



Nikolaus B. Enkelmann/Alexander A. Gorjnia

Hemmungslos

Blockaden und Ängste überwinden,
Ziele erreichen, einfach entspannter leben

Linde Verlag

2014, 194 Seiten + Audio-CD

€ 19,90 /sFr 28,50

ISBN 978-3-7093-0541-6

Wie Sie mit positiver Autosuggestion Ihre Blockaden und Ängste überwinden sowie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg programmieren, zeigen Nikolaus B. Enkelmann und Alexander A. Gorjnia in ihrem aktuellen Buch. Die Inhalte sind nicht neu, aber zeitlos wertvoll.

ABSTRACT

Nikolaus Enkelmann ist mit seinen 78 Lenzen der «Grand Seigneur» der deutschsprachigen Persönlichkeitstrainer. Als Schüler von Oscar Schellbach (1901 – 1970) gehörte Enkelmann zu den ersten, die gezielt mit Autosuggestion und Mentaltraining im Sport und in der Wirtschaft gearbeitet haben. Sein neuestes Buch hat er mit einem seiner Schüler, dem Unternehmer Alexander Gorjnia, verfasst.

Im Dialog mit sich selbst

Darin führen die beiden den Leser von Grund auf in die Methode der Autosuggestion ein, also durch bewusste, positive Zwiesprache mit sich selbst, Blockaden und Ängste zu überwinden, Ziele zu erreichen und entspannter zu leben, wie es der Untertitel verspricht. Enkelmann beklagt, dass es vielen Menschen immer noch schwer falle, die Macht dieser Methode wahrzunehmen. Angesichts der unzähligen Negativbotschaften, die die meisten jeden Tag nicht nur von anderen, sondern vor allem von ihrer eigenen inneren Stimme hören, sollte das nicht verwundern: «Dafür bist du noch zu klein», «so haben wir das noch nie gemacht», «das bringt doch nichts», «da könnte ja jeder kommen», «die Zeit ist noch nicht reif», «das bringt jetzt auch nichts mehr», «ich würde ja gern, aber...» – Mit jeder Aussage bauen wir im Laufe eines Lebens in unserem Kopf ein Selbstbild an Erfahrungen und Suggestionen, die

uns in unseren Möglichkeiten beschränken, erläutert Enkelmann. Ganz anders Gewinnertypen: Sie programmieren ihr Unterbewusstsein auf Erfolg und bestärken ihr Selbstbild und ihr Bild von der Welt mit positiven Affirmationen.

Sieger erkennen die Autoren an vier Merkmalen:

- Sieger haben oder hatten Ängste und Hemmungen, gehen aber trotzdem ihren Weg;
- Sieger überschreiten Grenzen;
- Sieger lassen sich durch Rückschläge, Niederlagen und Misserfolge nicht von ihren Zielen abbringen;
- Sieger nehmen sich die Freiheit, ihr eigenes Leben, ihr Schicksal und Glück selbst zu gestalten.

Denken und Trainieren wie ein Gewinner

Dem Leser einen Trainingsplan in die Hand zu geben, um der Flut von negativen Ansagen positive Bollwerke entgegenzusetzen, ist das erklärte Ziel dieses Buchs. Doch «positives Denken» allein reicht bekanntlich nicht. Es braucht auch regelmäßiges Training. Wie schon Arnold Schwarzenegger bemerkte: «Sie bekommen keine Muskeln, wenn Sie mir beim Training zusehen». Deshalb liefern die Autoren auch jede Menge Beispiele wirksamer Autosuggestionen sowie Übungen, die das Unterbewusstsein auf Kurs bringen.

Die Inhalte dieses Buchs sind nicht neu, dafür aber zeitlos wertvoll.

AUTOREN



Nikolaus B. Enkelmann ist einer der renommiertesten Persönlichkeitstrainer im deutschen Sprachraum und Gründer des Enkelmann-Instituts in Königstein, das er gemeinsam mit seiner Tochter Claudia leitet. Alexander A. Gorjnia ist Unternehmer und Schüler Enkelmanns.

BEWERTUNG

Informationswert
★★★★★

Neuigkeitswert
★★★★□

Praxisorientierung
★★★★★

Gliederung
★★★★□

Verständlichkeit
★★★★★

Lesefreude
★★★★★