

## Die mentale Coachingmethode für alle Lebenslagen

*Die meisten Menschen verbinden ihr Glück mit dem Erreichen bestimmter Zustände. Dazu zählen in der Regel Gesundheit, Wohlstand und Reichtum, eine erfüllte Partnerschaft, ein Traumjob und vieles mehr. Wir glauben, das Richtige müsste geschehen – entweder durch uns selbst oder durch andere. Und wir versuchen unserem persönlichen Glück mit mehr Arbeit, einer gesünderen Lebensweise, einem positiveren Denken und noch vielen anderen Rezepten näher zu kommen. Doch selbst wenn wir uns noch so sehr bemühen, unser Glück ist nur selten von Dauer. Kann es sein, dass unser Glück von ganz anderen Dingen abhängt, auf die wir bisher einfach nicht geachtet haben? Vielleicht liegt das Geheimnis in unseren Gedanken – in unseren unbewussten Gedanken!*

### **Glücklich sein – Zustand oder Lebensweise?**

Hinge das Glück vom Erreichen fester Ziele ab, würde doch zumindest ein Teil der Menschen ihre Lebensträume erfüllen und mit zunehmendem Alter immer glücklicher werden. Schauen wir uns jedoch um, merken wir sehr schnell, dass viele ihr zunehmendes Glück gut verbergen können. Werden wir im Alter immer unglücklicher? Es scheint fast so, als würden wir uns eher in Richtung Unglück bewegen, anstatt unser Glück anzusteuern.

Und selbst im Fernsehen finden wir in der Rolle der glücklichen Personen meist Babys und kleine Kinder – keine reiferen, glücklichen Menschen, die ihre Lebensziele erreicht haben.

### **Spontanes körperliches Wohlbefinden**

Wer fühlt sich nicht gerne wohl und gesund? Das körperliche Wohlbefinden zählt ganz klar zu unseren wesentlichen Glücksfaktoren. Und viele tun alles Erdenkliche, um schnell wieder gesund zu werden, sobald die körperlichen Symptome erst einmal aufgetreten sind. Nun kommt es aber immer häufiger vor, dass körperliche Beschwerden binnen kürzester Zeit verschwinden, ohne dass eine Therapie oder andere medizinische Maßnahmen dahinterstecken. Ja sogar dann, wenn die Beschwerden schon einen chronischen Zustand erreicht haben. Die Medizin ist in diesen Fällen meist ratlos und hat keine fundierten Erklärungen für die Genesungen. Die so scheinbar unerklärlichen Fälle werden gerne als „Spontanheilung“ oder auch „Placeboeffekt“ bezeichnet. Es gibt allerdings rein mentale Methoden, ohne physischen Eingriff, bei denen wir diese Effekte vermehrt beobachten können.

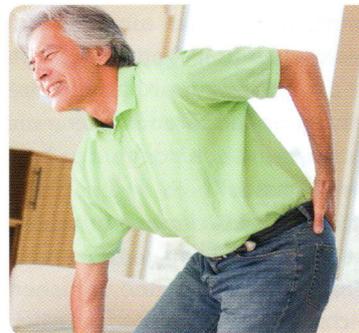
### **Die Wirkung von CQM**

Bei einem CQM Erlebnisabend können wir diese Veränderungen selbst wahrnehmen. Denn hier haben Teilnehmer die

Chance sich zu melden, um die Wirkung von CQM direkt an sich selbst zu erfahren. Die Ergebnisse führen meist zu großem Erstaunen. Zu einem ausgesprochen hohen Prozentsatz tritt eine Besserung ein, und einige Probleme verschwinden vollständig – vor unseren Augen. Es handelt sich häufig um offensichtliche Bewegungseinschränkungen, die mit der CQM Methode korrigiert werden. Dabei lösen sich die mit dem Problem verbundenen starken Schmerzen förmlich in Luft auf und wir erleben das, was nur zu gerne als „Spontanheilung“ bezeichnet wird.

### **Was passiert hier?**

Will man CQM in einem Satz erklären, so könnte man sagen: Mit CQM identifizieren wir schwächende Informationsmuster, die ein bestimmtes Problem auslösen, und neutralisieren mental den negativen Einfluss. Dadurch verschwindet das Problem.



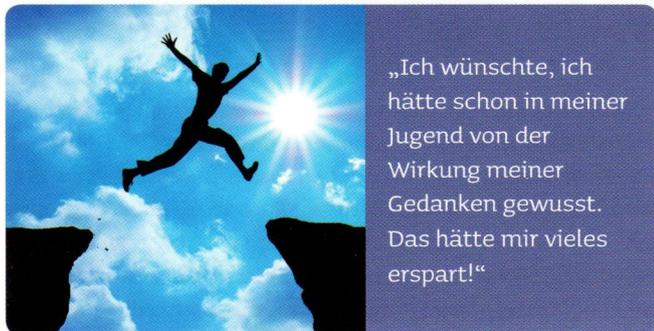
„Durch CQM sind viele meiner langjährigen Beschwerden einfach verschwunden“

### **Achte auf deine Gedanken! – Leichter gesagt als getan!**

Unsere Gedanken gehören zu den reinsten Formen von Informationen. Die Neurowissenschaft sagt, dass uns täglich bis zu 80000 Gedanken durch das Gehirn rasen. Obwohl uns die wenigsten davon bewusst sind, stellt sich doch die Frage: Verlieren sie deshalb ihre Wirkung?

Ganz im Gegenteil! Die unbewussten Gedanken sind fast immer die wirksameren, denn sie werden nicht durch unseren Verstand gefiltert und können ungehindert wirken. Das können wir ganz einfach an Beispielen wie Zähneputzen oder Autofahren beobachten. Als Kind haben wir das Zähneputzen gelernt, und es war ein bewusster Vorgang. Wir „überlegten“, wie wir die Hand bewegen sollen, in welche Richtung wir putzen und wir haben darauf geachtet, dass wir keine Zähne auslassen. Heute ist es ein automatischer Vorgang, bei dem wir gerne an ganz andere Aufgaben denken. Ähnlich ist es beim Autofahren. Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Fahrstunde? Wie kompliziert war es anfangs zu kuppeln, zu schalten, in den Spiegel zu schauen und da bei

keine rote Ampel zu übersehen? Heute machen wir das alles mit links. Wir unterhalten uns sogar beim Autofahren, bedienen das Navi und lassen uns gleichzeitig noch einen leckeren Hamburger schmecken. Obwohl diese Vorgänge alle unbewusst ablaufen, sind „unbewusste“ Gedanken notwendig, um die Körperbewegungen überhaupt kontrolliert ausführen zu können.



Nun steuert unser Gehirn nicht nur die Bewegungen unserer Gliedmaßen, sondern auch alle internen Abläufe, von der Verdauung über die Atmung bis zu jeglicher emotionalen Entscheidung, die wir treffen. Und für alle diese Abläufe sind Gedanken notwendig. Würde man das menschliche Gehirn mit einem Computer vergleichen, so würden die unbewussten Gedanken den automatischen Betriebssystemanweisungen entsprechen, die der Benutzer gar nicht bewusst auslöst. Und wie wir alle wissen: Bei einem Computer läuft ohne Betriebssystem rein gar nichts. Doch manche Computer führen nicht immer das aus, was sie sollen. Im System können sich Fehler (Bugs) oder gar Viren einschleichen, die unseren Computer zum Absturz bringen, oder schlimmer noch, ihn ganz zerstören können.

### **Schwächendes Muster – was ist das?**

Es kommt immer wieder vor, dass sich Gedanken einschleichen, die sich nicht gerade positiv auf unser Leben und unsere Ziele auswirken. Unter den bis zu 80000 täglichen Gedanken sind auch zahlreiche die nicht gerade förderlich sind. Der Ursprung dieser Informationsmuster liegt teilweise weit in der Vergangenheit und hat oft gar nichts mit unserer gegenwärtigen Situation zu tun. Und trotzdem sind die Informationsmuster immer noch aktiv und wirken sich auf unser Wohlbefinden aus. Diese „Fehler“ bezeichnen wir als schwächende Gedanken oder schwächende Informationsmuster.

Beispiele solcher Gedanken sind: „Wenn ich krank bin, werde ich umsorgt und muss nicht zur Arbeit gehen“ oder „Wenn ich reich bin, werden meine Freunde neidisch und ich verliere sie.“ Diese schwächenden Informationsmuster werden von unserem Gehirn ebenso angenommen und umgesetzt wie alle anderen Gedanken.

### **Gibt es noch weitere schwächende Ursachen?**

Schwächende Informationsmuster werden nicht nur alleine durch die Gedanken repräsentiert, die man mit einem EEG sichtbar machen kann und nichts anderes als Frequenzmuster in unserem Kopf sind. Alles um uns herum sendet ebenfalls Frequenzmuster aus. Laut Forschungen

nehmen wir pro Sekunde ca. 50 Millionen Bit an Informationen mit unseren Sinnesorganen auf, von denen aber nur 50 Bit pro Sekunde den Weg in unser Bewusstsein finden. Es ist wichtig zu verstehen, dass auch die unbewusst aufgenommenen Informationen bis ins kleinste Detail gespeichert und vom Gehirn verarbeitet werden. Sie sind es, die sich auf unseren Körper und unser Verhalten auswirken. Und das alles geschieht auch ohne, dass wir uns dieser Informationen bewusst sind. Diese Tatsache macht man sich gerne auch in der Werbung zunutze. Dadurch werden wir unbewusst dazu motiviert, bestimmte Produkte zu kaufen – auch wenn wir diese gar nicht benötigen. Und manche unbewussten Informationen führen dazu, dass wir bestimmte Dinge nicht umsetzen können, obwohl wir das eigentlich machen möchten. Einige dieser unbewussten Informationen können uns sogar so sehr beeinflussen, dass wir die Auswirkungen in körperlichen Beschwerden erkennen können. Diese Informationen können von Ereignissen stammen, mit denen wir bewusst oder unbewusst nicht einverstanden waren. Extreme Beispiele hierfür sind Traumata und andere verdrängte Erfahrungen, die nicht aufgearbeitet wurden.

### **Erstaunlich einfach – Mentales Korrigieren**

Aufmerksamkeit oder Bewusstsein ist das Geheimnis beim Korrigieren. Einfach erklärt, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf ein schwächendes Informationsmuster und setzen gleichzeitig die Absicht, dass sich die Schwäche in eine Stärke umwandeln soll. Wenn wir das ursächliche schwächende Informationsmuster erst einmal gefunden haben, dann verschwindet das Problem in der Regel wie von selbst. Die wesentliche Aufgabe besteht darin, die schwächenden Informationsmuster zu entdecken. Dabei werden alle denkbaren Aspekte berücksichtigt – nichts ist ausgeschlossen. Dies geschieht anhand einer Systematik, die es für den CQM Neuling einfach macht, sich diese Fähigkeit anzueignen. Die Korrektur erfolgt also lediglich durch einen fokussierten Gedanken. Ganz wichtig, die schwächenden Ereignisse müssen nicht noch einmal durchlebt werden.



### **Für alle Lebensbereiche**

Alle unsere Gedanken bzw. allgemeinen Informationsmuster wirken auf uns. Jedoch zeigt sich das nicht immer in körperlichen Symptomen, denn die Gedanken beeinflussen alle unsere Handlungen. Dadurch ist es einleuchtend, dass CQM in allen Lebensbereichen funktioniert: Beruf, Finanzen, Sport oder unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

So gibt es zum Beispiel viele qualifizierte Menschen, die nicht den gewünschten finanziellen Erfolg erreichen, obwohl sie außerordentlich gute Arbeit leisten. Die Ursachen liegen häufig in den unbewussten Glaubenssätzen und Informationsmustern der jeweiligen Personen. Denn auch unsere beruflichen Entscheidungen werden von unbewussten emotionalen Gedanken geprägt und drängen uns nicht selten in ein unerwünschtes Verhalten. Mit CQM lösen wir die Probleme und legen eine neutrale Basis für den beruflichen und finanziellen Erfolg.

### CQM in der Liebe

Beziehungen sind, unabhängig vom Kontext, immer stark emotional geprägt. Fast alle unsere Beziehungen leiden unter unbewussten Informationsmustern, die wir uns oft schon vor vielen Jahren zugelegt haben. Das können Ängste, vergessene Ereignisse und viele andere unbewusste Erfahrungen sein. Teilweise handelt es sich sogar um Prägungen, die wir in der Kindheit oder während der Schwangerschaft erfahren haben. Mit der Auflösung wird sich nicht nur die Beziehung zu unserem Partner verbessern, auch alle anderen Beziehungen zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst können davon profitieren.



„Seit dem Besuch des CQM III Seminars sehe ich die Beziehung zu meiner Frau und meiner Familie in einem neuen Licht!“

### Funktioniert es immer?

Durch die Korrektur lösen wir die sprichwörtliche „Bremse“, die durch unbewusste Muster angezogen wird. Jedoch kommen wir, ähnlich wie beim Autofahren, alleine durch das Lösen der Bremse noch lange nicht voran. Wenn wir richtig losfahren möchten, reicht es nicht aus, nur die schwächende Information zu korrigieren, denn wir müssen auch weiterhin „Gas geben“!

Auch wenn sich körperliche Beschwerden alleine durch die Korrekturen mit CQM auflösen können, müssen wir bei allem, und speziell bei den Themen Erfolg und Finanzen, auch weiterhin handeln. Das Korrigieren schafft zwar eine optimale Basis, doch niemand wird automatisch Klassenbester oder bekommt die lang ersehnte Beförderung fürs „Abwarten und Tee trinken“. Wir müssen weiterhin etwas für unseren Erfolg tun. Der Vorteil ist, nach der Korrektur wird uns das viel leichter fallen und wir werden unsere Ziele viel schneller erreichen.

### Die sichtbare Wirkung von CQM

In verschiedenen Experimenten wurde die Wirkung durch Messgeräte oder fotografische Verfahren sichtbar und messbar gemacht. Unter anderem durch Kirlian Fotografie, Herz Frequenz Variabilität (HRV) Messungen, Meridi-



„Das Verhältnis zu meiner Arbeit hat sich stark verbessert, was sich auch auf mein Einkommen positiv auswirkt!“

andagnostik und Polycontrast Interference Photography (PIP). Hierbei handelt es sich, bis auf die HRV Messung, welche in der Schulmedizin Anwendung findet, um alternative medizinische Verfahren. Bei diesen Experimenten wurden die Probanden, vor und nach einem CQM Coaching, Messungen bzw. Aufnahmen unterzogen. Die Wirkung von CQM zeigte sich bei allen Experimenten nicht nur in den Ergebnissen der Messung oder der Fotografie, sondern auch in der Verbesserung der Symptome. Über die Ergebnisse dieser Untersuchungen wurde öffentlich auf den CQM Symposien der Jahre 2007 und 2009 berichtet.

Ein objektiver Maßstab für die Wirksamkeit von CQM ist auch die Anwendung auf Tiere, bei denen sich die Veränderungen oft noch deutlicher und schneller zeigen.

### Wie kann ich CQM lernen?

CQM ist so konzipiert, dass jeder die Methode lernen kann. Es gibt nur eine Voraussetzung: Wir müssen es wollen und uns auf neue Ideen einlassen! CQM verlangt keine besondere Begabung, Fähigkeit oder spezielles Vorwissen.

Schon nach dem zweitägigen Basistraining kann CQM in allen Lebensbereichen angewandt werden. Alle Seminare sind so aufgebaut, dass sie einen großen Übungsanteil beinhalten, um die Methode optimal zu erlernen. Doch der Nutzen besteht nicht nur darin, alte Probleme zu lösen, sondern auch zukünftige Probleme zu vermeiden. Sind die Prinzipien von CQM erst einmal verinnerlicht, ist es ein leichtes, die täglichen Stressfaktoren zu erkennen und zu entschärfen, sodass sie uns erst gar keine Probleme mehr bereiten können.

CQM ist eine Coaching Methode, die man an sich selbst genauso anwenden kann wie bei anderen Menschen. Deshalb eignet sich die Anwendung sowohl für Privatpersonen wie auch für professionelle Anwender. Im beruflichen Einsatz kann CQM als eigenständige Coaching Methode verwendet werden. Es gibt Coaches und Heilpraktiker, die zum überwiegenden Teil CQM anwenden. Darüber hinaus ist CQM eine mentale Methode, die sich gerade deshalb hervorragend mit vielen anderen Therapie- und Coachingformen kombinieren lässt und dort unterstützend wirkt.

### CQM Erlebnisabende

Die einfachste Art sich selbst von den Möglichkeiten der Chinesischen Quantum Methode zu überzeugen, ist der Besuch eines CQM Erlebnisabends. Dort können Sie sich auf Wunsch sogar als Proband zur Verfügung stellen und die Wirkung am eigenen „Leibe“ erfahren.



„Ein Mensch ist das Ergebnis aller Ereignisse, mit denen er, bewusst oder unbewusst, nicht einverstanden war.“

Gabriele Eckert

### Gabriele Eckert – Begründerin von CQM

Seit ihrer Kindheit ist sie auf der Suche nach den Gründen, warum wir Dinge tun oder erleben, die nicht zu unserem Nutzen sind. Bereits als Teenager war sie ständig auf der Suche nach der Wahrheit und den Geheimnissen des Lebens. Über einen Zeitraum von über 20 Jahren hat sie sich mit den verschiedensten Schulen und Lehren beschäftigt. Die Summe all dieser Erfahrungen ergab die Chinesische Quantum Methode (CQM). Dies führte zur Gründung von HyperVoyager im Jahr 2002.

Als Jugendliche war sie als einzige Frau aktiv im asiatischen Kampfsport in ihrer schwäbischen Heimatstadt. Nach der Schulzeit erlernte sie den Beruf der Schriftsetzerin, um kurze Zeit darauf in Stuttgart Medientechnik zu studieren. In den Jahren darauf leistete sie Pionierarbeit bei der Entwicklung von interaktiven Medien in der Form von Lernprogrammen. Zu dieser Zeit gab es weder DVD noch Internet. Anfang der 90er Jahre ging sie nach Kalifornien, ins sogenannte Silicon Valley, wo sie als Vice President Marketing & Sales für eine Softwarefirma tätig war.

Neben ihrer Tätigkeit hat sie sich mit sehr vielen Coaching, Therapie, Persönlichkeitsentwicklungs, Meditations- und Entspannungstechniken beschäftigt. Dabei fanden die neusten und fortschrittlichsten Methoden immer ihr besonderes Augenmerk. Das Ziel ihrer Arbeit ist es, den Menschen ein Werkzeug zu geben, das sie befähigt, ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, sich selbst aus den emotionalen Verstrickungen befreien zu können und so zu einem ausgeglichenerem und selbstbestimmten Leben zu finden.

Eine ihrer großen Visionen ist es, dass das Wissen von CQM zu einer Alltätigkeit wird. Aus diesem Grunde sind die Seminare so aufgebaut, dass sie für jeden zugänglich sind und auch ohne Vorkenntnisse für den Laien verständlich sind, der sich noch nie mit solchen Themen beschäftigt hat.

### CQM I – Schwächen in Stärken

Der erste Schritt in ein positiveres Leben – so bezeichnen viele Teilnehmer das CQM I Seminar, in dem Sie die eigenen Veränderungen sofort spüren können.

Sie lernen die Grundlagen kennen und erfahren, wie Ihnen dieses Wissen bei jeglichen Problemen helfen kann. Ob im gesundheitlichen, beruflichen und persönlichen Bereich – Sie können CQM für sich selbst und andere anwenden. Fürs Selbstcoaching oder im beruflichen Bereich. CQM kann auch von Therapeuten oder im Coaching eingesetzt werden.

Mit den Partnerübungen bearbeiten Sie viele reale Beispiele, an denen Sie die Wirkung von CQM sofort an sich selbst nachvollziehen können. Ein besonderer Höhepunkt ist das Experiment, bei dem Sie die Folgen Ihrer Gedanken beobachten werden. Diese Erfahrungen führen bei jedem Teilnehmer zu großem Erstaunen. Erleben Sie es selbst. Das Wissen können Sie nach dem Seminar in sogenannten CQM Praxisgruppen vertiefen. Diese Praxisgruppen werden an vielen Orten angeboten und von ausgebildeten Moderatoren geführt.

### CQM II – Gefühl für Wohlstand

Kennen Sie auch Menschen, die hoch qualifiziert sind, aber trotzdem nicht den finanziellen Erfolg verzeichnen, den sie sich wünschen? Wir haben gelernt, dass gerade auf dem Tabuthema Geld und Finanzen viele unbewusste Glaubenssätze und Informationsmuster liegen, wie z. B. „Wenn ich reich bin, mag mich keiner mehr“ oder „Von fremden Menschen nimmt man kein Geld“. Aussagen wie diese hindern uns nur allzu oft, den gewünschten Erfolg zu haben. Mit CQM können Sie das ändern.

In dem 2-tägigen CQM II Seminar liegt der Fokus auf den geschäftlichen und finanziellen Themen. Darüber hinaus beleuchten wir den wissenschaftlichen Hintergrund und die bisher noch wenig bekannten Forschungen, die CQM und deren Wirkung erklärbar machen. Mit den zusätzlichen Techniken werden Sie noch effizienter und schneller arbeiten können.

Voraussetzung für den Besuch des CQM II Seminars ist der Besuch des CQM I Seminars.

### CQM III – Jenseits von Tabus

Liebe, Beziehung und Sex. Ein schwieriges Thema? Nicht mehr lange. Viele Teilnehmer hätten die Erfahrungen aus dem CQM III Seminar gerne schon in ihrer Jugend gehabt. Denn hier erkennen Sie die unbewussten Muster, die Ihr Beziehungsleben sowohl beruflich wie auch privat und auf der sexuellen Ebene beeinflussen. Neben den Beziehungen zu anderen ist die Beziehung zu uns selbst ein zentrales Thema, denn wenn wir ein geringes Selbstwertgefühl besitzen, können wir auch für andere kein guter Partner sein. Durch die Korrektur mit CQM lösen sich die hindernden Muster auf und die Beziehungsfähigkeit kann sich in ungeahnter Weise verbessern. CQM III ist für viele Teilnehmer das am stärksten verändernde, lustigste und manchmal auch herausforderndste CQM Seminar.

Voraussetzung für den Besuch des CQM III Seminars ist nur der Besuch des CQM I Seminars.

### CQM Erlebnisabende

Hier erleben Sie die Wirksamkeit von CQM. Die Termine zu den Erlebnisabenden finden Sie unter [www.bit.ly/cqmea-bl](http://www.bit.ly/cqmea-bl)

#### Buchtipps

In ihrem Buch „Wenn Fische fliegen ...“ erzählt Gabriele Eckert die spannende Geschichte, wie CQM entstand und was sie und andere mit ihr erlebt haben. Eine Leseprobe finden Sie unter:

[www.bit.ly/wff-bl](http://www.bit.ly/wff-bl)

Verlag WeiterSein

ISBN 978 3 94253 400 0



### Weitere Informationen und Anmeldung:

HyperVoyager GmbH & Co. KG

Robert-Bosch-Str. 5 · 74357 Bönnigheim

Tel. (07143) 96 1859-0 · Fax (07143) 96 18599

[info@CQM-HyperVoyager.de](mailto:info@CQM-HyperVoyager.de) · [www.CQM-HyperVoyager.de](http://www.CQM-HyperVoyager.de)