

E.G.Fischer

Die sanfte Macht

Darüberstehen



E.G. Fischer – Die sanfte Macht – Darüberstehen
ISBN 3-926688-10-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 18

Einleitung 22

Teil 1: Einführung 26

Kapitel 1 27

Bevor Sie beginnen! 27

Die grundsätzliche innere Einstellung 31

Geduld, Toleranz, Großzügigkeit 31

Die innere Ruhe 32

Die Bescheidenheit 33

Kapitel 2 35

Das Bindeglied zwischen Geist und Körper 35

Der Urmensch 36

Heutiger Stand 37

Kapitel 3:

Fünf Schritte für gute Nerven 40

Erster Schritt 40

Zweiter Schritt 40

Dritter Schritt 41

Vierter Schritt 41

Fünfter Schritt 42

Resümee als Vorbereitung 43

Teil 2: Der neue Weg 45

Vorbemerkungen 46

Kapitel 4

Der Test 47

Kapitel 5

Konzentration 50

Übung 1 51

Übung 2 52

Auswertung der Übungen 53

Ich bin der Steuermann 55

Teil 3: Meditation - warum, wie, wozu 58

Kapitel 6

Äußere Zwänge 59

Selbstverwirklichung 60

Ein Ziel 61

Meditation - warum? 61
Meditation - wie? 63
Meditation - wozu? 64

Kapitel 7

Meditationsübung 66
Der Raum 67
Beginn der Meditation 68
Die Erfahrung 70
Ziel-Meditation 72
Der Sorgenbecher 73

Kapitel 8

Exkurs 76
Zen-Meditation 76
Zen-Meditation - Nichts denken? 82
Stille 83
Konzentration - Zen-Meditation 84
Die Gartenarbeit als eine andere Form von Meditation 85
Das Koan 86
Tätigkeit des Verstandes 88
Tätigkeit der Intuition 89
Westliche Meditationsformen 89
Autogenes Training 90
Schlußbetrachtung 92

Teil 4: Das Biofeedback - revolutionäre Idee 95

Kapitel 9

Biofeedback 96
Trainingsmethoden der Spitzensportler - NASA-Raumfahrer 98
Trainingsprogramm zum Biofeedback 99
Deutsche Forschungsergebnisse 100
Vater und Mutter des Biofeedback 101
Durch Entspannung über 100 Jahre alt! 102
Der Arzt wird nur für Gesunderhaltung bezahlt! 103
Der Manager-Talisman 104

Kapitel 10

Was sagt der Forscher Dr. Warnke? 106
Das Trilogie-Konzept 106
Perfusiometer 107
Tonometer 108
Emotiometer 110

Teil 5: Problemlösungen - so lösen Sie jedes Problem 111

Kapitel 11

Wie man Probleme löst 112
Imagination 114

Sag nie mehr in deinem Leben: Das ist mein Problem! 117

Kapitel 12

Zwei Kräfte - Ein Problem ist ein Mißverständnis - eine Unbalance 118

Zwei Kräfte, die unser Leben regieren 119

Sehen Sie die Brücke? Zu verzeihen? 120

Kapitel 13

Der Spiegel 122

Das Zen-Bewußtsein - der Spiegel 122

Die Umwelt - dein Spiegel 123

Kapitel 14

Problemlösung 129

Was will ich finden? 130

Dr. Joy 131

Was wählst DU? 131

Die sieben Hemmungen 132

1. Schritt 133

2. Schritt 134

3. Schritt 135

Teil 6: Das FFF - Training 139

Kapitel 15

FFF - Was ist das? 140

Die sanfte Macht 140

Der Unterschied 142

Die Erklärung 143

Die Wirkung 145

Kapitel 16

Das Zeichen 148

Ein Beispiel 151

Kapitel 17

PSDR

Das Geheimrezept

Kapitel 18

Die fünf Grundsätze 158

Grundsatz Nr. 1: PSDR 162

Grundsatz Nr. 2: Es kommt immer so, wie es kommen muß 164

Grundsatz Nr. 3: Das Einzelne muß zurücktreten 167

Das Ganze und die Details 168

Ein komplexes System zu erkennen 169

Grundsatz Nr. 4: Wir können nur uns selbst ändern? 172

Grundsatz Nr. 5: Die einzige wirkliche Grenze 173

Das FFF - Training auf einen Blick 174

1. Die Konzentration 174
2. Die Meditation 174
3. PSDR 174
4. Die fünf Grundsätze 175
5. Bewußtes Leben 175

Teil 7: Die 13 Tugenden des Benjamin Franklin 177

1. Enthaltensamkeit 178
 2. Schweigen 178
 3. Ordnung 178
 4. Entschlossenheit 178
 5. Sparsamkeit 179
 6. Fleiß 179
 7. Aufrichtigkeit 179
 8. Gerechtigkeit 179
 9. Mäßigung 179
 10. Reinlichkeit I 80
 11. Gelassenheit 180
 12. Keuschheit 180
 13. Demut 180
- Mein Rat 181

Teil 8: Selbsterfahrungen und Tips 184

- Das Beispiel 185
Schlußfolgerung 187

Teil 9: Allgemeine Meditationshilfen 191

- Meditations-Zeitpunkt 192
Der Raum 192
Der Bio-Rhythmus 193
Keine Störung 193
Körperhaltung 194
Dauer der Übung 195

Teil 10: Exkurs - Darüberstehen 197

- Einleitung 199
Siddhartha 201
Siddhartha wird Samana 203
Das Ziel 204
Der Erkennende 205
Das Erwachen 206
Ein neuer Weg 207
Die Erkenntnis 210
Richtig zuhören 212
Der Fährmann 213
Zeitlos 213
Abschied 215
Selbsterkenntnis 216

Liebe 217
Der beste Gedanke 218
Zeit 218
Schlußwort 221
Ich danke! 222
Literaturhinweis 223
Der Autor 225

Einleitung

"Vom Geist gehen alle Dinge aus, und vom Geist werden sie auch gemeistert", sagt eine fernöstliche Weisheit.

Aber werden die Dinge wirklich von allen gemeistert'? Gibt es nicht vielmehr zahllose Probleme, denen wir mehr oder weniger ratlos gegenüberstehen, deren Lösung aber - und das können wir nur ahnen - im Grunde ganz einfach sein muss?

Um ein Helfer und Ratgeber in all. Lebenslagen sein zu können, gibt der vorliegende Band einen groben Überblick darüber, auf welche Art und Weise große Philosophen und Freidenker ihre eigenen Schwierigkeiten meistern konnten und können. Ich will hier nicht nur verschiedene Konzentrationsformen - angefangen von den einfachsten Konzentrationsübungen bis zu den verschiedensten Arten östlicher und westlicher Denkweisen- beschreiben, sondern in Analogie dazu eine Methode der Gegenwartsbewältigung vorstellen. Eine Methode, die es uns ermöglichen kann, wirklich uns selbst zu finden, im Privat- sowie im Berufsleben das zu haben, was wir uns letzten Endes alle wünschen: Erfolg!

Um das Kind gleich beim Namen zu nennen - es geht um das FFF-Training, das ich in starker Anlehnung an gängige Praktiken und mit den dazugehörigen Konzentrationshilfen ausgestattet habe. Das wirklich Neue am "FFF-Training" ist, dass der Übende nicht Tage, Wochen, Monate oder sogar Jahre auf den Erfolg warten muss. Die Wirkung kann binnen Minuten überprüft werden!

Dazu kommt, dass ich im Gegensatz zur reinen Yoga- oder Meditationspraxis weitgehend auf den altindischen, mythischen Konsens, aber auch auf das sonst so gern darum herum kaschierte Fach-Chinesisch verzichte.

Dieses Vokabular ist der orientalischen Mentalität angepasst und hat in unseren Breiten zur Folge, dass der Verständlichkeit der Sache eher geschadet als genützt wird. Der moderne Abendländer muss aber nicht auf die Einsichten und Vorteile, die durch die Meditation gewonnen werden können, verzichten. Ich unternehme mit diesem Buch den Versuch, den Menschen zu helfen, die durch Alltagsstreß, durch Krankheit oder psychische Labilität mit widrigen Umständen zu kämpfen haben. Aber auch der Erfolgreiche, der Forscher, der Arzt, der Manager ebenso wie der Bankdirektor oder einfach jeder, der sich berufen glaubt, Menschen zu führen und zu leiten, sollte sich der Lektüre dieses Buches öffnen.

Es ist oft verblüffend, mit welch einfachen Methoden allergrößte Erfolge erzielt werden können, wenn man nur etwas guten Willen mitbringt und das nötige Know-how besitzt. Letzteres, das Wissen, wie, wann, wo und warum, das will ich hier vermitteln. Ich werde Ihnen die Kräfte, die der Meditation innewohnen, näher bringen, wobei ich - wie bereits erwähnt - auf allen Mystizismus und jegliche Geheimniskrämerei verzichte.

Mit anderen Worten: Ich möchte Ihnen die Sache näher- bringen, ohne lange darum herumzureden. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die indischen oder überhaupt die fernöstlichen Lebensweisheiten der Yogis oder Meister - wie immer sie auch genannt werden mögen - ihrer prächtigen Gewänder zu berauben, um sie uns, den pragmatisch. Europäern, zugänglich zu machen. Denn: Warum soll ich keine Pralinen essen, nur weil mir die

Verpackung nicht gefällt?

Dieses Buch schöpft sehr stark aus den gängigen Meditationspraktiken und ist sinngemäß aufs engste mit diesen verwandt. Ich werde Ihnen daher nach der Einführung und dem praktischen Teil des FFF-Trainings auch etwas die Hintergründe der Meditation näher bringen und damit auch den Sinn des FFF-Trainings aus der theoretischen Perspektive darstellen. Vorerst soll Ihnen aber das wirklich Neue des FFF-Trainings genau erklärt werden, da diese Methode einen wirklich neuen Ansatz hat und sofort überprüfbar ist. Sie kann auch von allen Menschen der westlichen Hemisphäre ohne Problem erlernt werden und führt binnen Minuten zum ersten Erfolgserlebnis. Sie soll generell eine echte Hilfe für die unterschiedlichsten Lebensformen sein.