

# InPresence 0003: Die Macht der Vorstellungskraft

## Mit Jeffrey Mishlove

Deutsche Übersetzung - New Thinking Allowed mit Jeffrey Mishlove

[www.newthinkingallowed.org](http://www.newthinkingallowed.org)



---

*Aufgenommen am 1. März 2018*

*Auf YouTube veröffentlicht am 4. März 2018*

**Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation**

(00:33) Hallo, ich bin Jeffrey Mishlove. Diese Ausgabe von "In Presence" befasst sich mit der Macht der Vorstellungskraft. Wenn Sie die Serie "In Presence" auf dem New Thinking Allowed Kanal zum ersten Mal sehen, möchte ich Sie dazu auffordern dies in der Reihenfolge der Veröffentlichung zu tun. Dies ist die dritte Episode. Ich denke Sie profitieren am meisten davon, wenn Sie mit der ersten und dann der zweiten Folge beginnen. In der oberen rechten Ecke finden Sie jetzt einen Link der Sie weiterleiten wird.

(01:09) Vorstellungskraft ist eine der mächtigsten Kräfte der gesamten menschlichen Psychologie. Es existiert eine enorme Menge an Literatur über Themen wie Selbstgespräche, Selbstachtung und im Besonderen, Selbsthypnose. Die Art und Weise wie wir zu uns selbst sprechen und wie andere Menschen mit uns reden hat einen großen Einfluss darauf wie unsere Psyche arbeitet.

(01:37) In meinen Jugendjahren hatte ich großes Glück. Ich hatte einen Cousin, Stewart, in Fond Du Lac, Wisconsin, wo ich aufgewachsen bin, der sich als Amateurzauberkünstler mit Hypnose beschäftigte. Als ich ein Teenager war, lehrte er mich Selbsthypnose. Es ist recht einfach. Er hypnotisierte mich und danach konnte ich mich selbst hypnotisieren.

(02:05) Ich war damit recht erfolgreich, denn in meiner Jugend, in den 60er Jahren, ich weiß nicht, ob das heutzutage noch so ist, gab es eine Art Vor-Reifeprüfung genannt PSAT-Test. Dieser Test war ein Mittel die Ergebnisse der Reifeprüfung SAT im Jahr vor dem möglichen Beginn eines Studiums vorherzusagen. Ich hatte gute Noten, wenn auch nicht die allerbesten. Im letzten Schuljahr nutzte ich Selbsthypnose um meinen Verstand darauf vorzubereiten präzise und verlässlich zu arbeiten, ein gutes Erinnerungsvermögen zu entwickeln und somit richtig auf die Fragen im SAT-Test antworten zu können. Meine Ergebnisse verbesserten sich immens, etwa um drei Standardabweichungen. Diejenige unter Ihnen die sich mit Statistik beschäftigen wissen, dass das ziemlich unwahrscheinlich ist. Zumindest damals dachte man die Ergebnisse im SAT-Test ziemlich gut durch den PSAT-Test vorhersagen zu können.

(03:13) Seit damals habe ich die Fähigkeit Selbsthypnose, eigentlich Autosuggestion, zu nutzen und tue das aus einer Vielzahl an Gründen. Es ist eine derart wirkungsvolle Technik, dass sogar fundierte

Forschungsergebnisse zeigen, dass man Blasen auf der Haut ausschließlich durch die Kraft der Suggestion erzeugen kann. Es gibt viele Fälle der spontanen Heilung von Erkrankungen. In der Literatur werden Fälle erwähnt von gesteigerter Merkfähigkeit, gesteigerte Intelligenz; auch das Aufgeben schlechter Angewohnheiten kommt vor, wie zum Beispiel Rauchen, ein wirklich ernsthaftes Suchtproblem.

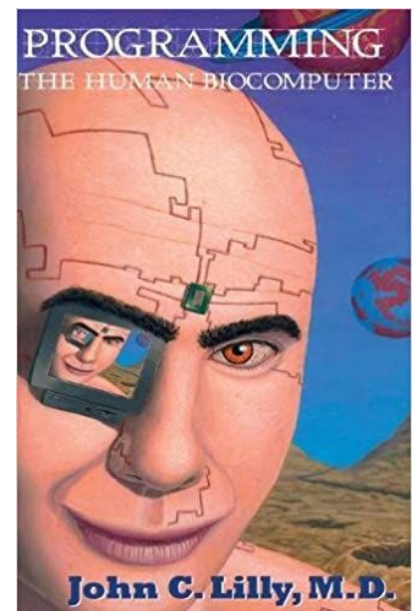
(03:54) Besonders kann Suggestion zur Steigerung des Selbstwertgefühls eingesetzt werden. In der zweiten Ausgabe dieser Reihe haben wir über die Bedeutung der bedingungslosen Selbstliebe gesprochen. Eine Art die Kraft der Selbstsuggestion zu nutzen, ist -ganz einfach-, sich selbst zu sagen: "Ich liebe mich bedingungslos, egal was ich tue, egal was ich denke, was ich sage oder fühle. Darüberhinaus liebe ich auch andere. Ich hege positive, warmherzige Gefühle für alle Mitmenschen zu jeder Zeit." Das sind einfache Suggestionen, ein einfacher Weg mit sich selbst zu sprechen, der aber Wunder wirken kann. Ich kann Ihnen das aus meiner persönlichen Erfahrung heraus bestätigen.

(04:54) Natürlich tauchen im Laufe des Tages immer wieder negative Gedanken auf. Gedanken wie: "Oh diese Person... Mist! Diese Person, was hat die schon wieder gemacht. Das ist sicher ein schlechter Mensch!" Oder schlimmer noch, diese negativen Dinge über sich selbst zu denken. Das sind Gewohnheiten, die verändert werden können mit der Macht der positiven Beeinflussung. Man kann Suggestion zur Gewichtskontrolle verwenden, zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Denkleistung und der künstlerischen Fähigkeiten. Ich habe Leute in hypnotischer Trance Sonaten im Stile von großen Meistern der Vergangenheit wie Mozart oder Mendelssohn komponieren sehen.

(05:41) Es gibt tatsächlich keine Grenzen. Ich erinnere mich gerade an eine berühmte Aussage von Dr. John Lilly, der den Isolationstank, der das Abschotten von Außenreizen ermöglicht, erfunden hat. Er hat ein wunderbares Buch geschrieben, "Programmierung und Metaprogrammierung des menschlichen Biocomputers". Er sagte, dass es keine Limitierungen des menschlichen Geistes gäbe außer den Gedanken die wir kreieren. Genau diese Beschränkungen gilt es zu überwinden.

(06:15) Ich bin mir sicher, dass Autosuggestion und Hypnose die wirkungsvollsten Ihnen zur Verfügung stehenden Instrumente sind. Jetzt denken sicherlich einige unter Ihnen: "Wie soll ich damit beginnen?".

(06:31) Ich habe etwas vorbereitet, dass ich "geführte Meditationsaufnahme" ("guided meditation tape") nenne, etwas das eigentlich nur ein andere Art von Hypnose ist. Ich denke es gibt eine Reihe von Erfahrungen zwischen Selbstgespräch, Selbsthypnose und geführter Meditation, die alle Teile desselben Spektrums sind. Diese Aufnahme hab ich vor rund 30



Jahren gemacht und kürzlich aktualisiert. Man braucht ungefähr 40 Minuten für die Übung. Man kann sich gemütlich hinlegen, die Augen schließen und einfach zuhören. Oder wenn es Ihnen lieber ist dabei zu sitzen, tun Sie dies, machen Sie Ihre Augen zu und hören Sie zu. Wenn Sie lieber Ihre Augen offen halten wollen, hab ich dafür sogar Bilder hinzugefügt. Es ist eine schöne Erfahrung. Menschen die diese Erfahrung bereits gemacht haben berichten von einem Übertritt in einen wunderbaren Bewusstseinszustand ähnlich, aber wahrscheinlich nicht identisch mit der Erlangung von kosmischem Bewusstsein.

(07:30) Diese Aufnahme ist sofort verfügbar für Sie, wenn Sie jetzt in die rechte obere Ecke blicken, werden sie den Link finden, der Sie weiterleitet, damit Sie sich diese geführte Meditation ansehen können [[www.youtube.com/watch?v=O2EmFYL8ks](http://www.youtube.com/watch?v=O2EmFYL8ks)]. Der Clip heißt "Healing Our Planet Ourselves". Er wird Ihnen nicht nur dabei helfen ihre Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken, die geführte Meditation zu absolvieren, sondern auch Ihre Zentren der übersinnlichen Wahrnehmung zu öffnen. Zentren, die wir die Chakren nennen, die unser Bewusstsein durchs Universum reisen lassen. Aber am Wichtigsten, uns unserer eigenen Fähigkeit als Heiler näher zu bringen. Damit beende ich diese Ausgabe von "In Presence" und danke Ihnen, dass Sie bei mir waren. (08:18)

*(Translated by: Eveline Nutz-Pizzamei)*

---

## **New Thinking Allowed Foundation**



**Gespräche zum neuesten Stand des Wissens und darüber hinaus mit  
Psychologe Jeffrey Mishlove**

***Weitere Videos finden Sie auf unserem [YouTube Channel](#)***