein.
- Ich werde gesehen und beachtet, und ich fühle mich dabei wohl.
- Ich liebe mich selbst und werde geliebt.
- Ich fühle mich in jeder Situation geborgen.
- Ich bin in jedem Augenblick Schöpfer meines Lebens.
- Ich öffne mich meiner eigenen Schönheit.
- Ich stelle mich den Herausforderungen meines Lebens.
- Ich bin die wichtigste Person in meinem Leben.
- Ich bin frei, das Leben zu lieben und zu genießen.
- Ich bin jeder Situation völlig gewachsen.
- Ich bin stolz auf die Person, die ich bin.
- Ich habe ein grenzenloses Selbstvertrauen.

Dies sind nur einige Affirmationen, die ich auf der CD anwende. Wenn du willst, kannst du diese Affirmationen auch ab und zu laut durchlesen oder sie dir ausdrucken und aufhängen, damit du sie immer vor Augen hast. Was die CD noch verstärkt und um einiges effektiver macht, ist die spezielle Musik zu der Meditation.