

Herzlich Willkommen bei der Kiening Methode: Das nachhaltige Selbstcoaching für mehr Glück im Leben!

Sie sind Gestalter Ihrer Realität. Sie entscheiden sich entweder unbewusst für negative Erlebnisse, oder bewusst für Positive. 95 Prozent von uns sitzen in unbewussten Programmen der Körpererinnerung fest – und das bestimmt uns. Dem stehen fünf Prozent Bewusstheit entgegen. Bewusstsein ist daher der Schlüssel zu mehr Selbstgestaltung im Leben. Viele Menschen stecken in unbewussten Fremdprägungen die eine bewusste Entscheidung und Eigenverantwortung nicht möglich machen. Sie sind nur in einem kleinen Autonomiefenster innerhalb dessen sich der Mensch bewusst wahrnimmt. Außerhalb dieses Fensters ist der Mensch blind und wird von seinem Unbewussten gesteuert.

Prof. Fritz Albert Popp (Biophysiker): Die Welt ist als Realität zwingender Möglichkeiten zu verstehen. Bewusstsein ist die Fähigkeit die Realität aktiv wahrzunehmen. Die Realität ist die Schöpfung durch das Bewusstsein und erschafft daher den Einklang zwischen der Welt der Fakten und der Welt der Möglichkeiten. Es gibt einen ständigen Dialog zwischen Realität und Bewusstsein dieser Realität.

Bewusstwerdung des Menschen ist der einzige Weg, zukünftig die Realität durch das ICH BIN aktiv zu gestalten!

Die Kiening Methode besteht aus zwei Teilen, Mentaltraining und Emotionaltraining:

Kontakt: office@kiening.eu

1. Der Kiening Profilanalyse <http://www.kiening.eu/doTest/index.php>, wirft ihre persönliche Affirmation für Ihr Mentaltraining aus und beschreibt einen bewussten Umgang (Selbstreflexion) mit sich selbst!
2. Die Kiening Gefühlsmeditation - Emotionaltraining lässt Sie mit einem positiven Gefühl auf ihre Zukunft zugehen! Die Kiening Meditation funktioniert nach dem Prinzip der positiven Psychologie.

Beides wurde in 10 jähriger Entwicklungsarbeit von der Kiening Metaconsulting und Ing. Mag. Thomas Gernbauer entwickelt.

Sie brauchen für die Kiening Methode:

Einen Internetzugang

Eine gültige eMail - Adresse

Einen mp3 - Player mit Kopfhörer

Ein Tagebuch

Etwas Zeit und Disziplin

Nachfolgend die Erklärung und Anwendung:

Machen Sie zuerst die Kiening Profilanalyse. Als Ergebnis erhalten Sie eine etwa 10 DIN A4 seitige Auswertung.

Lesen Sie die Auswertung und stellen Sie Ihre persönliche Affirmation zusammen.

Um auf die erwachsene Ebene zu kommen, müssen Sie sich Ihrer Spielchen bewusst werden und im weiteren daraus aussteigen. Es geht darum, authentisch in der inneren Mitte (der erwachsenen Form) zu leben. Dies funktioniert im ersten Schritt über Mentaltraining.

Kontakt: office@kiening.eu

Jede Veränderung beginnt im Kopf!

Wiederholen Sie mindestens drei bis sechs Monate Ihre individuelle Affirmation so oft Sie können. Sie können die vorgeschlagenen Affirmationen gemäß Ihrer Ur - Motive ändern, aber es ist **WICHTIG**, dass jeder Satzteil mit **ICH BIN** beginnt.

"Sei immer Herr über Deine Gedanken, erlaube nicht, dass sie Herr über Dich sind!"

Kontrollieren und ordnen Sie Ihre Gedanken. Was immer Sie denken hat eine Wirkung, selbst wenn Sie das nicht glauben.

**"Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Taten.
Achte auf Deine Taten, denn sie werden zur Gewohnheit.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal!"**

Prof. Fritz Albert Popp: Die Realität kann nicht toleriert werden als Erfahrungstatsache, sondern es geschieht das was zwingend logisch ist, ungeachtete unserer täglichen Erfahrungen.

Entscheiden Sie sich daher bewusst für eine positive Zukunft, und verabschieden Sie sich von allem Negativen der Vergangenheit. Lassen Sie alles los was Ihnen nicht gut tut, und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Realität. Wir wissen aus der Zellbiologie (Dr. Bruce Lipton), dass die gleichen Zellen in unterschiedlicher Umgebung unterschiedlich wachsen. Die einen entwickeln sich zu Fett, die anderen zu Knochen und die nächsten zu Muskeln. Aber in allen Fällen brauchen wir eine positive Umgebung um uns

optimal zu entwickeln. Um unsere persönliches Erfolgs - Quantenfeld aufrecht zu erhalten brauchen sie daher eine Umgebung die Ihnen gut tut. Jeder Mensch hat in jeder Situation die Möglichkeit, das Beste aus seinem Leben zu machen. Er kann sich mit einer unattraktiven Situation arrangieren. Ist das für ihn keine Lösung, dann kann er versuchen, eine Situation zu verändern. Hat er keine Chance, die Situation zu verändern, dann kann er die Situation verlassen. Ist er unglücklich, entscheidet sich jedoch für keine der drei Optionen, so entscheidet das Leben für ihn.

Zelebrieren Sie folgendes Ritual:

Schreiben Sie Ihre negativen Erlebnisse der Vergangenheit auf ein Blatt Papier und entscheiden Sie sich für ein Element: Feuer, Wasser, Erde, Luft. Ist Ihr Element das Feuer, verbrennen Sie das Blatt Papier. Ist Ihr Element das Wasser, zerreißen Sie den Zettel und spülen Sie ihn die Toilette runter. Sollten Sie sich für das Element Erde entscheiden, vergraben Sie Ihre Glaubenssätze und stampfen Sie darauf herum. Sind Sie ein luftiger Typ, zerreißen Sie den Zettel und werfen Sie ihn in die Luft. Das machen Sie immer wieder.

Im nächsten Schritt lernen Sie Dankbarkeit zu spüren für das was JETZT ist:

Damit stoppen sie das Hamsterrad der negativen Gefühle. Denn im wesentlichen kreisen unsere Gedanken, Ausgangspunkt für unsere Gefühle, in der Vergangenheit oder schon wieder in der Zukunft. Dabei machen wir uns unentwegt Sorgen und produzieren Angst.

Wenn sie sich jedoch augenblicklich überlegen, wie es ihnen im Hier und Jetzt geht, so werden sie feststellen das viele Sorgen von Gestern nicht mehr relevant sind und die zukünftigen Sorgen noch nicht wichtig sind.

Kontakt: office@kiening.eu

In diesem Augenblick ist für sie gesorgt. Ihr Herz schlägt, ihr Atem geht automatisch, sie haben ein Dach über dem Kopf und sie können feststellen das die Schöpfung für sie sorgt. Wenn sie das annehmen, dann können sie Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe zur Schöpfung entwickeln und da sie Teil dieser Schöpfung sind, damit auch Dankbarkeit, Wertschätzung und Liebe zu sich selbst. Damit verflüchtigen sich Angst und Sorgen und sie kommen in einen positiven Regelkreis.

Auch wenn ihre Situation noch so schwierig ist, durch Annahme des Hier und Jetzt, des derzeitigen Zustandes, kommen sie aus der Negierung und wandeln die Ängste in positive Emotionen der Dankbarkeit und damit werden sie bereit für die Fülle. Gefühle der Dankbarkeit, dass hier und jetzt und heute für sie gesorgt ist, produziert Gefühle des Glücks. Wenn auch zunächst nur kleine Glücksgefühle. Doch wer hat, dem wird gegeben.

Mit dem Herzen sehen!

Wenn sie es schaffen aus sich heraus Glücksgefühle zu produzieren sind sie bereit für die Fülle des Lebens und des Wohlstandes. Insbesondere Gefühle aus dem Herzen sind besonders wirksam, da das Herz ein 30 mal stärkeres elektrisches Signal, und ein 5000 mal stärkeres magnetisches Feld sendet, als das Gehirn. Unsere Affirmationen sind daher nicht so wirksam, als wenn wir auch gefühlsmäßig davon überzeugt sind.

Als Unterstützung zum Mentaltraining machen Sie daher 1 - 2 mal täglich die Kiening Gefühlsmeditation.

Erklärung warum die Kiening Methode funktioniert:

Viele Auswirkungen für unser Leben werden in der Kindheit gelegt. Im Kindbewusstsein ist der junge Mensch frei und kann seine Bedürfnisse authentisch zum Ausdruck bringen. Durch die Erziehung werden viele Anlagen und Talente verschüttet. Der Mensch wird sozial uniformiert. Dabei entstehen Glaubenssätze verbunden mit negativen Gefühlen und Erlebnissen. Im weiteren jagt der Mensch im Gesellschaftsbewusstsein Zielen hinterher die zwar anerkannt sind, aber selten etwas mit ihm zu tun haben.

Dies führt zu negativem Stress, da sich der Mensch ständig verbiegen muss. Das Unbewusste will etwas anderes als das Oberbewusstsein (EGO). Authentizität in der Arbeit und individuelle Zielvereinbarungen sind nicht gefragt. Zusätzlich kommt der derzeit vorherrschende Druck in der unnatürlichen Arbeitswelt. Dauerhafter negativer Stress führt im weiteren in ein Burn Out.

Die Krise im weiteren als Chance zu begreifen und einen Bewusstwerdungsprozess einzuleiten, ist die Forderung die an uns gestellt wird. In der nächsten Stufe wird sich der Mensch seines wahren ICH's bewusst, und kann Glaubenssätze aus der Kindheit auflösen. EFT, EMDR, NLP, Mentaltraining und Emotionaltraining sind Werkzeuge die dabei zum Einsatz kommen. Dabei ist wichtig zu erkennen welche negativen Gefühle aus der Kindheit mit welchem Glaubenssatz verbunden sind.

Gebildet haben sich die Glaubenssätze durch das Denken, Handeln, daraus resultierend Erlebnisse - und damit Gefühle. Sie machen einen Großteil unserer Persönlichkeit aus.

Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Kontakt: office@kiening.eu

Wer denkt (meistens unbewusst):

Ich bin schwach, der fühlt sich auch schwach.

Ich bin wertlos, der fühlt sich auch wertlos.

Ich bin dumm, der fühlt sich auch dumm.

Ich bin launisch, der fühlt sich auch ungeborgen.

Ich bin weniger selbstbewusst, der fühlt sich auch nicht selbstbewusst.

Ich bin nicht nützlich, der fühlt sich auch nicht nützlich.

Ich werde nicht geliebt, der fühlt sich auch ungeliebt.

Ich habe keine Macht, der fühlt sich auch ohnmächtig.

Ich bin ungebildet, der fühlt sich auch ungebildet.

Ich werde nicht anerkannt, der fühlt sich auch nicht anerkannt.

Ich bin unfrei, der fühlt sich auch unfrei.

Ich bin ängstlich, der spürt auch Angst.

Er kommt immer wieder in Situationen in dem er seine Lieblingsgefühle reproduziert, da der Körper süchtig ist nach Rezeptoren die für diese negativen Gefühle verantwortlich sind. Das heißt wir sind gefangen im Hamsterrad Denken - Fühlen - Denken - Fühlen. Wir werden von der Chemie des Körpers gesteuert. (Dr. Dispenza, Biochemiker)

Um aus diesem Kreislauf auszusteigen brauchen wir eine Entziehungskur. Diese beginnt im Kopf. Wir müssen unser Gehirn dazu zwingen neue Neuronenbahnen zu bilden. Dies kann bis zu sechs Monaten dauern, und geht mit der individuellen Affirmation nach der Kiening Profilanalyse. Denken erzeugt Handlungen, Handlungen Verhalten und Verhalten Erlebnisse mit Gefühlen und Emotionen. Durch Wiederholungen entstehen Glaubenssätze und damit die Persönlichkeit. Um nun die Erlebnisse zu ändern müssen wir unsere Persönlichkeit verändern. Der Kreis läuft rückwärts.

Mit Experimenten zeigt Dr. Dispenza, dass das Quantenfeld, indem es Signale

Kontakt: office@kiening.eu

erhält, Erfahrungen organisiert. Eine Anzahl Personen beispielsweise, die nie Klavier gespielt hatte, wurde in zwei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe bekam als Aufgabe einhändige Fingerübungen und Akkorde und sollte zwei Stunden täglich üben. Davor und danach wurde das Gehirn gescannt. Am Ende zeigte sich, dass neue Schaltkreise entstanden waren: Ein neuer Teil des Gehirns wurde aktiviert. Die Instruktionen produzierten eine neue Erfahrung – und damit neue Neuronen.

Die zweite Gruppe spielte nicht wirklich, sondern übte pro Tag zwei Stunden nur mental. Am Ende hatten die Personen, die das Üben nur imaginiert hatten, genauso viele neue Schaltkreise wie die anderen! Das heißt: Wenn man sich wirklich auf etwas fokussiert, erkennt das Hirn den Unterschied zwischen draußen und drinnen nicht. Bei den Personen, die nur mental übten, war das Gehirn bereits vor der realen Erfahrung des Klavierspielens neu verdrahtet.

Begleitet von der Kiening Gefühlsmeditation (Emotionaltraining) entziehen wir dem Körper die Sucht nach negativen Gefühlen, und somit auch nach negativen Erlebnissen.

Durch das Leben im Jetzt (Eckart Tolle) können wir Dankbarkeit spüren für das was im Augenblick ist, damit lösen sich die negative Gefühle langsam auf. Zugleich kommt der Mensch in seine Energie und kann erwachsen werden.

Und diese Eigenschaften besitzt ein Erwachsener (Hermann Meyer):

Fühlt sich stark und vital

Ist wertvoll

Kann alles verstehen, wenn er will

Hat ein stabiles Identitätsgefühl

Ist selbstbewusst
Fühlt sich nützlich
Fühlt sich schön und geliebt
Hat Macht über sich selbst
Fühlt sich ausreichend gebildet
Hat ein Verantwortungsgefühl
Hat das Gefühl, frei zu sein
Hat Vertrauen

Damit steigt er auch aus seinen Spielchen (oben /unten) aus und kommt in ein echtes Miteinander.

Lösung ist eine DEO - Die erwachsene Organisation mit hoher sozialer Kompetenz. Miteinander statt Gegeneinander. Für ein Miteinander brauchen wir reife und kompetente Individualisten. (Matthias Horx, Zukunftsforscher) Dies erfordert einen Selbsterkenntnisprozess: Nur wer sich selber kennt, kann andere erkennen.

Reife Menschen haben ein Verantwortungsgefühl für sich und andere. Sie gehen mit der inneren Haltung von Respekt, WertEschätzung und Toleranz miteinander um. (Thomas Gernbauer) Sie entscheiden sich für ein positives Lebensgefühl und können aus der Quantensuppe bewusst positive Erlebnisse auswählen. (Dr. Dispenza) Es geht also um einen bewussten (selbstreflektierten) Umgang mit sich selbst und anderen.

Der nächste Schritt ist das Fühlbewusstsein. Wieder ein Gespür für sich und andere entwickeln, herausfinden was einem wirklich wichtig ist.

Der Schlüssel sind positive Gefühle: (Dr. Bruce Lipton, Biologe) Wissenschaftler

Kontakt: office@kiening.eu

Ein Produkt von



haben herausgefunden, dass sich durch positive Gefühle die DNA entspannt und unsere Immunsystem gestärkt wird:

Positive Emotionen verändern die DNA in unserem Körper!

Gefühle sind das Gebet! (Gregg Braden, Bestsellerautor) Nur wer wieder einen Zugang zu seinen Gefühlen bekommt ist mit Gott verbunden.

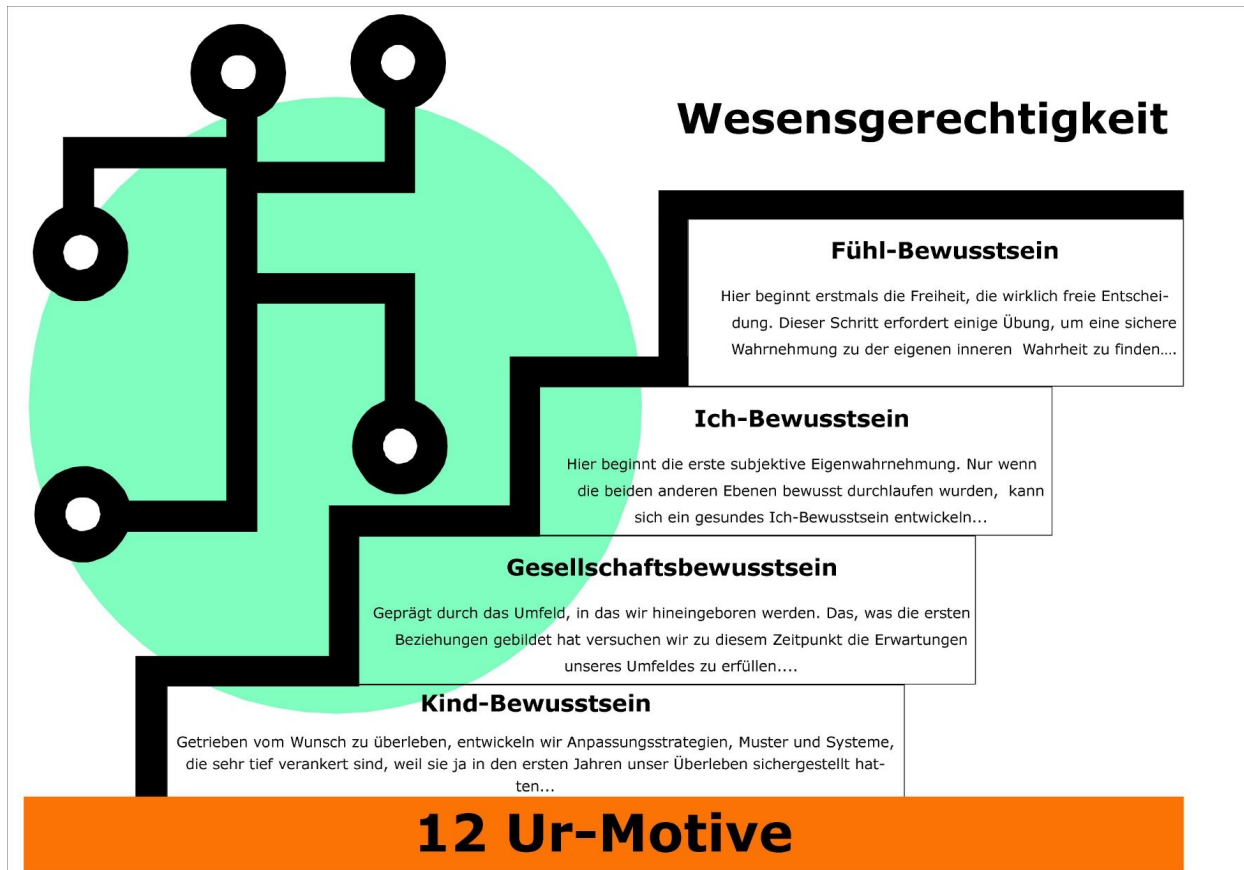
Der Schlüssel zur Wesensgerechtigkeit ist also das Fühlbewusstsein. Wenn wir wieder Kontakt zu unserem Wesen haben, können wir eine reife innere Stimme entwickeln die uns sagt was uns gut tut. Wir entwickeln uns zu reifen und kompetenten Individualisten, die in einer erwachsenen Organisation (DEO) bewusst miteinander arbeiten. Jeder sitzt auf dem Platz wo er systemisch hingehört und Energien werden potenziert.

Ein wesensgerechter Mensch hat ein großes Autonomiefenster. Ein großes Autonomie-Fenster ist daran erkennbar, dass Menschen an sich selbst arbeiten, konstruktiv Verantwortung für ihre Erlebnisse und Erfahrungen übernehmen und keine Energie damit verschwenden, "Schuld-Diskussionen" zu führen. Sie denken konsequent lösungs- statt problemorientiert. Sie sind sich ihrer Ziele und Motivationen bewusst und konzentrieren ihre Energie auf deren Erreichung.

Abschließend ein Schaubild der Entwicklungsstufen!

Kontakt: office@kiening.eu

Das Kiening Modell:



Die Kiening Methode ersetzt keine medizinische oder psychische Behandlung oder Therapie! Als ausdrücklich vereinbart gilt unsere Ausschlussklärung für die Kiening Methode.