



INSTANT CHANGE

Transformiere deine größte Angst
oder Blockade in wenigen Minuten!

Von Daniel Weinstock

Mehr unter: instant-change.com

Copyright Daniel Weinstock. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf,
auch teilweise, nur mit Genehmigung des Autors wiedergegeben werden.

Herausgeber: WEINSTOCK ACADEMY Ltd., 20-22 Wenlock Road,
N17GU London

Inhalt

01. Vorwort	7
02. Einleitung	9
03. Wie und warum eine Veränderung auch schnell geschehen kann	31
04. Motivation wird die meisten deiner Probleme nicht lösen	37
05. Warum du dir selbst oft kein guter Mentor bist	41
06. Warum dich der Konsum von Informationen allein nicht weiterbringt	45
07. Über die Angst, ein anderer Mensch zu werden	55
08. Warum Persönlichkeitsentwicklung bei dir bisher vielleicht nicht funktioniert hat	63
09. So meisterst du deine eigene Transformation	83

HALT!

Bevor du dieses Buch liest, schaue zunächst das Begrüßungsvideo zum Buch vom Entwickler der Instant-Change-Methode, Daniel Weinstock, an:

mein-icm.de

Vorwort

Danke, dass du die Entscheidung getroffen hast, etwas Neues auszuprobieren. Die Instant-Change-Methode wirkt schnell und tiefgründig und bringt dir neue Resultate, weil du unbewusste Ängste und Limitationen oder längst vergrabene Erlebnisse auflöst. Diese Wirkung und die Anwendung dieser Methode kannst du nicht mit anderen Techniken aus der Persönlichkeitsentwicklung vergleichen.

Die lange Suche nach den oft verborgenen Themen, die unerwünschte Lebensumstände hervorrufen, ist ab sofort nicht mehr nötig. Entscheidend ist nur, was du willst.

Auch wie ich diese bahnbrechende Methode entwickelt habe und warum, zeige ich dir in diesem Buch.

Mit diesem kraftvollen Werkzeug habe ich die Macht, dir deine negativen Gedanken und Geschichten wegzunehmen. Zurück bleibst du selbst, so wie du wirklich bist – vollkommen.

Erwache von Neuem und erlebe deine Welt in neuem Glanz.

Hier, in diesem Moment beginnt die Reise zu dir selbst. Sobald du dich selbst ganz gefunden hast, ist alles möglich.

Dann kannst du auch andere in diesem Prozess begleiten. Diese Hilfe wird für viele immer wichtiger, da gerade ein großer Wandel im Gange ist.

Eine neue Zeit braucht eine neue Methode. Hier ist sie.

Um mit Instant Change zu arbeiten, ist es nicht wichtig, dass du an etwas Bestimmtes glaubst. Wichtig ist nur, dass du an dich selbst glaubst. Und kannst du das einmal nicht, dann sei dir immer gewiss: Ich glaube an DICH, weil ich an das Potenzial in dir glaube.

Lass es raus. Lebe es.

Dein

Daniel Weinstock

Einleitung

Instant Change ist eine völlig neuartige, tiefgehende Methode, um endlich mit den vielen Blockaden – wie Ängsten, Zweifeln und negativen Glaubenssätzen – aufzuräumen, die deinen Geldfluss, dein Selbstvertrauen, deine Beziehungen oder den Erfolg deines Unternehmens negativ beeinflussen. In diesem Abschnitt erfährst du, was mit Instant Change möglich ist.

Mit Instant Change beginnt die Reise zu dir selbst, die Reise zu einem vollkommenen, einzigartigen Menschen. Du wirst ein Bewusstsein für dich selbst entwickeln, deine brachliegenden Stärken und Fähigkeiten erkennen und nutzen können.

Du bist einzigartig, und der Weg zu deinem Ziel ist genauso einzigartig wie du selbst. Doch musst du zunächst verstehen, wie du selbst funktionierst.

In diesem Buch möchte ich dir Schritt für Schritt die Anleitung dazu geben – jedes Kapitel ist dabei wichtig.

Tipp: Alles in diesem Buch baut aufeinander auf, deshalb würde es keinen Sinn ergeben, etwas auszulassen oder nur einzelne Kapitel zu lesen, die dich gerade ansprechen. Lies das Buch vom Anfang bis zum Ende, ich habe mich mit Absicht kurzgefasst.

Viele Menschen sind mit negativen Vorstellungen und Glaubenssätzen aufgewachsen.

Hast du diese Aussagen auch schon einmal gehört?

- „Man kann im Leben nicht alles haben.“
- „Man kann nur entweder in der Liebe oder im Beruf wirklich erfolgreich sein.“
- „Geld allein macht nicht glücklich.“
- „Man kann nicht auf ehrliche Art und Weise reich werden.“
- „Gut Ding will Weile haben ...“

Kaum einer dieser Sätze ergibt wirklich Sinn, denn:

- Du kannst (fast) alles in deinem Leben erreichen, was du willst. Mit „fast“ meine ich: Du kannst nicht, indem du das Wort „Mond“ sagst, augenblicklich zum Mond fliegen. Du kannst aber alles erreichen, was du realistischerweise in deinem Leben willst, und wenn es jetzt noch nicht möglich ist, dann ist es sicher möglich, dass du den Weg dorthin findest, richtig?

- Du kannst alles auf einmal haben. Eine liebevolle Partnerschaft UND ein erfolgreiches Business UND vollkommene Gesundheit. Alles fängt mit deiner Entscheidung an. An den Rest machen wir uns später.
- Geld muss auch nicht glücklich machen, sondern soll dir mehr Komfort bringen (und diesen Komfort kannst du mit Geld kaufen). Geld soll dir auch ermöglichen, viel Gutes zu tun, ohne selbst dafür körperlich anwesend zu sein. Wie denkst du darüber?
- Es gibt viele gute Beispiele dafür, wie Menschen auf ehrliche Art und Weise reich geworden sind. Der eine durch Herstellung von Bekleidung, der andere durch die Entwicklung von Computern. Dafür gibt es unzählige Vorbilder. Google doch mal.
- Und zu guter Letzt: Gut Ding will Weile haben? Heißt das, immer wenn etwas länger dauert, wird es besser? Das ergibt doch absolut keinen Sinn, oder? Warum darf es nicht schnell gehen? Vor vielen Jahren musste man noch ein paar Wochen auf eine Bestellung warten, heute bestellst du etwas und es wird morgen geliefert.

Stell dir einmal vor, dein letztes Buch, das du im Internet bestellt hast, wäre erst nach drei Wochen angekommen. Wäre es dadurch besser geworden?

Vielleicht hättest du gar keine Lust mehr darauf gehabt, es zu lesen, weil es so spät kam und du mittlerweile mit etwas anderem beschäftigt warst.

Diese und weitere längst überholte Glaubenssätze oder Ängste halten viele Menschen davon ab, erfolgreich zu sein oder das Leben zu leben, das sie sich wünschen – dich vielleicht auch? Doch wie findest du es heraus?

Lass mich dir ein paar Fragen stellen:

- Läuft gerade alles genau so, wie du es haben willst? Geht es nicht mehr besser? Ist alles schon absolut perfekt?
- Was gibt es in deinem Leben, das du gerne verbessern möchtest? Vielleicht deine Energie, dein Stresslevel, deine Ausdauer, deine Vitalität, deinen Körper, deine Beziehungen, deine Finanzen, dein Business ... wenn alles möglich wäre, was würdest du am liebsten ändern?
- Was hast du schon alles unternommen, um dein Ziel zu erreichen? Hat es funktioniert?

Wenn du ein Ziel definiert und schon viel unternommen hast, um es zu erreichen, es dir aber trotz großer Anstrengung bisher nicht gelang, dann kann man darauf schließen, dass es irgendetwas in deinem menschlichen System gibt, das nicht möchte, dass du es verwirklichst.



Solche Blockaden nennt man umgangssprachlich auch „Selbstsabotage-Programme“.

Wir werden diesen Programmen sowie weiteren Ängsten und Limitationen später auf den Grund gehen, denn oft verhindern sie, dass du dein volles Potenzial lebst.

Forscher haben herausgefunden – und sie sind sich alle einig (ausnahmsweise mal ;)) –, dass wir gerade einmal sechs bis zehn Prozent unseres geistig-mentalenen Potenzials nutzen. Dies bedeutet im Umkehrschluss: Über 90 Prozent liegen brach! Was würde passieren, wenn du dein Potenzial nur von circa 10 auf 20 Prozent verdoppeln könntest?

Die Antwort ist denkbar einfach. Du würdest deine Aufgaben in der Hälfte der Zeit erledigen. Du könntest in der gleichen Zeit wie bisher das Doppelte leisten, und wenn es in deinem Beruf möglich ist – vielleicht bist du Freiberufler oder Unternehmer –, würde dies bedeuten, dass du in der gleichen Zeit das Doppelte verdienst.

Und wie wäre das, wenn deine Mitarbeiter das Gleiche tun würden?

Du siehst, sehr viel dessen, was du erreichen willst, hängt damit zusammen, mehr von dem brachliegenden Potenzial in dir zu nutzen und Spitzenleistungen zu vollbringen. Klingt das sinnvoll für dich?

Die Nutzung deines Potenzials hat vor allem etwas mit deinen Emotionen zu tun.

Um Spitzenleistungen zu erbringen, muss dein Gehirn mit deinem Nervensystem so zusammenarbeiten, dass zum Beispiel Glückshormone ausgeschüttet werden, die dich nicht nur antreiben, sondern dich auch vor negativem Stress schützen und widerstandsfähiger machen.

Durch die Instant-Change-Methode hast du jetzt die Möglichkeit, Höchstleistungen zu erbringen und dein inneres Feuer wieder zu entfachen, weil sich die Anwendung dieser Methode direkt auf deine Emotionen auswirkt.

Der Durchbruch

Der Durchbruch für mich kam, als ich feststellte, dass hinter allem, was wir tun oder nicht tun, Emotionen stecken. Deshalb heißt dieser wunderschöne Planet Erde für mich nicht „Erde“, sondern „Planet Emotion“.

Alles hat mit Emotionen zu tun. Ob du den längst überfälligen Anruf tätigtst oder nicht. Ob du dein lange geplantes Projekt startest oder nicht. Alles hängt mit deinen Emotionen zusammen.

Sagen wir, du möchtest ein bestimmtes Ziel erreichen, egal welches, was auch immer gerade in deinem Kopf ist. Stell dir vor, du hättest dieses Ziel jetzt in diesem Moment erreicht, tu einfach mal so, als ob es wahr wäre.

Kannst du es ganz stark fühlen, dass du dein Ziel jetzt gerade erreicht hast? Und somit kommen wir schon zum Schlüssel der Veränderung:

Wenn du es fühlen kannst, kannst du es auch tun.

Wenn du es nicht fühlen kannst, dann kannst du es nicht tun. Merke dir diesen Schlüsselsatz. Schreibe ihn auf oder schnapp dir einen Textmarker und markiere diese Stelle im Buch.

Stell dir einmal vor, du könntest dir einen emotionalen Zustand aussuchen und ihn komplett kontrollieren, wie wäre das? Gefühlschwankungen bleiben aus. Du wirst von den ständigen Hochs und Tiefs verschont. Es gibt einfach nichts mehr, was dich niederdrückt.

Zu Beginn habe ich einige Beispiele negativer Glaubenssätze genannt. Wie bereits erwähnt, kannst du mit der Instant-Change-Methode hervorragend an der Auflösung von Ängsten arbeiten.

Das können Zukunftsängste sein, Lampenfieber, Höhenangst, Flugangst oder die Furcht vor Schlangen oder Spinnen. Auch Traumata und Schockerlebnisse lassen sich mit dieser Methode auflösen.

Erinnerst du dich an den Schlüssel zur Veränderung? Wenn du es fühlen kannst, dann kannst du es tun. Es geht um Emotionen, und damit komme ich nun zu einem absoluten Alleinstellungsmerkmal dieser außergewöhnlichen Methode: Hinter jeder Blockade steht eine festgesetzte Emotion.

Und während die meisten Methoden in der Persönlichkeitsentwicklung an den Blockaden, Ängsten und negativen Glaubenssätzen arbeiten, löst Instant Change einfach die Emotion dahinter auf – somit kann die Blockade „gehen“.

Ergibt das Sinn für dich? Falls ja, gut. Falls nicht, werde ich dir in den nächsten Kapiteln verdeutlichen, was ich damit meine und warum Instant Change für mich die beste Methode auf diesem Planeten ist.



Instant Change arbeitet an der Emotion hinter der Angst oder Blockade.

Gehörst du vielleicht zu den Menschen, die Schwingungen ihrer Mitmenschen aufnehmen? Kennst du Situationen, in denen du an die Decke gehen könntest, weil jemand etwas ganz Bestimmtes zu dir sagt? Oder dich einfach nur auf eine gewisse Art und Weise anschaut? Was sind deine sogenannten Trigger-Punkte, die immer wieder dazu führen, dass Wut oder Ärger in dir hochkochen?

Mit dieser Methode kannst du genau diese Trigger lösen und tippst nicht mehr in die alte Gefühlsfalle. Wie wäre das?

Instant Change schützt dich auch vor Menschen, die eine negative Wirkung auf dich haben oder vor denen du Angst hast. Wenn du die Methode anwendest, werden solche Menschen ab sofort das Weite suchen.

Denn sie spüren die Kraft deiner positiven Ausstrahlung, die dich resistent macht. Das klingt jetzt vielleicht unglaublich, doch du wirst schon bald erkennen, warum das so ist.

Ein weiterer Effekt ist, dass Trigger ihre Wirkung verlieren.

Das kann der Brief vom Scheidungsanwalt sein, eine unerwartete Rechnung oder der nörgelnde Partner. Umstände, die zuvor eine heftige emotionale Reaktion ausgelöst haben, spielen dann kaum noch eine Rolle, können dich kaum noch beeinflussen.

Vor allem können dich Menschen nicht mehr manipulieren. Du bleibst ab sofort ganz bei dir, in deiner vollen Kraft.

Instant Change nimmt auch schlechte Angewohnheiten oder Verhaltensweisen in Angriff. Viele Menschen wissen intuitiv ziemlich genau, was sie tun müssen, um ihr Ziel zu erreichen, gehen der Herausforderung aber gerne aus dem Weg. Wie ist das bei dir? Schiebst du Herausforderungen gerne auf oder packst du sie mit Freude an?

Bernd, ein Kunde von mir, hat sich zum Ziel gesetzt, seinen Umsatz zu verdoppeln. Er schob aber alles vor sich her, was er tun musste, um dieses Ziel zu erreichen (Aufschieberitis).

Lieber erstellte er ewig lange Vertriebslisten und arbeitete an der Produktentwicklung, statt seine Kunden anzurufen.

Er hatte wirklich tiefsitzende Verkaufsblockaden, die er trotz vieler Bücher, Seminare und Coachings nicht in den Griff bekam. Er war von tiefsitzenden Ängsten beherrscht und fühlte sich auch nicht besonders wertvoll.

Heute ist er dank meiner bahnbrechenden Methode zu einem Verkaufs-Ass geworden. Er hilft vielen Menschen mit seinen Produkten und vergrößert sein Unternehmen immer weiter.

Egal wo du stehst, ich kann dir sagen: Ich habe das Gleiche erlebt. Ich gebe dir nun einen kurzen Einblick in meinen Werdegang, damit du besser verstehst, wie auch du alles erreichen kannst, was du dir zum Ziel setzt.

Also, lass uns tiefer in die Materie eintauchen ...

Meine Geschichte

Im Alter von 17 Jahren stieß ich zum ersten Mal auf das Thema „Persönlichkeitsentwicklung“. Damals las ich das Buch „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Dr. Joseph Murphy.

Durch dieses Buch wurde mir klar, wie unser Bewusstsein und Unterbewusstsein funktionieren. Es zeigte mir, warum wir nicht die Ergebnisse bekommen, die wir uns wünschen, und was uns vom Erreichen unserer Ziele abhält.

Da ich nach Beendigung der Lehre zum Maschinenbauer sehr unglücklich in meinem Beruf war, fing ich mit 18 Jahren im Vertrieb (Finanzdienstleistungen) an und lernte in Seminaren und Fortbildungen alles Mögliche über Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung.

Später arbeitete ich für einen Finanzdienstleister, der großen Wert auf Persönlichkeitsentwicklung legte. Für ihn machten das individuelle Auftreten und die Erledigung des Tagesgeschäfts nur einen Teil des Erfolgs aus. Denn er erkannte, dass man auch das richtige Mindset braucht, um erfolgreich zu sein.

Ich verstand sehr bald, wie kraftvoll unsere Gedanken sind. Mir fiel immer wieder auf, dass auch ich über vieles negativ dachte und dass diese Gedanken nicht der Realität entsprachen.

Mir wurde klar: Um mein Leben zu ändern, musste ich anfangen, anders zu denken. Dazu gehört auch, dass ich mich mit positiven Gedanken auf das konzentriere, was ich möchte, und nicht immer meinen Fokus darauf lenke, was nicht funktioniert.

Es reicht nicht, einfach nur auf das Beste zu hoffen. Um Ergebnisse im Leben zu erschaffen, gibt es eine Strategie, und es hat absolut nichts mit Zufall zu tun.

Ich stellte auch fest, dass sich negative Gedanken viel langsamer manifestieren als positive. Zum Glück treffen 99,9 Prozent der negativen Gedanken oder der vielen pessimistischen Prognosen niemals ein.

Als Vertriebler konnte ich das am eigenen Leib erfahren. Immer wieder befand ich mich in Situationen, in denen ich deutlich älteren und erfahreneren Kunden gegenübertraf. Ich ging mit der Überzeugung in diese Gespräche, dass der Kunde sowieso nicht abschließen würde, und dachte: „Du bist erst 18. Was willst du dem denn erzählen?“

Diese Glaubenssätze kamen zwar nicht von meinen Kunden, ich stellte mir aber immer vor, dass sie so dächten. Viele Menschen lassen sich in ihrem Handeln von Annahmen leiten, was andere wohl von ihnen denken. Ständig überlegen wir, wie wir wirken und welche Ereignisse eintreten könnten.

Wie wichtig ist es für dich, was andere Menschen über dich denken? Wie oft steckst du deine ehrliche Meinung oder dein Ziel zurück, damit ein anderer weiterhin gut über dich denkt?

Als ich anfing, an diesen negativen Überzeugungen zu arbeiten, veränderte sich meine gesamte Energie und damit auch meine Ergebnisse.

Ich sagte mir: „Es ist ganz egal, wie alt ich bin. Ich bin zwar jünger, habe aber Informationen, die mein Kunde nicht hat. Mein Alter

ist eigentlich von Vorteil, denn im Gegensatz zu meinen älteren Kollegen kann ich meine Kunden viel länger betreuen.“

Früher hatte ich befürchtet, dass meine Kunden mich skeptisch beäugen und nach meinem Alter und meiner Qualifikation fragen könnten. Als ich meine Glaubenssätze änderte, konnte ich mit diesem Mindset aufräumen.

Das gefürchtete Szenario ist niemals eingetreten. Gleichzeitig habe ich mich in Kundengesprächen sehr viel sicherer gefühlt, was wiederum dazu führte, dass Kunden mir schneller vertrauten und mit mir zusammenarbeiten wollten.

Ich habe erfahren, dass alles immer zuerst bei uns selbst beginnt. Sende ich (meist unbewusst) etwas aus, das ich nicht möchte, ist es klar, dass sich dies irgendwann manifestiert, oder?

Es war letztendlich nur ein einziger Glaubenssatz, der mich davon abhielt, erfolgreich zu sein. Und als ich ihn verwandelt hatte, öffneten sich für mich völlig neue Chancen und Möglichkeiten. Sobald die Handbremse einmal gelöst ist, können wir Geschwindigkeit aufnehmen.

Wo ich vorher ängstlich war, dass Menschen mich aufgrund meines Alters ablehnen könnten, hatte ich auf einmal Klarheit und Zuversicht, bekam sehr viel mehr Termine und auch meine Abschlussquote stieg rasant an.

Wer ich bin und was ich tue

Ich bin seit 2008 Erfolgstrainer und gehöre mittlerweile zu den „Top Ten“ im deutschsprachigen Raum, positioniere mein Team und mich aber auch international.

Ich kann sagen, dass ich bisher alle Ziele, die ich mir in meinem Leben gesetzt habe, erreicht habe. Denn ich habe mir die richtigen Methoden erarbeitet.

Ich weiß, dass ich auch in Zukunft alle meine Ziele erreichen werde. Denn ich habe verstanden, wie Veränderung funktioniert und was wir tun müssen, um unser Leben zu verwandeln.

Aber nicht jeder versteht unter einer Veränderung etwas Positives. Während „change“ in englischsprachigen Ländern positiv besetzt ist, wird „Veränderung“ im deutschsprachigen Raum eher negativ assoziiert. Ich möchte dir zeigen, dass Veränderung etwas Gutes sein kann. Mit meiner Arbeit unterstütze ich Menschen dabei, ihr Leben positiv auszurichten und ihre Ergebnisse völlig zu verändern, ohne Angst vor Rückschlägen zu haben.

Ich habe bereits über 50.000 Menschen in meinen Seminaren und Trainings geholfen, ihr Leben positiv zu verändern, doch das war für mich erst der Anfang. Ich bin noch nicht einmal warmgelaufen.

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Im Laufe der Zeit habe ich verschiedene Methoden ausprobiert, die zwar teilweise auch erfolgreich waren, aber extrem viel wertvolle Lebenszeit in Anspruch nahmen.

Deswegen habe ich 2011 „Instant Change“ entwickelt, eine Methode, mit der Menschen in kurzer Zeit sehr viel erreichen können. Und damit meine ich wenige Minuten – statt Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre.

Seit Beginn meiner Tätigkeit als Erfolgstrainer ging es mir niemals nur darum, Menschen in dreitägigen Seminaren neue Motivation für ihre Projekte zu geben, die dann wieder nur für die nächsten drei Tage anhält. Meine Entscheidung war es von Anfang an, dass mein Name für echte Ergebnisse steht, denn Ergebnisse sind das Einzige, was zählt, richtig?

Ein Seminar, ein Coaching war nur dann gut, wenn du danach ein neues Ergebnis bekommen hast. Das ist auf jeden Fall meine Einstellung, und vielleicht tickst du ja ähnlich wie ich.

Die Arbeit vieler Coaches besteht darin, ihren Coachees „in den Hintern zu treten“ und sie so aus ihrer Komfortzone zu locken. Sie holen einfach alles, was möglich ist, aus den Coachees heraus – auch wenn diese sie danach nicht mehr mögen.

Mir geht es nicht darum, dein bester Freund zu sein, sondern darum, dass du durch meine Hilfe neue Ergebnisse bekommst. Und zwar auch dann, wenn ich dich dafür manchmal aus der Komfortzone schubsen muss und dir damit ein bisschen wehtue.

Aber genau dann bekommst du neue Ergebnisse, und das ist schließlich das, was zählt, oder?

Als Erfolgstrainer war mir dieser Zusammenhang auch 2011 schon bewusst. Deswegen habe ich meine Methode auch nicht sofort vorgestellt, sondern acht Jahre lang immer wieder verfeinert und Langzeittests unterzogen.

Ich bezog dabei auch die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit ein. Ich testete sie an Probanden und wollte wissen, ob die Ergebnisse, die wir so schnell erreichten, auch nachhaltig sind.

Noch nicht einmal, als ich feststellte, dass die erzielten Erfolge von Dauer waren, habe ich die Methode veröffentlicht. Ich wollte noch schnellere Ergebnisse für meine Kunden und habe die Methode immer weiter verfeinert.

Früher dauerte eine Instant-Change-Anwendung über eine Stunde – heute nur noch wenige Minuten. Und jeder kann diese Methode in nur drei Tagen erlernen.

Heute weiß ich, was Instant Change alles bewirkt, und deshalb habe ich mir ein großes Ziel gesetzt: einer Milliarde Menschen (1.000.000.000) mit dieser Methode zu helfen, ihr Leben zu verbessern.

Doch das kann ich nicht allein tun. Vielleicht ist es ja auch für dich interessant, Menschen in ihr volles Potenzial zu führen und sie von Problemen zu befreien.

Für mich gibt es nichts Schöneres, als von den Ergebnissen der Menschen zu erfahren, zu hören, was sich nach nur einer einzigen Instant-Change-Anwendung bereits verändert hat.

Deshalb hier gleich das erste Beispiel:

„Ich habe viel in Coachings und Seminare investiert, doch eines blieb: Geld wollte einfach nicht bei mir bleiben. Ich habe mich entschlossen, mir die drei Instant-Change-Anwendungen zum Geschenk zu machen. Ich muss sagen, so etwas habe ich noch nie erlebt. Ich habe schnell die Erleichterung gespürt, der Druck war weg. Jetzt, zwei Tage nach der letzten Anwendung, bin ich viel aktiver und meine Probleme scheinen weg zu sein. Ich bin so glücklich, dass ich mir das gönnt habe.“

Marie Therese

**Auf instant-change.com kannst du weitere
Erfahrungsberichte, darunter auch viele Videos,
entdecken.**

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

Ganz einfach – für dich! Wenn du dieses Buch in Händen hältst, dann glaube ich, dass es da eine Verbindung zwischen uns gibt oder

dass dich zumindest die Inhalte neugierig gemacht haben. Dieses Buch ist grundsätzlich für alle Menschen gedacht, die eine positive Veränderung in ihrem Leben erreichen möchten.

Zum Beispiel für Verkäufer, die mehr Umsatz erzielen wollen. Für alle, die ihre Beziehungen retten wollen. Oder für Firmengründer, die ein erfolgreiches Unternehmen aufbauen möchten.

Ich spreche aber auch Selbstständige an, die bereits eine eigene Firma haben und erfolgreicher werden möchten. Denn viele befinden sich in einer Sackgasse und tun sich schwer, zum Beispiel die Preise zu verlangen, die ihre Arbeit wert ist.

Dieses Buch ist für Menschen, die ihren Körper und ihr Nervensystem mal wieder richtig „entstressen“ wollen. Weißt du, was die Ursache von über 90 Prozent aller Krankheiten ist? Richtig, Stress! Dazu später im Buch eine Studie. Instant Change wird dir helfen, den Stress aus deinem Körper zu bekommen – und zwar schnell.

Willst du deinen Selbstwert erhöhen? Dein Selbstbewusstsein? Willst du einmal erleben, wie es ist, in deinem vollen Potenzial zu sein?

Instant Change bringt dich in den Flow, um jeden Tag bessere Ergebnisse zu erzielen. Du wirst innerlich ruhiger und gleichzeitig schneller in der Umsetzung. Ist es nicht das, was wir in der heutigen Zeit brauchen?

Bei den meisten ist es leider umgekehrt. Innerlich voller Stress, völlig zerstreut und dadurch viel zu langsam in der Umsetzung, da sie ihren Fokus gar nicht mehr halten können.

Es ist letztlich egal, ob du berufliche oder private Ziele verfolgst. Wichtig ist nur, dass du ein Ziel hast. Wenn du keine Ziele im Leben hast und alles gut ist, wie es ist, dann ist Instant Change nicht das Richtige für dich.

Ich möchte Menschen stark dafür machen, sich mit ihren Zielen zu verbinden. Sie sollen erst einmal spüren, dass sie ihre Ziele erreichen können, und dann damit beginnen, zu handeln und das Richtige zu tun.

Ich weiß, viele Menschen mögen das Wort „müssen“ nicht mehr. Es gibt aber auch Dinge, die du einfach tun „musst“, weil es keine andere Möglichkeit gibt. Wenn du mehr Umsatz machen willst, dann „musst“ du eine Strategie haben, um täglich neue Interessenten zu gewinnen, und dann „musst“ du verkaufen können.

So wie du ausatmen „musst“, nachdem du eingeatmet hast, oder essen „musst“, wenn du nicht verhungern möchtest.

Viele denken, sie müssten sich einfach nur gut fühlen und positive Gedanken haben, dann werde schon alles gut werden. Doch um neue Ergebnisse zu bekommen, müssen wir auch das Richtige tun.

Andere Menschen wiederum wissen, was sie tun müssen, um ihre Ziele zu erreichen. Doch sie tun es nicht, weil sie etwas daran hindert. Sie blockieren und limitieren sich mit negativen Glaubenssätzen, Ängsten, Zweifeln und Sorgen. Das passiert in den meisten Fällen völlig unbewusst.

Irgendetwas steht zwischen ihnen und ihrem Ziel. Mit Instant Change lösen wir diese Blockade auf, indem wir das Ziel so groß und stark machen, dass alles, was ihm entgegensteht, weichen

muss. Du bekommst sehr viel neue Energie, um dein Ziel zu erreichen. Wie wäre das für dich?

Ich komme aus der Mittelschicht und kann sagen, dass ich immer alles Notwendige zum Leben hatte. Doch manche meiner Ziele, Wünsche und Träume blieben lange unerfüllt. Ich merkte, dass es noch viel mehr Möglichkeiten für mich gab und ich mir mehr erarbeiten könnte. Negative Emotionen und Blockaden hinderten mich allerdings daran, meine Ziele weiterzuverfolgen.

Ich hatte schlicht Angst davor, erfolgreich zu sein, hatte aber gleichzeitig Angst vor Misserfolg und drehte mich dadurch beruflich im Kreis. Jeden Tag arbeitete ich 12 bis 14 Stunden für ein Einkommen, das gerade immer so zum Überleben reichte.

Aber nachdem ich meine Einstellung zum Erfolg mithilfe neuer Glaubenssätze verändert hatte, verwandelte sich innerhalb weniger Wochen mein gesamtes Leben. Ich arbeitete deutlich weniger und verdiente viel mehr.

Innerhalb von nur vier Wochen verfünffachte ich meinen Umsatz und halbierte meine Arbeitszeit. Milliarden von Menschen wünschen sich solche Veränderungen in ihrem Leben. Sie erreichen dieses Ziel aber nur, wenn sie ihre Einstellung ändern. Also nicht die Umstände, sondern sich selbst!

„Anderen geht es schließlich viel schlechter als mir.“ Gedanken dieser Art sind veraltete Glaubenssätze, mit denen wir erzogen wurden. Vielleicht hast auch du schon einmal festgestellt, dass du eigentlich noch mehr leisten könntest, dass du also noch unter deinem Potenzial handelst.

Du merkst, dass du fähig bist, deine Ziele zu erreichen. Und das Schöne ist, auf diesem Planeten ist alles vorhanden, was du dafür brauchst.

Es ist alles da, um uns Wohlstand, Gesundheit, wundervolle Beziehungen und ein rundum glückliches Leben zu verschaffen. Das gilt auch für die Menschen in den ärmsten Ländern dieser Welt. Dafür gibt es viele Beispiele. Doch dafür brauchen wir vor allem auch ein neues Bewusstsein.

Jeder kann alles erreichen, wenn er nur endlich diese lästigen Limitationen loslässt und transformiert. Sie liegen auf vielen Menschen wie schwere Steine. Es ist wichtig, dass wir diesen Loslösungs-Prozess beschleunigen. Warum? Weil wir nicht jahrelang Zeit haben, um in Veränderungsprozessen zu stecken. Meine Meinung.

Viele Menschen sind voller Ängste, Sorgen und Zweifel, weil sie ihr ganzes Leben oft unbewusst nach negativen Glaubenssätzen ausrichten, statt sich auf ihre Ziele und Träume zu konzentrieren.

Die Instant-Change-Methode bringt dich dazu, deine Wünsche voller Spaß, Leichtigkeit und Energie zu erreichen. Bist du bereit für ein neues Abenteuer, das Leben heißt?

Einladung zum INSTANT CHANGE- Online-Seminar mit Daniel Weinstock



Möchtest du mehr über die Instant-Change-Methode erfahren oder sie erlernen? Dann gehe jetzt auf

instant-change.com

und nimm kostenfrei an Daniels Online-Training teil. Es lohnt sich.

Im Folgenden findest du die größten Mythen der Persönlichkeitsentwicklung und erfährst, wie dir Instant Change schnell zu neuen, nachhaltigen Ergebnissen verhilft.

1. Wie und warum eine Veränderung auch schnell geschehen kann

Dass Veränderung Zeit braucht, gilt für mich nur im Zusammenhang mit herkömmlichen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. Wenn du dich schneller entwickeln willst, brauchst du eine Methode, die viel mehr Power hat und ganzheitlich angelegt ist.

Ich bekomme oft zu hören, dass Veränderung ein Prozess sei. Das stimmt nicht. Veränderung ist nur dann ein Prozess, wenn du mit Werkzeugen arbeitest, die viel zu viel Zeit in Anspruch nehmen, bis sie eine Veränderung in dir bewirken.

Persönlichkeits-Coaches haben jahrelang den Mythos verbreitet, dass Veränderung zwangsläufig einen langen Zeitraum in Anspruch nehme, weil sie keine anderen Methoden hatten.

Auf diese Weise konnten/mussten sie nicht nur eine, sondern gleich 30 Sitzungen verkaufen. Die Wahrheit – für mich zumindest – lautet, dass ein „Change“ schnell geschehen kann, also „Instant(ly)“.

Und die Veränderung muss in unserem gesamten menschlichen System entstehen, nicht nur in einem Teil davon.

In folgenden Bereichen unseres Systems können Blockaden gespeichert sein:

01. im Gehirn, also in unserem Bewusstsein, aber vor allem auch im viel größeren Teil, dem Unterbewusstsein;
02. in unserem Energiefeld, auch Aura genannt;
03. in unseren Körperzellen. Jede Zelle hat ein Zellbewusstsein und trägt Informationen in sich.

Betrachten wir zuerst einmal nur das Unterbewusstsein. Dieses können wir entweder durch

Wiederholung

verändern oder durch eine

emotionale Erfahrung.

Dies sind die einzigen beiden Wege.

Schauen wir uns zuerst den Weg der Wiederholung an. Es besteht immer noch der Irrglaube, dass du etwas nur 30 Tage lang tun müsstest, damit daraus eine neue Gewohnheit wird. Wie oft hast

du zum Beispiel schon von Affirmationen (positive Zielsätze) gehört? Wie oft hat dir vielleicht jemand gesagt, du solltest 30 Tage lang eine bestimmte Affirmation sprechen und schon werde sie zu deinem neuen positiven Glaubenssatz?

Entschuldige meine Ausdrucksweise und meine Offenheit: Das ist absoluter Mist! Wir leben im 21. Jahrhundert, und immer noch werden Theorien, Techniken, Methoden und Praktiken gelehrt, die 50, 80, 100 Jahre oder noch viel älter sind. Das Internet, Bücher und Seminare sind voll davon.

Wir Menschen müssen aufwachen! Wir leben in einer völlig neuen Zeit. In der Technologie, bei Computern und Smartphones, im Transportwesen usw. muss alles immer schneller und einfacher gehen, doch in der Persönlichkeitsentwicklung halten wir immer noch an längst veralteten und überholten Methoden fest.

Selbst in den letzten zehn Jahren hat sich so viel getan. Für mich ergibt es keinen Sinn, monatelange oder jahrelange Umwege zu gehen, wenn ich mein Ziel in einem Bruchteil der Zeit erreichen kann.

Bitte verstehe mich nicht falsch. Jede Methode da draußen hat ihre Berechtigung.

Doch wenn ich schnellere und vor allem sehr viel nachhaltigere Ergebnisse bekommen will, dann muss ich umsteigen.

Wenn ich vielleicht ein Auto hatte, das durchgerostet war und nur 50 PS hatte, und ich habe die Möglichkeit, zu einem geringeren Preis zu einem völlig neuen Auto mit 500 PS zu wechseln, das mich sicherer und schneller zu meinem Ziel bringt, dann mache ich das.

Für mich, Daniel Weinstock, ergibt es absolut keinen Sinn, meine wertvolle Lebenszeit in einem Zustand zu verbringen, der mir nicht gefällt, und es gibt auch keinen Grund, warum du das tun solltest.

Neun Jahre meines Lebens sind dafür draufgegangen, mich erfolgreich umzuprogrammieren und meine Blockaden, Ängste und Glaubenssätze über Bord zu werfen. Neun Jahre!!! Heute brauche ich für eine derartige Transformation gerade mal noch neun Minuten oder sogar weniger.

Hier ein weiterer Beweis:

„Ich habe gemerkt, es geht noch viel schneller. Ich habe drei Anwendungen gehabt. Wow, das war Wahnsinn! Ich kann jedem nur sagen, macht das. Es gibt momentan keine schnellere Methode, dich in dein inneres Gleichgewicht zu bringen und dich von deinen alten Geschichten zu lösen, als Instant Change. Ich freue mich jetzt schon auf die Ausbildung. Egal ob du Instant Change lernen möchtest oder es nur für dich selbst erfahren möchtest, entscheide dich, dein volles Potenzial zu leben, um dich so zu zeigen, wie du wirklich bist.“

Susanne

**Auf instant-change.com kannst du weitere
Erfahrungsberichte, darunter auch viele Videos,
entdecken.**

Viele meiner Kunden waren noch viel länger in diesen Prozessen, 15 oder gar 25 Jahre haben sie an ihrer Persönlichkeit und Einstellung gearbeitet, bis sie von Instant Change erfuhren.

Kommen wir zurück zum Irrglauben, dass wir 30 Tage brauchen, um neue Gewohnheiten anzulegen. Die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft zeigen, dass man etwas für 56 bis 200 Tage tun muss, um sich eine neue Gewohnheit anzueignen. So lange brauchen wir, um durch Wiederholung eine neuronale Verbindung zu schaffen, die auch anhält. Und darum geht es, um Nachhaltigkeit.

Während des Coachings und am Tag darauf fühlen sich die Teilnehmer oft sehr gut, aber am darauffolgenden Tag nicht mehr. Danach besuchen sie das nächste Seminar, weil sie merken, dass es mit einem einzigen Workshop nicht getan ist.

Dieser Misstand kann bei einigen eine regelrechte Coaching- und Seminarsucht auslösen, weil die positiven Emotionen immer nur auf dem Seminar entstehen, aber danach nicht mehr.

Es gibt aber noch eine zweite Möglichkeit, wie wir unser Unterbewusstsein verändern können, weißt du es noch? Genau richtig, durch eine emotionale Erfahrung.

Eine emotionale Erfahrung kann alles verändern. Statt dich ewig mit Affirmationen oder anderen Methoden umzuprogrammieren, kannst du eine emotionale Erfahrung machen, die dazu führt, dass du frühere Denkweisen über Bord wirfst.

Erinnere dich bitte jetzt einmal an eine negative Situation in deinem Leben. Und, hat dich diese Erfahrung geprägt? Klar! Vielleicht hast du dazu sogar ein Gefühl abrufen können.

An dieser Stelle möchte ich das GDA (Gesetz der Anziehung) ins Spiel bringen, von dem viele zwar schon gehört haben, das aber bei dem einen oder anderen noch nicht funktioniert hat.

Zuerst einmal ist es wichtig zu verstehen, auf welchem Naturgesetz das GDA beruht. Es fußt auf dem Gesetz der Schwingung („Law of Vibration“): Wenn du dich in der Schwingung deines Ziels befindest, ziehst du es an und dein Ziel zieht dich an – dann trifft ihr euch in der Mitte. Das ist der leichte und einfache Weg.

Die bewusste Wahrnehmung einer Schwingung bezeichnen wir als Gefühl. Wenn du dich also in das Gefühl (= Schwingung) hineinversetzen kannst und dich fühlst, als hättest du dein Ziel schon erreicht, rückt es in greifbare Nähe.

Jetzt musst du nur noch die richtigen Dinge tun, um dein Ziel in Besitz zu nehmen. Handeln bedeutet, sein Ziel in Besitz zu nehmen. Und meistens bedeutet es auch, dass wir etwas völlig anderes tun müssen als zuvor.

Wie Einstein damals schon sagte: „Es wäre Wahnsinn zu glauben, wir könnten immer die gleichen Dinge tun und dabei andere Ergebnisse erwarten.“ Sei bereit, etwas ganz anderes zu tun.

Mit Instant Change nutzen wir den Effekt der emotionalen Erfahrung. Mit dieser Methode ist es möglich, die Information all deiner Ziele sofort in dein gesamtes menschliches System zu integrieren, damit du genau auf derselben Ebene schwingst wie dein Ziel und du es viel schneller erreichst.

Ich erkläre dir später genau, wie das geht.

2. Motivation wird die meisten deiner Probleme nicht lösen

Statt von äußeren Gewohnheiten abhängig zu sein und von außen nach innen zu leben, solltest du versuchen, von innen nach außen zu leben. Was heißt das? Die meisten leben von außen nach innen. Das heißt, es passiert etwas in der Außenwelt und wir reagieren darauf. Ich möchte, dass du das ab sofort umdrehst. Stelle dir in jeder Situation die Frage, wie du es haben willst, und richte deinen Fokus genau darauf.

Viele glauben, dass sie Motivation brauchen, um ihre Ziele zu erreichen, und dass sie ein Coach antreiben könne. Aber die Motivation, die von außen kommt, hält nur ein paar Tage. Wenn du möchtest, dass sie bleibt, musst du auch etwas dafür tun und dich selbst motivieren.

Motivation, die von innen kommt, führt dazu, dass du jeden Tag aus dem Bett springst und dich absolut begeistert in den neuen Tag stürzt. Du fühlst, dass du dein Ziel erreichen wirst. Denn du hast eine sehr intensive und inspirierende Vorstellung davon, wie es ist,

es zu erreichen. Deswegen gibst du alles dafür, dass deine Träume wahr werden. Es geht also nicht darum, dich jeden Tag wieder aufs Neue von außen motivieren zu lassen, sondern darum, dass du dich aus dir selbst heraus jeden Tag unschlagbar fühlst.

Das Geheimnis besteht einzig darin, dich gedanklich in das Gefühl hineinzusetzen, das du hast, wenn du dein persönliches Ziel erreichst. Aus diesem Gefühl schöpfst du Kraft und neue Energie.

Wenn du das schaffst, wirst du tun, was dich deinem Ziel näher bringt. Außerdem wirst du genau die Menschen anziehen, die du dafür brauchst. Die meisten Menschen scheitern an diesem Punkt, weil sie die Erfüllung ihrer Ziele einfach nicht fühlen können.

Sie sind nicht motiviert, möchten am liebsten den ganzen Tag schlafen und sind erschöpft. Das liegt daran, dass sie etwas blockiert. Diese Blockade möchte ich mit Instant Change auflösen.

Wenn die Blockade weg ist, hast du den ganzen Tag das Gefühl, du könntest Bäume ausreißen. Dann brauchst du auch keine Stimulanzien mehr, die dich morgens wach machen.



Es gibt viele Menschen, die etwas in sich brodelt
spüren. Spürst du auch, dass noch viel mehr in dir
steckt?

Erfolgreiche Menschen wissen, sie können mehr. Sie wollen mehr. Sie richten ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf ein bestimmtes Ziel. Wenn es dir auch so geht, hast du zwei Möglichkeiten. Du

kannst es unterdrücken. Aber der Wunsch in deinem Innersten wird dir dann immer wieder sagen: „Bitte lebe mich. Ich bin deine Kraft!“

Ich möchte dich dazu motivieren, das Geschenk, das in dir steckt, auszupacken. Begib dich in dein Inneres und nimm es an. Sei mutig und öffne dich für alles, was du findest, für alle Talente und Fähigkeiten. Lebe sie! Instant Change ist der Schlüssel dazu.

Mit der Instant-Change-Methode hast du die Möglichkeit, alle drei Bereiche deines menschlichen Systems mit deinen Zielen zu informieren.

Die Methode ist so kraftvoll, dass alle Informationen (Blockaden, Ängste, Zweifel, Sorgen, Glaubenssätze ...), die deinem Ziel entgegenstehen, aus deinem System gehen müssen.

Instant Change ist ein neurowissenschaftlicher und quantenphysikalischer Prozess, in dem wir die Information deiner gewünschten Ziele mit hoher transformativer Energie verstärken und somit dein gesamtes System damit informieren. Die Emotionen hinter den Blockaden werden gleichzeitig gelöst und du spürst sehr schnell einen Unterschied.

Das klingt vielleicht alles noch ein bisschen magisch für dich, doch gleich im nächsten Kapitel gibt's mehr.

3. Warum du dir selbst oft kein guter Mentor bist

Du selbst bist dein schlechtester Coach – aber nicht mit Instant Change. Bei diesem Mythos geht es um das „Münchhausen-Syndrom der Persönlichkeitsentwicklung“. Viele Seminarteilnehmer glauben, sie könnten sich selbst aus dem Sumpf herausziehen und ihr eigener Coach werden. Das ist aber eine denkbar schlechte Idee. Denn nur ein Mentor ist objektiv und kann dir sagen, was du tun sollst.

Du bist schließlich immer in deiner eigenen Energie und hast immer blinde Flecken. Es gibt Dinge, die du selbst nicht siehst. Und um genau die geht es. Ein Mentor kann dir dabei helfen, in einer halben Stunde herauszufinden, was der richtige Schritt für dich ist, während du vielleicht ein halbes Jahr danach gesucht hättest.

Du kannst dich nicht an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen, sondern brauchst Menschen, die das durchgemacht haben, was du durchlebst, und die Werkzeuge kennen, welche schnell wirken und dir daher auch wirklich helfen können.

Du sitzt also sprichwörtlich im „Sumpf“ und der Coach setzt sich daneben. Ihr besprecht, wie du dich fühlst, und er erklärt dir, wie du überhaupt in den Sumpf hineingeraten bist.

Dadurch verhindert er, dass du beim nächsten Mal wieder hineinfällst. Dann nimmt er ein Seil, bindet es dir um und versucht dich rauszuziehen oder dir zu erklären, wie es gehen könnte. So funktioniert Coaching heutzutage. Aber das ist nicht das, wofür ich stehe.

Denn je länger du dich im Sumpf befindest und je länger der Coach mit dir redet, desto tiefer versinkst du darin. Daher bin ich dafür, in solchen Fällen nicht zu coachen. Wenn jemand ganz unten ist, sollte Coaching tabu sein.

Der Betroffene muss erst einmal aus dem „Sumpf“ herauskommen. Instant Change ist in dieser Hinsicht für mich die Revolution des Coachings, da es schnell geht und gleichzeitig nachhaltig ist.

Was genau ist der Zweck von Coaching? Der Zweck liegt darin, Transformation zu erreichen. Transformation hin zu einem neuen Ergebnis.



Coaching ist also der Weg zur Transformation.
Je nach Thema und eingesetzter Methode kann
dieser Weg eine Weile dauern.

Ich habe dir vorhin schon erzählt, dass mich das Thema Persönlichkeitsentwicklung schon seit meinem 18. Lebensjahr begeistert. Nachdem ich endlich meinen finanziellen Durchbruch

geschafft hatte und meine Erfolge stetig wiederholen konnte, kamen immer mehr Anfragen von Menschen, die mich baten, ihnen mit meinen Strategien zu helfen.

Ich erkannte schnell, dass dies meine Berufung ist, und lernte fast alle bekannten Methoden auf dem Markt, da ich wissbegierig bin und meinen Kunden nicht nur mit Businessstrategien helfen wollte, sondern vor allem bei der Persönlichkeitsentwicklung.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Businessstrategien zum Beispiel für Marketing, Verkauf oder Positionierung letztendlich nur fünf Prozent des Erfolges ausmachen.

95 Prozent macht die Persönlichkeit aus, und genau dort habe ich angesetzt und tolle Ergebnisse erzielt – ABER auch nicht so gute. Es gab Kunden, bei denen ich alle Methoden ausprobiert habe; ich fing sogar an, Methoden zu kombinieren, und nichts ist geschehen. Auch wenn eine kurzfristige Veränderung eintrat, gab es jedoch keine langfristige, und nur diese zählt für mich. Jede Methode ist irgendwann an ihre Grenzen gestoßen.

Obwohl ich über ein großes Repertoire verfügte, wie

- Neuro-Linguistisches Programmieren
- Chinesische Quanten-Methode (CQM)
- Emotional Freedom Technique (EFT)
- Hypnose

- Provokative Therapie
- Quantenheilung
- Wing Wave
- Theta Healing

um nur einige davon zu nennen, bin ich doch nicht weitergekommen. Fakt ist, dass jede dieser Methoden nur in einem Bereich des menschlichen Systems wirkt, also entweder im Gehirn oder in deinem Energiefeld oder der Zellinformation.

Spätestens jetzt erkannte ich, dass es eine neue, ganzheitliche Methode geben muss, die in allen drei Bereichen zum gleichen Zeitpunkt wirken muss, um schnelle und vor allem nachhaltige Transformation zu bewirken – und mal Hand aufs Herz:

Glaubst du, ich gäbe eine 100-prozentige Erfolgsgarantie (und ich habe auf dem ganzen Markt noch nicht einen Einzigen kennengelernt, der eine derartige Garantie gibt), wenn es nicht funktionieren würde?

Die Wirkung dieser bahnbrechenden und revolutionären Methode ist in Worten kaum zu beschreiben. Du musst es erleben.

4. Warum dich der Konsum von Informationen allein nicht weiterbringt

Wissen allein hilft dir nicht, deine Probleme zu lösen. Fast das gesamte Wissen der Welt kannst du heute im Internet finden. Jeder Experte sagt dir, du solltest noch mehr lesen und lernen und noch mehr Informationen in dich hineinstopfen.

Doch meistens sind wir so überflutet von Informationen, dass wir überhaupt nicht wissen, welche uns jetzt weiterbringen, und so begeben wir uns auf die Suche in Büchern, Podcasts, Videos und Seminaren.

Viele Menschen sind seit Jahren auf der Suche nach den richtigen Informationen, damit sie eines nicht finden müssen – und zwar sich selbst. Es ist leichter, den äußeren Umständen die Schuld zu geben als sich selbst.

Wir leben alle im Zeitalter der Informationsüberflutung.

Jede Sekunde prasseln circa zwei Millionen Eindrücke auf unser Gehirn ein. Wenn du also verwirrt bist, nicht weißt, was du tun kannst, dann ergibt es absolut keinen Sinn, noch mehr Informationen in dich aufzunehmen, sondern es ist zuerst einmal wichtig, dass du deine innere Mitte findest und wieder spürst, was richtig für dich ist.

Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, um dein Ziel zu erreichen, liegt die Antwort niemals darin, nach noch mehr Informationen in der Außenwelt zu suchen. Die Antwort in dir zu finden ist der Schlüssel zum Erfolg. Alles, was du brauchst, um das zu erreichen, was du willst, ist bereits in dir.

Es geht nur darum, es zu entdecken, und vor allem darum, es freizulegen. Denn die ganzen alten Gewohnheiten, Ängste, Sorgen und Blockaden liegen noch darüber.



Löst du aber alles in dir auf, was dir im Weg steht,
kommt deine wahre Persönlichkeit zum Vorschein.

Eine Persönlichkeit, die immer weiß, was zu tun ist und wo sie die richtige Information herbekommt, die sie jetzt weiterbringt.

Eine Persönlichkeit, die voller Vertrauen ins Leben in sich ruht und weiß, was richtig oder falsch ist. Eine Persönlichkeit, die ihr wahres Potenzial erkannt hat und damit sprichwörtlich Berge versetzen kann.

Eine Persönlichkeit, die voller Gesundheit ist und der auch alle finanziellen Mittel zur Verfügung stehen, um ihr Leben so zu leben, wie sie es für sich und ihre Familie will.

Diese Persönlichkeit bist du, und ich möchte dich motivieren, diese Persönlichkeit zu entdecken und allen alten Ballast abzuwerfen, der dich jetzt noch daran hindert, dein Potenzial zu befreien und zu erkennen, wer du wirklich bist.

Du bist einzigartig, und du musst lernen, auf deinen einzigartigen Weg zu achten, diesen Weg zu verstehen. Suche nicht Informationen im Außen, sondern finde dich selbst.

Wenn du es schaffst, dein Herz zu öffnen – und dazu war Instant Change bereits der Schlüssel für viele Menschen –, und wenn du tief in dir drin die Verbindung zu deinem Ziel spürst, wenn jede Zelle deines Körpers mit der Information deiner Ziele angefüllt ist, dann erkennst du deinen Weg. Und wenn du deinen Weg gefunden hast, dann wird alles leicht.

Du kannst dir weiterhin die YouTube-Videos der Wissenschaftler und Gurus anschauen, doch alles, was du siehst, beschreibt nur deren Weg. Das ist der Weg eines anderen Menschen, es muss nicht deiner sein.

Für die eine Person ist es gut, zwei Mal täglich joggen zu gehen, für die andere nicht. Für den einen ist es gut, bestimmte Sachen zu essen, für den anderen nicht.

Mein Aufruf ist: Hör auf damit, den Meinungen anderer (Experten, Freunde, Familienmitglieder) zu folgen, und fange damit an, auf dich selbst zu hören. Du bist der Schlüssel zum Ziel.

Als ich Instant Change entwickelte, war es für mich wichtig, nicht auf alles zu hören, das es schon gab. Ich brachte erst dann den Prozess in Gang, als ich mich auf meine Stärken besann und das auspackte, was in mir darauf gewartet hatte.

Eine Teilnehmerin der Instant-Change-Ausbildung meldete sich gleich zu Beginn des Seminars zu Wort und erzählte, dass sie vor einem Monat erst mit einem der führenden Wissenschaftler und Seminarleiter eine zehntägige Meditationsreise gemacht habe.

Sie berichtete, dass das Gefühl absoluter Entspannung und eines ruhigen Geistes so langsam nach dem siebten Tag eingesetzt habe, aber nach dem Seminar schon wieder weg sei.

Im Instant-Change-Seminar dagegen habe sie, als sie gerade die erste Anwendung bekommen hatte, schon nach wenigen Minuten einen absolut ruhigen Geisteszustand erreicht.

Die innere Unruhe ist seitdem nie wiedergekommen. Und wenn sie jetzt einmal etwas aufgewühlt ist, hat sie die Instant-Change-Methode an der Hand, mit der sie hervorragend an sich selbst arbeiten kann, was mit den meisten herkömmlichen Methoden nicht möglich ist.

Instant Change ist schnell, nachhaltig und wirkt bis in die tiefsten Schichten deines Seins. Dieses Gefühl, ganz tief mit sich selbst verbunden zu sein, musst du unbedingt einmal erleben. Wer es nicht erlebt hat, kann es sich nicht vorstellen.

Es geht im ersten Schritt nicht um die Information an sich, sondern vielmehr um den Boden, auf den der Samen fällt.

Ein Landwirt kann viel aussäen, auf steinigem Boden werden keine Pflänzchen wachsen, höchstens Unkraut.



Informationen haben wir alle genug. Entscheidend ist, wie du sie aufnimmst, verarbeitest und umsetzt.

Viele, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren, erhoffen sich Hilfe, indem sie alle möglichen Quellen nutzen. In Videos und Büchern erhältst du zwar Informationen, aber die meisten konsumieren sie wie einen Film. Sie hoffen, dass sich dadurch etwas ändert, erreichen aber keine Ergebnisse.

Die wenigsten von uns können diesen Informationen wirklich etwas Wichtiges entnehmen und es auch sofort in die Praxis umsetzen. Denn was sie erfahren, ändert nichts an ihren Glaubenssätzen, Blockaden, Zweifeln und Sorgen.

Sie schaffen es nicht, ihre Komfortzone zu verlassen, um das umzusetzen, was sie sich vorgenommen haben. Folglich erreichen sie ihr Ziel nicht – oder nur teilweise.

Nur wer es wagt, Dinge zu tun, die außerhalb seiner Komfortzone liegen, erreicht tolle Ergebnisse.

Komfortzone: Alles, was du in deinem Leben noch suchst, liegt außerhalb deiner Komfortzone. Wenn es innerhalb läge, dann hättest du es schon.

In unserem Gehirn läuft ein Automatik-Programm ab. Immer wenn wir etwas tun, das wir vorher noch nicht getan haben, kommen automatisch Angst, Unsicherheit und Zweifel auf.

Sobald du die Komfortzone verlässt und andere Wege gehen willst, wird es in dir drin etwas ungemütlich. Die meisten gehen deshalb wieder in die Komfortzone zurück, weil sie sich dort sicher und komfortabel fühlen.

Wenn du etwas willst, dann ist es wichtig, aus der Komfortzone zu gehen und auch dort zu bleiben.

Ich spreche von Dingen, die Angst machen und herausfordern. Aber das trauen sich nur die wenigsten. Und dann bleibt das Ziel einfach nur ein Wunsch.

Bei Instant Change arbeiten wir mit über 100 verschiedenen Programmen zu den unterschiedlichsten Themen. Wir haben Programme für Spitzenleistungen, Nerven, gegen Stress, Programme, um Situationen aus der Vergangenheit zu lösen, um sich von Schuldgefühlen zu befreien oder Einkommensgrenzen zu sprengen. Und sogar ein Programm, um sich außerhalb der Komfortzone komfortabel zu fühlen.

Kleiner Insider: Wenn jemand bei uns im Seminar niest, dann sagen wir alle nur noch „Vier!“, da das Programm Nummer 4 „Gesundheit“ heißt. Lustig, oder? In den Instant-Change-Ausbildungen wird wirklich immer sehr viel gelacht, was gut ist.

Ich mag es, wenn wir mit viel Humor an die Themen herangehen, denn das Leben ist oft viel zu ernst.

Die wenigsten Menschen sind bereit, ihre Komfortzone zu verlassen. Deswegen ist auch nur ein minimaler Prozentsatz der Menschen wirklich erfolgreich. Gewinner lassen ihre Komfortzone ohne Rücksicht auf Verluste hinter sich.

Instant Change hilft dir dabei, deinen inneren Schweinehund zu überwinden, um endlich vorwärtszukommen und Handlungsblockaden oder Selbstsabotage dauerhaft aufzulösen.

Hürden wie Burn-out oder Depression gibt es nicht mehr, sobald du einmal alle deine Ziele in dein gesamtes System gebracht hast. Also in dein Gehirn, in jede Zelle deines Körpers und in dein Energiefeld.

Was ich in meinen Seminaren daher oft als Erstes mache: Ich löse einen Glaubenssatz auf, der gegen die Erfüllung der Wünsche der Teilnehmer spricht. Wenn es zum Beispiel darum geht, im Internet Kunden zu gewinnen, löse ich erst einmal den Glaubenssatz auf, dass dies furchtbar schwierig sei.

Dies tue ich, indem ich den Glaubenssatz „implementiere“, dass es leicht ist, im Internet Kunden zu gewinnen. Wenn der Betroffene jetzt zum Beispiel einen Marketingkurs erwirbt, hindert der negative Glaubenssatz ihn nicht mehr daran, die Informationen auch exakt umzusetzen.

Nicht das theoretische, sondern das angewandte Wissen ist Macht. Du musst das Wissen wirklich nutzen und es nicht nur konsumieren. Aber es kommt nicht nur darauf an, was du tust, sondern vor allem darauf, wie du es tust. Wenn du deine Pläne mit der gleichen Energie verfolgst wie bisher, wirst du immer die gleichen Ergebnisse erhalten.

Bist du allerdings mit ganzem Herzen dabei und bringst viel Kraft auf, werden die Erfolge ganz andere sein. Es geht darum, dass du immer stärker wirst. Dazu gehört auch, sich immer wieder an ein neues Ziel heranzuwagen und Dinge zu tun, die dir bisher Angst gemacht haben.

Bei Instant Change geht es darum, zu dem Menschen zu werden, der DU in Wirklichkeit bist. Zu einem, der viel Kraft hat und nicht zurückschreckt. Die Methode stärkt dich, denn sie befreit dich von den begrenzenden Vorstellungen darüber, was du dir selbst zutraust. Gut, oder?

Jeder Mensch ist mit einem starken Willen auf die Welt gekommen. Schon als Baby hast du ein Ziel gesehen, hast dich dort hinbewegt und versucht, es zu erreichen. Du hast dadurch Laufen gelernt. Es war dir egal, wie oft du dabei hingefallen bist.

Ich erlebe das gerade bei meiner zweieinhalbjährigen Tochter. Wenn sie etwas will, dann will sie es und es kann sie niemand davon abbringen – und sie will es sofort. Sie hat mir in dieser Beziehung wieder viel beigebracht. Willensstärke ist wichtig.

Dieses Gewinnerprinzip steckt in jedem von uns. Doch es ist verschüttgegangen. Negative Erlebnisse haben es zugedeckt. Auch die Warnungen anderer haben dich von deiner wahren Kraft abgeschnitten. Und was noch dazukommt: Alte Glaubenssätze und Paradigmen können sich bis zu neun Generationen weitervererben.

Mein Opa hatte mir schon in meiner Kindheit gesagt: „Wenn du einmal Geld verdienen willst, musst du dafür schwer und hart arbeiten.“

Und genauso verliefen die ersten neun Jahre meines beruflichen Lebens. Es war mir gar nicht bewusst, welches Selbstsabotage-Programm tief in mir drin gegen meinen Erfolg ankämpfte.

Ich könnte es mir jetzt ganz einfach machen und meinem Opa dafür die Schuld geben. Wenn du so denkst, hast du schon verloren. Mein Großvater hat keine Schuld daran, denn er wollte für mich das Beste, mich auf die Zukunft vorbereiten.

Er war im Krieg und danach in jahrelanger Gefangenschaft gewesen und hatte nach dem Krieg wieder alles aufbauen müssen. Für ihn war das bestimmt nicht leicht. Es war seine Realität.

Ich gebe niemandem die Schuld an meiner Programmierung, denn ich habe die Macht, diese zu verändern, so wie auch du deine Programmierung ändern kannst – mit der Hilfe von Instant Change. Wie jene entsteht und wie du sie verändern kannst, erfährst du im Kapitel 6 dieses Buches. Diese Informationen haben mir wirklich die Augen geöffnet.

Es ist meine Schuld, wenn ich mich nicht umprogrammiere, denn nur ich habe es in der Hand, wie meine Zukunft aussieht, und nicht meine Lehrer, Eltern oder Erzieher.

Das Schönste an Instant Change ist, dass es mir weder bewusst sein muss, was mich blockiert oder aufhält, noch, wo in meinem System die Blockade sitzt. Instant Change läuft wie ein Scanner durch dich hindurch, von oben nach unten – und nimmt alles mit, was nicht zu dir gehört und dich bremst.

Es ist egal, wie viele Bücher über Persönlichkeitsveränderung du liest. Du wirst die Veränderung, die du dir wünschst, nur durch

Lesen nicht erreichen. Aber wenn du zu einem Schritt nach vorn bereit bist und dich in der Instant-Change-Methode ausbilden lässt, wirst du eine Veränderung erzielen.

Dieses Buch selbst wird dir nicht helfen, denn es besteht nur aus Papier. Es kann sein, dass du jetzt anders denkst als vorher, aber du hast darüber hinaus nichts erreicht. Dein Kontostand ist unverändert.

Deine Beziehung ist dieselbe. Wenn du wirklich etwas ändern und erfahren möchtest, wie Instant Change funktioniert, sollest du am besten gleich jetzt einmal Gast in meinem Online-Training sein. Die Teilnahme ist für dich kostenfrei und du wirst in 90 Minuten alles über Instant Change erfahren.

**Gehe dazu jetzt gleich auf
instant-change.com**

Im Online-Training werde ich auch eine Instant-Change-Gruppenanwendung machen, damit du einmal spüren kannst, wie die Methode arbeitet. Ich bin gespannt, was du dazu sagst und was es bei dir bewirkt.

Du kannst vom PC, Laptop oder Smartphone aus teilnehmen, und wenn es dir gefällt, freue ich mich sehr, wenn du es weiterempfehlst.

5. Über die Angst, ein anderer Mensch zu werden

Du musst keine Angst haben, ein anderer Mensch zu werden. Wenn du mit meiner Hilfe an deiner Persönlichkeit arbeitest, verstärkst du einfach nur deine positiven Eigenschaften und wirst gleichzeitig den alten Mist los. Du wirst also zu der Person, die du in Wirklichkeit bist.

Jemand, der immer nur negativen Gedanken nachgeht und sich mit Sorgen beschäftigt, wird immer noch verzweifelter und ängstlicher. Wenn du dich aber stärker auf deine Ziele konzentrierst, gewinnst du immer mehr an Stärke. Das Positive in dir tritt deutlicher hervor.

Erst durch die Persönlichkeitsentwicklung wird es dir gelingen, dein Wesen vollständig zu entfalten. Denn solange dich Blockaden steuern, kannst du dich nicht verändern. Du lebst ständig in Angst – wenn auch nur unbewusst – und das hält dich von deiner Entwicklung ab. Erst durch die Arbeit an deiner Persönlichkeit wird es dir gelingen, das Leben zu führen, das du dir wünschst.

Instant Change bedeutet in diesem Zusammenhang, in die tiefsten Schichten des Unterbewusstseins vorzudringen und dort Veränderungen herbeizuführen. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig zu klären, warum ein Mensch nach Veränderung strebt.

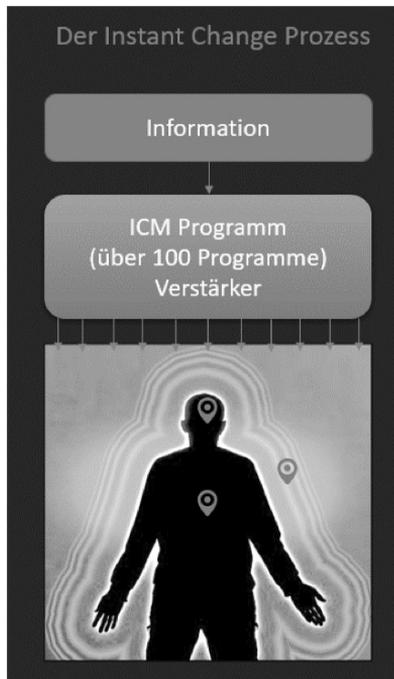
Bei den meisten von uns läuft irgendetwas schief im Leben. Die Beziehungen, die Finanzen, die Gesundheit, irgendetwas ist es immer. Nun geht es um die Frage, was sich der Betroffene stattdessen wünscht. In diesem Moment muss das Ziel tief verankert werden. Zum Beispiel Reichtum statt Armut. Das ist der erste Ansatz.

Danach geht es darum, konkreter zu werden. Wie viel Reichtum genau, zum Beispiel eine Million Euro Vermögen auf dem Konto, wie es einer meiner Klienten formuliert hat.

Die konkrete Information zu diesen Zielen lassen wir in einer Instant-Change-Anwendung (die online, etwa über Skype oder Zoom, mit einem erfahrenen IC Professional stattfindet) durch dich durchlaufen, und dadurch verschwinden die ganzen alten Ängste, Sorgen und Glaubenssätze, die im Zusammenhang mit deinem Ziel stehen.

Instant Change verankert die Wünsche im Bewusstsein, im Unterbewusstsein, in deiner Aura und in der Zellinformation. Und alles, was dagegenspricht, muss gehen. Hier kommen wir nun zum dreistufigen CDI-Prozess, nach dem Instant Change funktioniert:

 Connect – Delete – Inform.



Connect (verbinden)

Als Erstes musst du dich mit der richtigen Information verbinden. Aus der Quantenphysik wissen wir, dass um uns herum immer alle gewünschten Informationen vorhanden sind. Später erkläre ich dir das noch genauer anhand eines Atoms.

Die Information, die du brauchst, ist also schon da, allerdings noch nicht in deinem System. Um beim Beispiel meines Klienten zu bleiben, der sich eine Million Euro zum Ziel setzt: Die Information an sich ist schon da, aber sie muss in sein System, damit er die Million

fühlen kann. Denke noch mal an den Schlüssel: Nur wenn du es fühlen kannst, kannst du es auch tun.

Deswegen geht es im ersten Schritt, der Connect-Phase, immer darum, zunächst zu notieren, welche Ziele du verfolgst. Du wirst, wenn du eine Instant-Change-Anwendung buchst, immer wieder die Frage hören, wie du es haben willst. Kein Instant Change Professional wird mit dir über deine Probleme diskutieren, und das ist das Schöne an der Sache.

Alles, was wir im Leben beachten, verstärkt sich. Das ist meiner Meinung nach auch der Grund, warum viele Coachings nicht funktionieren: weil es nur darum geht, Ängste oder Blockaden aufzulösen, der Fokus liegt dann viel zu sehr auf dem Problem und nicht auf der Lösung.

Sorry, aber ich habe absolut kein Verständnis für Therapien und Techniken, bei denen du den ganzen alten Mist noch einmal erleben musst. Furchtbar! Das muss raus aus deinem System, und dann ist es gut.

Vergegenwärtige dir also nicht deine Probleme, sondern die gewünschte Alternative. Diese positiven Aspekte musst du verstärken. Es geht vor allem um die Frage, welche Information in dein System hineinkommen muss, damit du den nächsten Schritt gehen kannst. Ein Zielsatz könnte lauten: „Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass ich (dieses und jenes Ergebnis) erreicht habe.“



Vielleicht machst du dir jetzt gleich ein paar Notizen und schreibst auf, wie du deine Situation haben willst.

Wir haben eben von der Information gesprochen. Es gibt Techniken in der Energiearbeit, mittels derer du dich mit solchen Informationen verbinden kannst, zum Beispiel mit der Zwei-Punkt-Methode (wenn du davon noch nichts gehört hast, ist es nicht schlimm, Instant Change arbeitet ganz anders).

Was wichtig ist: Die Information an sich ist zu schwach, um dein ganzes Sein zu durchdringen. Du lachst oder schwankst ein bisschen, aber die Information braucht einen Verstärker.

Der Verstärker ist ein quantenphysikalischer Prozess, den ich in jahrelanger Arbeit entwickelt habe. Man könnte auch Quantencomputer dazu sagen, aber damit meine ich kein physisches Gerät, sondern eine Kette quantenphysikalischer Ereignisse, die die Energie der Information so verstärken, dass die Information des Gewünschten dein ganzes System durchdringt und alle anderen Informationen, die gegen dein Ziel sprechen (negative Erfahrungen, Glaubenssätze, Ängste, Zweifel etc.) gehen müssen. Für diese Informationen ist dann kein Platz mehr in dir. Na, wie klingt das für dich?

Keine Angst, Instant Change ist immer auf beste Verträglichkeit ausgelegt. Das heißt, du bist nicht ein paar Tage danach noch platt, sondern kommst Stück für Stück in deine Energie.

Delete (löschen)

Jetzt wird der Prozess gestartet und läuft ab wie eine Art geführte Meditation. Der Instant-Change-Prozess geht nun von oben nach unten durch dein System, löscht alte, hinderliche Informationen

und informiert im nächsten Schritt neu. Das ist ein intensiver Prozess, der von den verschiedensten Reaktionen, von Lachen bis Weinen, begleitet werden kann.

Die Delete-Phase führt bei vielen Klienten dazu, dass sie sich erst einmal leer fühlen und berichten, es wäre nichts mehr in ihnen. Das ist gut, denn so fühlt sich jemand, der sich gerade von seinen Blockaden und Glaubenssätzen befreit hat.

Inform (informieren)

Die Instant-Change-Methode informiert jetzt das gesamte Bewusstsein und Unterbewusstsein, jede Zelle des Körpers und das gesamte Energiefeld mit der richtigen, neuen Information.

Wenn mir ein Klient zum Beispiel sagt, dass er unsicher sei und selbstbewusster werden möchte, dann nehme ich die Information von Selbstbewusstsein sowie das konkrete Ziel, das er in seinem Leben erreichen möchte.

Das kann zum Beispiel ein bestimmter Betrag sein, den er im Jahr verdienen möchte. Anschließend führen wir eine Übung durch, in der er diese Informationen stehend visualisiert und von oben nach unten durch sein System fließen lässt. Ich begleite ihn dabei und sage ihm, wann er tief ein- und ausatmen soll.

An irgendeiner Stelle wird er merken, dass der Energiefluss stockt. Bei Klienten, die Probleme mit dem Selbstbewusstsein haben, kommt das oft im Brustbereich vor.

Ich gehe dann gedanklich in diese Blockade hinein und nehme sie weg. Zum Beispiel mit einer Handbewegung oder indem ich sage, dass ich sie jetzt löse. Anschließend spürt der Klient die Veränderung und nach wenigen Minuten ist die Blockade verschwunden.

Ich teste die Wirkung auch, indem ich den Klienten vor und nach der Anwendung nach seinem Problem frage. Nehmen wir an, der Betroffene hat Angst davor, fremde Leute anzusprechen. Wenn die Methode funktioniert hat, hat er anschließend keine Hemmung mehr, auf die Straße zu gehen und mit einem beliebigen Menschen ins Gespräch zu kommen.

Diese Instant-Change-Anwendung bietet eine intensive Erfahrung, die mehr ist als nur eine geführte Meditation. Ihr Ablauf ist komprimiert und auf das Wesentliche fokussiert. Also darauf, Blockaden zu lösen. Das Ergebnis hängt auch nicht in erster Linie vom Coach ab, der sie durchführt.

Denn die Instant-Change-Methode wirkt wie ein Verstärker für das, was der Anwender tut. Der Klient spürt wirklich am eigenen Leib, dass etwas passiert. Jemand, der eine solche Anwendung erhalten hat, bleibt auch langfristig mit der neuen Information verbunden. Das führt zur Nachhaltigkeit. Denn die neue Information fließt immer wieder durch seinen Körper, sodass er vollständig von den alten Informationen gereinigt wird.

Bei manchen Menschen dauert es zwei bis drei Tage, bis sich die neue Einstellung tatsächlich manifestiert hat. Sie bleiben so lange mit dieser neuen Information verbunden, bis sie im ganzen Körper und im Energiefeld fest verankert ist.



Die Veränderung, die mit Instant Change
in dein Leben kommt, bleibt.

Kommen wir jetzt noch einmal zu deinen Zielen. Manche kennen ihre Ängste und Schwächen sehr gut. Sie können haarklein darlegen, welche Probleme sie haben. Sie haben sich jahrelang mit ihren Defiziten beschäftigt und kennen alles, was sie blockiert. Aber sie können es nicht auflösen.

Jemand, der so stark in negative Denkmuster verstrickt ist, kann nicht zu einem neuen Ergebnis kommen. Deswegen suchen wir immer Lösungen, statt Probleme zu wälzen.

Es geht wie gesagt nicht darum, sich mit Hypnose in ein früheres Lebensalter rückführen zu lassen und alle Probleme noch einmal anzuschauen, sondern darum, einen wünschenswerten Zustand zu verankern. So ist es möglich, deine Ziele zu fühlen, statt nur darüber nachzudenken. Was du fühlen kannst, kannst du viel leichter realisieren.

Es ist nicht schlimm, wenn du Einblick in deine persönlichen Blockaden gewinnst. Aber dieses Wissen allein hilft dir nicht dabei, ein anderer Mensch zu werden. Wer sich vor Veränderung sträubt, wird das erhoffte Ergebnis niemals erreichen.

Nichts wird einfach von selbst wieder gut. Du musst schon eine Entscheidung treffen – und zwar schnell, denn unser Leben ist zu kurz, um in Problemen und Herausforderungen stecken zu bleiben.

6. Warum Persönlichkeitsentwicklung bei dir bisher vielleicht nicht funktioniert hat

Um zu begreifen, wie Persönlichkeitsentwicklung funktioniert, musst du dich selbst, deinen Geist und dein Bewusstsein verstehen. Häufig zweifeln diejenigen an der Persönlichkeitsentwicklung, die schlechte Erfahrungen damit gemacht haben.

Ihr Fokus lag zu sehr auf den Bereichen in ihrem Leben, mit denen sie nicht zufrieden sind. Du weißt bereits, statt sich auf das Problem zu fokussieren, ist es besser, dich zu fragen, wie du es haben willst. Auf diesem Weg lassen sich Ängste, Sorgen und Zweifel ausräumen.

Die Persönlichkeitsentwicklung basiert auf wissenschaftlich anerkannten physikalischen und chemischen Prozessen in unserem Gehirn. Das bedeutet: Wenn wir Gedanken haben, lösen

6. Warum Persönlichkeitsentwicklung bei dir bisher vielleicht nicht funktioniert hat

diese weitere Prozesse in uns aus und bestimmen schließlich unser Handeln. Das ist kein „Hokuspokus“, sondern solide Wissenschaft.

Damit du dir das Modell so gut wie möglich vorstellen kannst, betrachten wir als Nächstes das Verhältnis zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Das Zusammenspiel zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

Ungefähr fünf Prozent unseres Gehirns machen das Bewusstsein und 95 Prozent das Unterbewusstsein aus. Das Bewusstsein verarbeitet rund drei bis vier Informationen pro Sekunde nacheinander. Das entspricht ungefähr 80 Bit, der Rechenleistung eines kleinen Taschenrechners. Wirklich schnell ist das nicht.

Vergleichen wir doch unser Bewusstsein einmal mit einem Moped mit fünf PS. Unser Unterbewusstsein wäre dann eine schön rote Rennmaschine mit 95 PS.

Stell dir vor, du spannst zwischen beiden ein Seil und beide geben Vollgas. Wer gewinnt? Klar würde die rote Rennmaschine immer das Moped hinter sich herziehen. Genauso ist es auch mit Bewusstsein und Unterbewusstsein.



Das Unterbewusstsein ist der eigentliche Hochleistungsrechner. Pro Sekunde verarbeitet es parallel bis zu 40 Millionen Informationen.

In uns arbeitet also ein Hochleistungsrechner, der alle Informationen seit unserer Geburt und sogar aus der Zeit davor abgespeichert hat. Er weiß alles, was wir erfahren haben, was uns gesagt wurde, was Papa, Mama, Lehrer und Erzieher uns erzählt haben.

Der größte Teil unserer Programmierung ist bis zum siebten Lebensjahr abgeschlossen. Dann ist unser Bewusstsein so ausgeprägt, dass wir entscheiden können, ob eine Information gut oder schlecht ist und ob wir sie (lieber nicht) in unser Unterbewusstsein hereinlassen sollten.

Bis zu diesem Zeitpunkt war für uns alles richtig, was die Menschen in unserem Umfeld gesagt und getan haben. Viel haben wir uns einfach nur abgeschaut. Es gibt ein Sprichwort, in dem für mich sehr viel Wahrheit steckt: „Wir können Kinder nicht erziehen, sie machen einfach nur alles nach.“ Was sagst du dazu? Wenn du selbst Kinder hast, weißt du das.

Wir verknüpften Informationen, die uns zugetragen wurden, mit einer Emotion, die für unsere Erinnerung eine große Rolle spielte.

Kannst du dich noch erinnern, dass ich dir vorhin gesagt habe, dass hinter jeder Blockade eine festgesetzte Emotion steht? Genau das ist der Fall.

Auch im Erwachsenenalter ist das noch relevant. Wir können uns heute genauso gut fühlen wie zu dem Zeitpunkt, als wir uns in einer angenehmen Situation befanden. Aber es ist auch möglich, dass wir uns genauso schlecht fühlen wie früher. Bis heute löst unsere Erinnerung noch eine emotionale Reaktion in uns aus. Diesen emotionalen Trigger brauchen wir, um uns ein Ereignis merken zu können.

Ein Ereignis hat dafür gesorgt, dass es in unserem Unterbewusstsein abgespeichert wurde. Wenn du eine neue Fähigkeit erlernst, zum Beispiel Autofahren, laufen ganz ähnliche Prozesse in deinem Gehirn ab.

Das Unterbewusstsein steuert alle unsere körperlichen Funktionen wie den Herzschlag und die Atmung. Zum Glück, denn sonst müssten wir auf der Straße ständig Leute auflesen, die vergessen haben, ihr Herz schlagen zu lassen.

Wenn man mit dem Unterbewusstsein arbeitet, kann man auch viele Prozesse verändern. Ein Mensch, der sich zum Ziel gesetzt hat, Millionär zu werden, setzt sich dieses Ziel zuerst im Bewusstsein.

Wenn du versuchst, dein Ziel mit nur fünf Prozent der Power zu erreichen, dann fährst du mit dem Moped zum Ziel statt mit der Rennmaschine. Was ist sinnvoller?

Wenn du ein Ziel hast, musst du also immer auch dein Unterbewusstsein dafür gewinnen, weil du erst dann die gesamte Power deines Gehirns nutzt.

Wenn du das Ziel, eine Million zu verdienen, nur in deinem Bewusstsein verankerst, kannst du die Erfüllung des Ziels noch nicht fühlen. Das kannst du erst, wenn die Information auch im Unterbewusstsein ankommt und in jede Zelle deines Körpers dringt. Erst wenn du es fühlen kannst, kannst du es auch umsetzen.

Je mehr du dich mit deinem Ziel beschäftigst, desto mehr und tiefer sinkt es ins Unterbewusstsein hinab. Doch wenn das geschieht, geraten die meisten in einen inneren Konflikt. Denn jetzt arbeiten die ganzen negativen Programme aus der Vergangenheit gegen dein

neues, positives Ziel. Dein positiver Anteil im Unterbewusstsein sagt dir: „Du bist spitze, du bist klasse, du kannst alles erreichen, was du willst. Wenn es jemand schafft, dann du!“

Doch leider gibt es auch einen negativen Anteil, der dir sagt: „Schuster, bleib bei deinem Leisten, Geld macht nicht glücklich, in deiner Familie ist noch niemand richtig reich geworden, warum du, was sollen die Leute von dir denken, usw.“

Deswegen dauert es auch so lange, bis du deine Ziele mithilfe von Affirmationen erreichst.

Wenn du die Affirmation aussprichst, dass du ein erfolgreicher Unternehmer mit einer Million auf dem Konto bist, kommt der Verstand und gleicht diese Vorstellung mit der Wirklichkeit ab. Jemand, der zum Beispiel ein dickes Minus auf dem Konto hat, wird schnell vom Unterbewusstsein eines Besseren belehrt.

Das Unterbewusstsein kämpft gegen diese neue Information an. Du merkst überhaupt nichts davon, während du Gas gibst und alles in deiner Macht Stehende für dein Ziel tust. Doch du weißt, das Unterbewusstsein ist viel stärker.

Alle Glaubenssätze, Einstellungen, Ängste und Erlebnisse ergeben zusammen dein Paradigma. Dein Paradigma legt fest, welche Ergebnisse du erreichst. Wenn du diese verändern möchtest, musst du logischerweise auch dein Paradigma verändern.

Jetzt möchtest du vermutlich wissen, woran du deine eigene Programmierung erkennst und wie du erfährst, was in deinem Unterbewusstsein steckt?

Was ist dein Paradigma?

Leider ist es nicht möglich, genau zu sagen, was im Unterbewusstsein manifestiert ist und gegen deinen Erfolg arbeitet. Viele versuchen es in mühseliger Kleinarbeit, indem sie ihre alten Glaubenssätze aufschreiben oder was sie früher von ihren Eltern gehört haben. Was für ein Schwachsinn.

Ich bin absolut dagegen, in einem Seminar die eigenen negativen Glaubenssätze zu notieren, weil du durch deine Fokussierung darauf das Negative verstärkst.

Du weißt nicht, was in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist, und dein Unterbewusstsein weiß auch nicht, dass es voll ist mit Mist. So ist es einfach. Doch das Gute an Instant Change ist: Du musst nicht wissen, was dich abhält; du musst nur wissen, was du willst.



Willst du wissen, welches
Paradigma in dir gespeichert ist?

Ganz einfach – schau dir deine Ergebnisse an.

Sie sind der Spiegel deiner unbewussten Programmierung.

Was musst du tun, um dein Unterbewusstsein neu zu programmieren? Wie schaffst du es, dass deine Ziele, Wünsche und Träume in dein Unterbewusstsein gelangen? Der herkömmliche Weg dorthin führt über Affirmationen.

Wiederhole einen Satz 100.000 Mal und das Gesagte wird irgendwann zu deiner neuen Einstellung. Eine einzige Instant-Change-Anwendung wirkt im Vergleich wie 400.000 Affirmationen. Und das in wenigen Minuten.

Du kannst natürlich auch über glühende Kohlen und Glasscherben laufen, aber auch das brachte mich damals meinem Ziel nicht näher. Mein Unterbewusstsein sabotierte weiterhin jede Affirmation, die ich aufsagte.

Die Neurowissenschaft

Wenn wir uns verändern wollen, sollten wir uns zunächst die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft und Quantenphysik ansehen. Diese können uns dabei helfen, unsere Ziele schneller zu erreichen.

Die Gehirnforschung beschäftigt sich schon lange mit dem Nervensystem und untersucht die Abläufe im Bewusstsein und Unterbewusstsein. Eine der neuesten Entwicklungen auf diesem Gebiet ist dem Start-up Neuralink von Elon Musk zuzuschreiben.

Sein Ziel ist es, motorisch eingeschränkten Patienten Implantate einzusetzen. Diese korrespondieren wiederum mit einer Mensch-Maschine-Schnittstelle, die funktionsunfähige Körperteile ansteuern soll.

Irgendwann soll es sogar möglich sein, Prothesen für funktionsunfähige Körperteile nur mit der Kraft der Gedanken zu bedienen.

Inwiefern ist dieses Beispiel für die Persönlichkeitsentwicklung interessant? Es veranschaulicht zunächst einmal, welches große Potenzial unser Gehirn hat und wie viel wir schon über unser Gehirn wissen, obwohl die meisten Vorgänge bis heute nicht erforscht wurden. Außerdem können wir dieses Wissen auch auf unser Vorhaben übertragen, eine neue Einstellung zu entwickeln.

Die Nerven in unserem Gehirn geben Stromimpulse ab, die Muskeln anregen, zum Beispiel um unsere Hand oder unseren Arm zu bewegen. Mit Gedanken funktioniert es ebenso.

Im Prinzip beginnt die Entwicklung deiner Persönlichkeit also mit einem einzigen Gedanken oder einem kleinen Stromimpuls in den Nerven.

Der Gedanke führt zu einer Kaskade von Bewegungen. Am Anfang ist es vielleicht nur eine Armbewegung. Vielleicht schreibst du dein Ziel auf und das führt dazu, dass du zum Beispiel eine neue Fähigkeit erlernst.

Diese bringt dir wiederum neue Ergebnisse, die dir ein Erfolgserlebnis verschaffen. Letztendlich hat alles mit einem Impuls angefangen, und dieser Impuls sorgt dafür, dass du das Leben führst, das du dir wünschst.

Weißt du, was ich absolut beeindruckend finde? In unserem Gehirn arbeiten 100 Milliarden Nervenzellen. Das ist eine Eins mit elf Nullen. Und jede dieser Nervenzellen geht wiederum zwischen 1.000 und 10.000 Verbindungen mit anderen Nervenzellen ein.

Ist das nicht gigantisch? Das sind mehr Verbindungen, als es Blätter im Amazonasgebiet oder Sterne in unserer gesamten Galaxie gibt.

Diese neuronalen Verbindungen nennt man Synapsen, und davon haben wir zwischen 100 Billionen und einer Trillion in unserem Gehirn.

Wenn du etwas noch nie getan hast, gibt es dazu keine Synapsen im Gehirn. Wenn du etwas zum ersten Mal tust, dann stellt sich eine kleine, schwache Verbindung her.

Tust du etwas immer und immer wieder (Wiederholung), dann wird diese Verbindung immer stärker und stärker, ja so stark, dass sie für immer hält. Wenn du einmal Fahrrad fahren kannst, verlernst du es nicht mehr, aufgrund der starken Verbindungen.

Mit der Hilfe von Instant Change können alte, negative Verbindungen, zum Beispiel schlechte Gewohnheiten oder Ängste, getrennt und neue positive Verbindungen hergestellt werden.

Die Quantenphysik

Gehen wir weiter zur Quantenphysik. Diese ist ein Forschungsgebiet, das sich mit den kleinsten Bausteinen der Materie und den damit zusammenhängenden Phänomenen beschäftigt. Sie untersucht nicht die Atome, sondern noch kleinere Teilchen wie Quarks und ihr Verhalten im Universum.

Dieses Gebiet ist für die Persönlichkeitsentwicklung so interessant, weil es uns zeigt, wie wir eine unbewusste Einstellung in kurzer Zeit verändern können. Wir brauchen keine langwierigen Wiederholungen mehr, um neue neuronale Netzwerke anzulegen. Stattdessen verändern wir Informationen und schaffen so die

gewünschten neuronalen Verbindungen. Diese neue Information sorgt also dafür, dass sich neue neuronale Netzwerke entwickeln. Ich sehe deshalb eine enge Verbindung zwischen der Quantenphysik und der Neurowissenschaft.

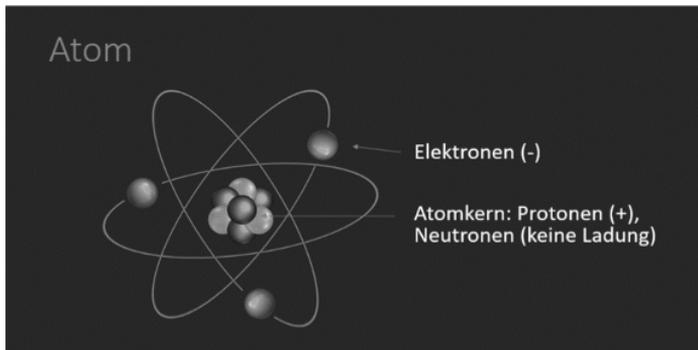
Das Experiment: Beim Doppelspaltexperiment geht es darum, Elektronen durch einen doppelten Spalt zu schießen. Dazu gibt es Filme auf YouTube, wenn du mehr darüber wissen willst.

Interessanterweise hängt das Ergebnis der Untersuchung davon ab, ob es einen Beobachter gibt oder nicht. Das heißt also, durch unsere Betrachtungsweise können wir Materie und somit auch neuronale Netzwerke und Zellinformationen verändern!

Deswegen ist es auch so wichtig, alte Ängste, Sorgen und Blockaden zu transformieren. Denn das, was sowieso schon da ist, verstärkt sich durch unsere Betrachtung immer nur noch mehr.

Es geht also darum, den Fokus deines gesamten Seins auf das auszurichten, was du erreichen möchtest.

Eine weitere wichtige Erkenntnis stammt aus der Untersuchung der Atome. Jedes Atom hat einen Atomkern, welcher aus Neutronen und Protonen besteht und um den sich Elektronen bewegen.



Nun stellen wir folgendes Gedankenexperiment an: Wenn wir einen Atomkern auf die Größe deines Daumennagels aufpumpen würden, in welchem Umkreis würde das Elektron dann schwirren?

Wenn du glaubst, dass es nur ein paar Meter sind, liegst du falsch. Das Elektron wäre so weit entfernt, dass der Versuch die gesamte Fläche Deutschlands, Österreichs und der Schweiz vereinnahmen würde!

Zwischen dem daumennagelgroßen Atomkern und dem Elektron ist also sehr viel „Nichts“, wie viele behaupten. Aber was ist dieses Nichts? Es ist Energie, sprich: Licht und Information.

Wenn wir Atomkern und Elektronen also in ein anschauliches Größenverhältnis setzen, sehen wir, dass zwischen all diesen Teilchen sehr viele Informationen fließen, die uns immer und überall zur Verfügung stehen.

Schließlich bestehen wir auch aus Atomen. Möchtest du also in deinem System etwas grundlegend verändern, dann musst du die Information ändern.

Überall, wo du dich befindest, ist die Information von zum Beispiel finanziellem Überfluss, der optimalen Gesundheit, der glücklichen Beziehung, die du dir wünschst, schon vorhanden.

Die Information schwirrt sozusagen die ganze Zeit um dich herum. Die Kunst ist nur, sie nutzbar zu machen und so zu verarbeiten, dass sie in dein gesamtes System gebracht wird.

Welche Brille trägst du?

Ich bin gespannt, welche Brille du aufhast. Auch wenn du kein Brillenträger bist, sehen wir unsere Welt wie durch eine Brille; jeder Mensch lebt in seiner eigenen Welt und nimmt auch nur das wahr, was es darin gibt.

Dazu ein einfaches Beispiel: Ein armer Mensch geht durch die Stadt – was sieht er? Die Armut! Er sieht andere Menschen, die arm oder krank sind. Er sieht heruntergekommene Gebäude etc. Ein reicher Mensch geht durch dieselbe Stadt – was sieht er? Den Reichtum! Er sieht reiche Menschen, wunderschöne Gebäude und überall Fülle. Deshalb zieht er diese Fülle an.

Ein armer Mensch ist deshalb arm, weil er sich mit Armut umgibt und sich damit beschäftigt. Ein reicher Mensch ist deshalb reich, weil er sich mit seinem Reichtum beschäftigt, und er wird deshalb auch immer reicher.

Doch warum ist das so? Pro Sekunde prasseln auf unser Gehirn rund zwei Millionen Informationen ein. Müsste unser Bewusstsein diese Anzahl von Eindrücken verarbeiten, würde es explodieren.

Hier tritt nun das sogenannte „retikuläre Aktivierungssystem“ (RAS) auf den Plan, das alle Informationen filtert und nur, wie ich es vorher schon beschrieben habe, drei bis vier Informationen pro Sekunde in dein Bewusstsein lässt. Mehr kann es nicht verarbeiten.

Es filtert also aus zwei Millionen Informationen pro Sekunde nur die drei bis vier heraus, die für dich relevant sind. Das RAS trifft eine Vorauswahl für dich, von 1.999.996 Informationen bekommst du rein gar nichts mit.

Wichtig ist, dass du verstehst: Das retikuläre Aktivierungssystem lässt im Prinzip nur drei Dinge durch: „neue“ Informationen, „Gefahr“ und das, was deiner „erlebten Erfahrung“ entspricht.

Mit dem Prinzip, etwas Neues als besonders relevant erscheinen zu lassen, arbeitet auch die Werbung. Der „neue“ Burger von McDonalds oder das „neue“ Porsche-Modell wirken auf uns besonders anziehend, da das retikuläre Aktivierungssystem auf Neues besonders stark anspringt und diese Informationen durchlässt.

Ein ganz konkretes Beispiel soll dir zeigen, wie das RAS bei Gefahr arbeitet: Ich hatte mit einem meiner Kunden ein Online-Meeting, während er sich in Thailand befand. Obwohl er sich die ganze Zeit sehr auf das Gespräch mit mir konzentrierte, sprang er plötzlich auf und sagte, er habe eine Schlange gesehen.

Diese befand sich circa fünf Meter links von ihm. Ein Tier in dieser Entfernung hätte er normalerweise gar nicht wahrnehmen können, denn er konzentrierte sich in diesem Moment voll auf das Mentoring-Gespräch. Der Filter in seinem retikulären Aktivierungssystem fand diese Information aber wichtig, weil sie Gefahr darstellte, und ließ sie durch.

Das RAS lässt Informationen passieren, die deinen erlebten Erfahrungen entsprechen. Also das, was deinem Paradigma entspricht. Das, was wir bereits kennen und erlebt haben, nehmen wir ständig wieder wahr.

Frauen wie Männer ziehen beispielsweise immer die gleichen Partner an, weil sie die Welt immer mit derselben Brille wahrnehmen und sich aus den vielen sich bietenden Möglichkeiten nur die herausuchen, die ähnlich waren wie die Partner davor.

Solange wir dieselbe Brille tragen, erhalten wir immer wieder die gleichen Ergebnisse, weil wir immer wieder nur das geliefert bekommen, was wir schon kennen. Wenn also das Unterbewusstsein eines Selbstständigen auf Misserfolg ausgerichtet ist, sieht er zum Beispiel unter zwei Millionen möglichen Kunden nur die drei Personen, die entweder kein Geld oder kein Interesse haben.

Wenn unser Paradigma aber auf Erfolg ausgerichtet ist, dann sehen wir auf einmal an jeder Ecke neue Chancen und Möglichkeiten.

Bleiben wir noch mal beim Bild mit der Brille. Mit der Instant-Change-Methode ist es möglich, dir sozusagen eine neue Brille aufzusetzen. Innerhalb von Minuten nimmst du dann die Welt voller Chancen und Möglichkeiten wahr, wie du sie noch nie zuvor gesehen hast. Und dann brauchst du nur noch ein bisschen Mut, um dir diese Chancen zu schnappen. Bist du bereit?

Praxisbeispiel zur Instant-Change-Methode

Die Instant-Change-Methode löst also Limitationen wie Ängste, Sorgen, Zweifel und negative Glaubenssätze innerhalb von Minuten auf. Und zwar, indem sie die Emotionen hinter den Glaubenssätzen transformiert. Dadurch kann die Blockade gehen. Nach der Anwendung hast du die Kraft, deine Ziele, Wünsche und Träume sofort in die Tat umzusetzen.

Ich möchte dir anhand eines Praxisbeispiels zeigen, welche Wirkungen sie auf meine Klienten hatte.

Bernd hatte ein Problem damit, vor Menschen zu sprechen. Das beeinflusste sein privates Leben und seine Karriere sehr. Es hinderte ihn daran, seine Geschäftsidee wirkungsvoll zu präsentieren und Kunden zu gewinnen. Denn wenn du mit einer Idee Erfolg haben möchtest, musst du erst einmal lernen, andere von deiner Story zu überzeugen.

Doch da er kein Selbstvertrauen hatte, konnte er als Unternehmer seine Umsatzziele nicht erreichen. Er war kurz davor, alles hinzuwerfen und sich einen Job zu suchen. Doch das wollte er nicht, da er damit seine ganzen Träume aufgeben würde, ebenso seine Hoffnung, dass eines Tages noch etwas Großes aus ihm wird.

In diesem Fall stand nur eine einzige Hürde zwischen ihm und seinem Ziel (meistens ist es auch nur eine Hürde, die zwischen dir und deinem Ziel steht).

Seitdem wir diese Blockade gelöst haben, liebt Bernd es, mit Menschen zu sprechen. Er macht viel mehr Umsatz als früher. In den letzten drei Monaten hat er seinen Umsatz verdoppelt und ist

übergücklich, da seine Bemühungen endlich Früchte tragen. Auch seine Beziehung hat sich enorm verbessert, genauso seine Vitalität und Lebensfreude. Er ist wie ausgewechselt, weil er den Mut hatte, seine Handbremse zu lösen. Und das, ohne dass ich ihm vorher viel von Instant Change erzählt hätte.

Ich fragte ihn, ob er denn für etwas Neues offen wäre, etwas, das er noch nie vorher ausprobiert habe. Er sagte: „Ja klar, wenn es hilft.“ Ich entgegnete: „Klar, du bekommst sogar eine 100-prozentige Erfolgsgarantie. Gut, oder?“

Er willigte ein. Mehr habe ich nicht gesagt.

Meistens sind Menschen immer erst dann bereit, etwas zu verändern, wenn der Schmerz groß genug ist. Oft bekommen wir erst dann eine E-Mail oder einen Anruf, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Warum müssen wir immer warten, bis das Haus brennt, bevor wir Schutzmaßnahmen treffen?

Du bist neugierig und willst mehr erfahren?



Du findest alle weiteren Informationen zu Ausbildungen, Anwendungen und Online-Workshops auf

instant-change.com

Ich erlebe auch oft Fälle, in denen sich emotionale Themen nicht nur rein psychisch, sondern auch auf die körperliche Gesundheit auswirken. Über 90 Prozent aller Krankheiten entstehen durch Stress.

Wenn du es etwas genauer wissen willst, hier sind ein paar Infos: Bei Stress aktiviert sich das sympathische Nervensystem (SNS) und bildet ein Molekül namens Nuclear Factor Kappa B (NF-kB). Dieses aktiviert Gene, die als Zytokine bezeichnete Proteine freisetzen, welche wiederum Entzündungen verursachen und krank machen. Nach sorgfältiger Durchsicht einer zentralen diesbezüglichen Studie* weisen Menschen, die mit „Mind-Body-Interventionen“ (MBIs) an sich arbeiten, einen signifikanten Rückgang der Produktion von NF-kB und entzündungsfördernden Zytokinen auf. Zu Mind-Body-Interventionen zählen zum Beispiel Meditation oder Yoga.

*Quelle *Front. Immunol.*, 16 June 2017 | <https://doi.org/10.3389/fimmu.2017.00670>

Zu den Mind-Body-Interventionen kannst du auch Instant Change zählen, das allerdings aus meiner Erfahrung sehr viel schneller und effektiver funktioniert – wobei ich die richtigen Yoga-Übungen und einige Meditationen weiterhin als sehr wertvoll erachte.

Meine Frau Nicoletta ist Yoga-Meisterin und wir haben in den vergangenen Jahren sehr viel mit unseren Klienten in unserem Institut getestet. Gerade was das Thema Entspannung und Stressreduktion angeht, stand Instant Change in der praktischen Anwendung immer mit weitem Abstand vorne. Stress wird vor allem verursacht, weil Menschen unter einem inneren Konflikt leiden, der durch zwei entgegengesetzte Emotionen ausgelöst wird, die gegeneinander arbeiten.

Hier setzt Instant Change an. Denn sind die Blockaden aufgelöst und verlieren die Trigger ihre Wirkung, fällt auch ein wichtiger Auslöser für Stress weg. Ein Mensch, dessen Körper nicht mehr unter Dauerstress leidet, ist im Alltag viel belastbarer und kann sich besser auf seine Aufgaben konzentrieren.

7. So meisterst du deine eigene Transformation

Vielleicht hast du in der Vergangenheit schon häufig versucht, dich zu verändern und deine negativen Glaubenssätze oder Ängste aufzulösen. Möglicherweise wolltest du dich von deinen Blockaden und Ängsten befreien und deine Ziele erreichen, hast es aber trotz vieler Versuche nie wirklich geschafft.

Jetzt hast du anhand der größten Mythen über Persönlichkeitsentwicklung erfahren, warum es in der Vergangenheit so war. Es liegt daran, dass die klassischen Veränderungsprozesse zu lange brauchen und nicht nachhaltig sind.

Das, was du in Büchern lernst, brennt sich meist nicht wirklich in dein Unterbewusstsein ein. Die meisten Veränderungsprozesse arbeiten nur auf der Bewusstseins-ebene und dringen nie richtig ins Unterbewusstsein vor. Aber genau dort ist dein Paradigma fest verankert. Deswegen musst du lernen, auch dort etwas zu verändern.

Mit der Instant-Change-Methode kannst du dies schaffen und gleichzeitig die nötige Veränderung in deinem Energiefeld und deinem Zellbewusstsein erzielen.

Denke immer daran, dass die Informationen, die du benötigst, um deine Ziele zu erreichen, dich bereits umgeben. Du musst sie dir nur noch zunutze machen.

Die Wirkung von Instant Change kannst du in einer Anwendung erfahren oder in der dreitägigen Ausbildung. Hier lernst du die Anwendung der Methode und arbeitest mit vielen Teilnehmern daran, ihre Blockaden aufzulösen. Instant Change funktioniert wie gesagt auch hervorragend bei Selbstanwendungen.

Ob du die einzigartige Instant-Change-Methode nur für dich selbst lernen oder anderen Menschen helfen möchtest, diese drei Tage werden dein Leben für immer verändern.

Dies ist nicht einfach nur ein Seminar, sondern vielmehr der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. Danach hast du ein Werkzeug in der Hand, mit dem du jede Situation im Leben positiv beeinflussen kannst, nicht nur für dich, sondern auch für deine Familie.

Eine absolute Alleinstellung liegt darin, dass die Ausbildung nicht nur aus Theorie besteht, sondern aus 80 Prozent Praxisübungen. Nur 20 Prozent sind Theorie.

Normalerweise ist nach einem Seminar alles vorbei und du bist auf dich allein gestellt. Nicht bei uns! Während normalerweise alles nach einem Seminar endet (und du dann das nächste besuchen musst, um in den Genuss weiterer Inhalte zu kommen), fängt

bei uns alles erst danach an. Ich habe für dich eine Plattform geschaffen, auf der du jede Woche an Live-Online-Meetings teilnehmen kannst. Du kannst Fragen zu deiner individuellen Situation stellen oder wir besprechen zusammen offene Fragen oder die Vorgehensweise für die Anwendungen bei deinen Kunden.

Wenn du die Entscheidung triffst, für viele Menschen mit der Instant-Change-Methode zum Blockadesprenger zu werden und dir ein erfolgreiches Business aufzubauen, dann bekommst du noch einiges von mir dazu, damit es für dich zum großen Erfolg wird.

Als Professional hast du sogar die Möglichkeit, auf der Instant-Change-Hauptseite unseres Internetauftritts im Expertenverzeichnis gelistet zu werden. Zusätzlich bekommst du eigene, personalisierte Webseiten mit einem integrierten Buchungssystem, um neue Kunden zu gewinnen. Es werden alle gängigen Zahlungsmethoden akzeptiert, Rechnungen werden vollautomatisiert erstellt.

**Wie alles genau funktioniert, erfährst
du im kostenfreien Online-Seminar auf
instant-change.com**

Die Methode verbindet dich in sehr kurzer Zeit mit deinen Zielen, löscht die alten Informationen und manifestiert das neue Ziel im gesamten Unterbewusstsein.

Du bist Feuer und Flamme und möchtest sofort loslegen? Dann kannst du direkt hier deine Anwendung buchen:

instant-change.com

Du kannst die Anwendung per Skype oder Zoom, aber auch bei einem Anwender vor Ort durchführen. Sie besteht aus drei Sitzungen, die je 20 Minuten dauern. Am ersten und zweiten Tag je 20 Minuten und am dritten Tag noch einmal 20 Minuten.

Die Anwendung an sich, die die Transformation bewirkt, dauert nur circa drei bis fünf Minuten. Da es aber immer noch etwas zu besprechen gibt, planen wir sicherheitshalber 20 statt 5 Minuten ein.

Eine meiner Kundinnen war nach der Anwendung so begeistert, dass sie freudestrahlend meinte, sie wäre ihr sogar 100.000 Euro wert gewesen. Denn das war der Betrag, den sie in den vergangenen fünf Jahren in Persönlichkeitsentwicklung gesteckt hatte. Sie sagte, dass sie in dieser Zeit nicht einmal die Hälfte der Transformation erreicht habe wie in einer einzigen Instant-Change-Anwendung.

Ich habe die Vision, mit Instant Change einer Milliarde Menschen zu helfen. Das schaffe ich natürlich nicht alleine. Coaching ist weltweit ein Milliarden-Wachstumsmarkt, denn es gab noch niemals in der gesamten Geschichte der Menschheit so viele Menschen mit Depressionen und Burn-out wie in unserer Zeit.

Auf unserem Planeten gibt es laut Statistiken 327 Millionen Menschen mit Depressionen. Außerordentlich viele Kinder und Jugendliche sind bereits davon betroffen. Es gibt also einen riesigen

Bedarf, und es kommt uns zugute, dass immer mehr Menschen nach Alternativen zu den gewöhnlichen Behandlungsmethoden suchen. Wenn du dich angesprochen fühlst, dann freue ich mich, dir nach bestandener Ausbildung das Zertifikat als Instant Change Certified Professional überreichen zu dürfen.

Die damit verbundene Lizenz berechtigt dich, weltweit Instant-Change-Anwendungen zu geben und auch den Namen im Umfang deiner Tätigkeit zu nutzen. Weiterhin profitierst du am Aufbau eines Netzwerks von Anwendern. Mehr dazu auch im Online-Training unter **instant-change.com**

Jetzt liegt es in deiner Hand. Du kannst anderen Menschen oder den Umständen die Schuld geben – oder du nimmst dein Glück selbst in die Hand.

Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, dieses Buch für dich zu schreiben. Danke, dass du es bis zum Ende gelesen hast. Ich freue mich, wenn es dir hilft, eine Entscheidung zu treffen, und wenn wir uns früher oder später kennenlernen.

Dein

Daniel Weinstock

PS: Es lohnt sich, auf **instant-change.com** vorbeizuschauen.

Instant-Change-Workshops und -Seminare

Ausbildungen:

- Ausbildung zum Instant Change Certified Professional
- Ausbildung zum Instant Change Certified Master
- Ausbildung zum Instant Change Business Professional

Weitere Seminare:

- Instant Change: „Das Erlebnis-Seminar“ in deiner Nähe
- Instant Change: „Healing Retreat“ in Marbella (Spanien)

Produkte:

- Instant-Change-Energiereinigungs-Meditation
- Instant-Change-Anwendung mit einem Certified Professional (online, über Zoom oder Skype)
- Instant Change Shop (Armbänder, Tagesplaner u. v. m.)

Für weitere Informationen besuche **instant-change.com** oder schreibe uns eine E-Mail an: **seminare@instant-change.com**

Wenn du uns an diese E-Mail-Adresse deine Telefonnummer sendest und einen für dich geeigneten Zeitpunkt, berät unser Team dich gerne auch persönlich.

Instant Change

