

John Kehoe

MIND POWER

**Erkennen - Transformieren - Handeln
Der praktische Weg zu Gesundheit,
Lebensfreude und Erfolg**

WINDPFERD

Verlagsgesellschaft mbH

Titel der Originalausgabe *Mind Power*
Erschienen bei *Zoetic Inc*, Toronto
Copyright © 1987 by John Kehoe
Aus dem Kanadischen übersetzt von **G & S Team**

1 Auflage 1989

2 Auflage 1991

3 Auflage 1993

4 Auflage 1995

© Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, D-87648 Altrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung Wolfgang Junemann, unter Verwendung
eines Fotos von Hans Wendler/THE IMAGE BANK

Gesamtherstellung Schneelowe, D-87648 Altrang

ISBN 3 89385-051-1

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

John Kehoe	5
Danksagung	6
Vorwort	7
Teil I	
1. Die Wirklichkeit einmal anders betrachten	11
2. Bewußtsein ist eine Wirklichkeit, die Sie lenken können	17
3. Visualisierung	25
4. Samen setzen	33
5. Affirmationen	39
6. Anerkennen	47
7. Überzeugungen und Prägung	55
8. Konzentration und Betrachtung	67
Teil II	
9. Die Wirklichkeit ist eine verzögerte Widerspiegelung Ihrer Gedanken	73
10. Intuition	75
11. Selbstbild	87
12. Es gibt keine Probleme, sondern nur Gelegenheiten	93
13. Wie wir uns selbst heilen	99
14. Wohlstandsbewußtsem	111
15. Erfüllende Beziehungen	127
16. Die großartige Belohnung	139

John Kehoe

Seit nunmehr gut zehn Jahren geht John Kehoes Ruf als Pionier auf dem Gebiet der „mind powers“ (Geisteskräfte) wie ein Lauffeuer durch die ganze Welt. Im Jahre 1975 zog er sich in die Wald-einsamkeit der Wildnis von British Columbia (Kanada) zurück und widmete sich drei Jahre lang dem intensiven Studium und der Erforschung der dem menschlichen Denkvermögen innewohnenden Kräfte. Er hat als erster ein einfaches und erfolgreiches Programm zur Entwicklung der Geisteskräfte zusammengestellt. Um dieses Programm entwickeln zu können, schöpfte Kehoe aus den verschiedensten Quellen: angefangen von den neuesten Entwicklungen auf den Gebieten der Psychologie, Physik und Medizin bis zurück zu den geistigen Wurzeln alter Religionen und spiritueller Überlieferungen und nicht zuletzt aus seinen eigenen scharfsinnigen Beobachtungen und Untersuchungen. Seine Vortragsveranstaltungen waren schon bald überfüllt, und die nicht mehr einzudämmende Nachfrage nach seinen Vorträgen führt ihn ständig nicht nur durch Kanada und die USA, sondern auch nach Australien, Südostasien und den Vorderen Orient. Er wurde von solchen Umsatzriesen wie PennAir, Mobil und Dominion Life als Berater bestellt und hat zahllose Zeitungs-, Radio- und Fernseh-interviews gegeben. John Kehoe ist ein mitreißender Redner, ein warmherziger und aufgeschlossener Menschenfreund, und alle, die sich einmal mit seinen Gedanken befaßt haben, danken es ihm mit großem Respekt.

Danksagung

Joyce Hamilton, meiner Herausgeberin und Vertrauten, deren anspruchsvolle Betreuung dieses Buch in die Welt gebracht hat, Jean Kotwell und Bill McIntyre, die nächtelang an Schreibmaschine und Computer gesessen haben, Maarten Heilbron, die das Buch ausgezeichnet hat, Dean Owen und John Larsen, die es künstlerisch gestaltet haben, und schließlich meiner Geschäftspartnerin und Freundin Soraya Othman, die es mir durch ihre zuverlässige Arbeit ermöglicht hat, an dem Buch zu arbeiten, und mir mit ihrer ausdauernd energischen Ermahnung, es auch zu schreiben, den nötigen Antrieb gegeben hat, Euch allen danke ich sehr.

John Kehoe

Vorwort

Es gibt eine Reihe von Methoden und Techniken, mit deren Hilfe wir neue Wirklichkeiten schaffen können. Mit einigen davon, die ich besonders nützlich finde, will ich Sie in diesem Buch vertraut machen. Ich werde Ihnen auch Beispiele für ihre erfolgreiche Anwendung geben und Ihnen darlegen, warum sie so gut funktionieren.

Es gehört zu den aufregendsten menschlichen Erfahrungen, wenn es gelingt, die Kräfte des Universums für sich einzuspannen und an dem schöpferischen Prozeß der Verwirklichung der eigenen Zielsetzungen aktiv mitzuwirken.

Für mich ist es eine spannende und aufregende Aufgabe, Sie in die Arbeit einzuführen, die mein Leben und das Leben von Tausenden von Menschen, denen ich diese Techniken bisher schon persönlich nahebringen konnte, so entscheidend beeinflußt hat. Es stimmt schon: Das Leben ist ein wunderbares Abenteuer.

John Kehoe

Teil I

1. Die Wirklichkeit einmal anders betrachten

Es gibt mehr Ding' im Himmel und auf 'Erden, als eure Schulweisheit sich träumen läßt.

Shakespeare

Wer mit der Kraft des Geistes arbeitet, braucht nicht unbedingt die Gesetze der Physik zu begreifen oder zu wissen, wie Wirklichkeit zustande kommt, wie man ja auch beim Autofahren nicht wissen muß, wie eine Zündkerze oder eine Lichtmaschine funktioniert. Wer versteht schon etwas von Automechanik? Und trotzdem hindert das niemanden, mit dem Auto zu fahren. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Wissenschaft von der Kraft des Geistes: Ein jeder kann sich die Grundlagen schnell und erfolgreich und für das eigene Leben nutzbringend aneignen.

Wir fangen damit an, daß wir die Eigenschaften der Wirklichkeit untersuchen und besonders die erstaunlichen Entdeckungen der letzten zehn Jahre betrachten, die dazu beigetragen haben, daß wir nun besser verstehen, wie unser Geist mit seinem Denken seine eigene Wirklichkeit schafft. Diese Entdeckungen belegen, daß Vorstellungsbilder mehr sind als unfruchtbare Tagträume: Sie sind vielmehr Teil eines schöpferischen Prozesses, der uns hilft, die gleichen Energien zu steuern, welche die Materie zusammenhalten oder Wasser in Dampf verwandeln oder die Pflanze aus einem Samenkorn wachsen lassen. Wenn wir die Natur dieser Energien begreifen, dann kommen wir auch dem Verständnis der Geisteskräfte näher und erkennen, warum Inspiration, Gebet und

Intuition nicht einer übernatürlichen Welt angehören, sondern Gesetzen gehorchen und Mustern folgen, die wir entdecken und benutzen können, wenn wir nur wollen. Ebenso wie alles andere in dem uns zugänglichen Teil des Universums gehorchen auch diese Dinge Gesetzmäßigkeiten, die jeder verstehen kann, wenn sie nur erst einmal aus ihrer wissenschaftlichen Verkleidung herausgeschält und in ihre Bestandteile zerlegt sind.

Lassen Sie sich auf eine kurze Abenteuerreise in das Land dieser neuen Entdeckungen mitnehmen.

Die moderne Physik versteht das Universum als riesiges, unauflösliches Gewebe aus dynamischer Geschäftigkeit. Es ist nicht nur lebendig und ständig in Veränderung begriffen; jeder noch so kleine Teil hat darüber hinaus einen Einfluß auf jeden anderen Teil dieses Gesamtgebildes. In seiner ursprünglichsten Form erscheint das Universum als eine in sich nicht unterschiedene Gesamtheit, ein gestaltloses Meer von Energie, das jeden Gegenstand und jedes Geschehen durchdringt. Alles ist eins. Wissenschaftler stellen heute also, verkürzt gesagt, fest, was Mystiker, Seher und Magier uns seit Jahrtausenden nahezubringen versuchen: Wir sind nicht als irgendwelche getrennt voneinander existierende Einheiten zu begreifen, sondern als Teile einer gigantischen Gesamtheit.

„In ihm leben, weben und sind wir.“ *Apg. 17, 28*

„Wenn ein Grashalm geschnitten wird, zittert das ganze Universum.“ *Upanischaden*

Die Physik trägt heute erheblich zur Veränderung unseres Verständnisses der stofflichen Welt bei. Teilchen werden nicht mehr als aus irgendeinem grundlegenden „Stoff bestehend angesehen, sondern als Energiemengen. Diese können plötzlich in andere Zustände und Formen übergehen, indem sie sogenannte „Quanten-

Sprünge" vollführen und sich dabei manchmal wie feste Einheiten und dann wieder wie Wellen verhalten. Wirklichkeit ist fließend. Nichts ist beständig. Alles ist Muster, das sich in ständiger Bewegung befindet. Auch ein Felsen ist ein tanzender Energiestrom. Das Universum ist dynamisch und lebendig, und wir selber sind mitten darin und Teil davon und ebenfalls dynamisch und lebendig.

Das Universum ist ein gigantisches Hologramm

Im Jahre 1947 erhielt Denis Gabor für die Erfindung des rätselhaften Hologramms den Nobelpreis. Was ist ein Hologramm? Es handelt sich dabei um ein System, das sich dadurch auszeichnet, daß das Ganze in jedem seiner Teile enthalten ist. Der Seestern z.B. ist ein lebendiges Hologramm. Schneidet man ihm einen Arm ab, dann wächst alsbald ein neuer Arm, und nicht nur das: Der abgeschnittene Arm wächst zu einem kompletten neuen Seestern aus, weil die genetische Information des gesamten Seesterns in jedem Teil dieses Tieres vollständig vorhanden ist.

Vor Jahren habe ich in Sidney in Australien eine Ausstellung mit Fotografien gesehen, die zu Hologrammen verarbeitet worden waren. Auf einem dieser Bilder war eine Frau zu sehen, die in aufrechter Haltung vor dem Betrachter stand. Ging man etwas nach rechts, dann verwandelte sich die Gestalt plötzlich in eine Frau, die eine Zigarette rauchte, und wenn man sich nach links bewegte, veränderte sich das Bild wieder: Jetzt hatte sie ihre Hüfte in herausfordernder Pose nach vorne geschoben. Ließe man die Platte mit diesem Hologramm auf den Boden fallen, so daß sie zerschellte, dann würde man in jedem einzelnen Splitter nicht etwa das finden, was man gemeinhin erwartet, also ein Stück vom Schuh oder von der Schulter usw., sondern man bekäme in jedem einzelnen Teil die ganze Person zu sehen, und wenn man den Splitter bewegte, dann sähe man sie auf der einen Seite rauchen

und auf der anderen ihre Hüfte vorstrecken. Jedes einzelne Bruchstück enthielt das ganze Bild.

Es scheint nun so, als sei die Wirklichkeit selbst holographisch und als operiere unser Gehirn ebenfalls holographisch. Unsere Denkprozesse sind anscheinend ebenso strukturiert wie das Universum auf der allgemeinsten Ebene, und beide sind aus demselben „Material“. Das holographische Universum wird vom Gehirn holographisch abgebildet.

So betrachtet, verschwindet das Mysteriöse aus der Beziehung zwischen der Welt der Körper und dem Bewußtsein. Das Bewußtsein ist ebenfalls Energie, allerdings Energie in ihrer feinsten und dynamischsten Form. Auf diese Weise läßt sich erklären, wie es kommt, daß wir durch unsere Vorstellungskraft, durch unsere Wünsche und Bestrebungen und auch durch unsere Ängste auf Ereignisse einwirken können und daß ein Gedankenbild physische Wirklichkeit werden kann.

Diese Entdeckungen über die Eigenschaften der Realität können außerordentlich stark zu unserer kontinuierlichen Veränderung und zu unserem Wachstum beitragen. Wenn wir einmal erfahren und verstanden haben, daß wir Teile eines offenen und machtvoll sich bewegendes Universums sind und daß unsere Geisteskräfte an der Erschaffung der Wirklichkeit aktiven Anteil haben, dann liegt es bei uns, ob wir dynamisch und kreativ leben oder nicht. Jedenfalls können wir dann nicht mehr nur am Rande stehen und zuschauen, wie die Dinge uns passieren, denn dann wissen wir, daß es diesen Rand gar nicht gibt und auch nie gegeben hat. Alles hat mit allem anderen zu tun, und unsere Wirklichkeit wird durch unsere eigenen Gedanken mitgeschaffen.

Einstein hat einmal gesagt, daß die Entdeckung einer neuen Theorie so etwas ist wie die Besteigung eines Berges, weil man einen neuen und weiteren Ausblick erhält. Genau das wird bei der

Lektüre dieses Buches für Sie der Fall sein. Die Belohnung für die geistige Kletterpartie besteht in einem weiten, offenen und aufregenden Ausblick auf Ihr wirkliches Potential.

2. Bewußtsein ist eine Wirklichkeit, die Sie lenken können

Denke so, als würde jeder deiner Gedanken mit Feuer in den Himmel gebrannt, sichtbar für jede n, denn fürwahr, genauso ist es.

Buch Mirdad

Die enge und einzigartige Verbindung zwischen unseren Gedanken und dem, was wir die „stoffliche Welt“ nennen, wird deutlich, wenn wir beides als Wirklichkeiten nebeneinanderstellen.

Wir leben gleichzeitig in zwei Welten, zwei Wirklichkeiten: in der inneren Welt unserer Gedanken, Empfindungen und Wertvorstellungen und in der äußeren Welt der Menschen, Plätze, Dinge, Ereignisse. Sofern wir diese äußeren und inneren Welten nicht auseinanderhalten, lassen wir zu, daß uns die äußere Welt der Erscheinungen beherrscht. Die innere Welt benutzen wir ausschließlich als „Spiegel“ der Ereignisse. Unsere innere Welt reagiert nur immer, und weil wir unsere ganze Zeit damit zubringen zu reagieren, kommen wir nie dazu, unsere Macht auf die Probe zu stellen. Komischerweise fangen Sie genau an dem Tag, zu der , Stunde und auf die Minute genau damit an, Ihre Wirklichkeit zu *i* erschaffen, wo Sie aufhören, *lediglich fortwährend* auf sie zu reagieren.

Dir Bewußtsein ist eine gewaltige Macht, deren Einfluß sich in jedem Augenblick Ihres Lebens bemerkbar macht. Tatsächlich ist es der weitaus bedeutendere Teil dessen, was Sie sind und darstellen: die entscheidende Ursache für Ihren Erfolg oder Mißerfolg.

Im reinsten und tiefsten Wesenskern ist alles Energie, und wenn Sie denken, arbeiten Sie mit einer ungeheuren Menge dieser Energie allerdings in der schnellen, leichten, beweglichen Form des Gedankens.

Gedanken sind immer auf der Suche nach einer Form, nach einem Ausdruck; immer wollen sie wahrnehmbar werden. Zur Natur des Gedankens gehört sein Bestreben, sich in seinem körperlichen Äquivalent zu materialisieren. Unsere gewöhnlichen Gedanken können mit den Funken eines Feuers verglichen werden. Normalerweise erlöschen sie ganz schnell, obwohl sie die Macht der Flamme in sich tragen. Sie springen in die Luft, bestehen ein paar Sekunden und verlöschen.

Ein einzelner unbeachteter Gedanke hat nicht viel Macht, aber wenn Sie ihn immer wieder aufnehmen, erhält er plötzlich eine Substanz und Richtung, und seine Kraft vermehrt sich um ein Vielfaches. Je häufiger er wiederholt wird, desto größere Energie und Kraft entwickelt er, und desto eher kann er sich materialisieren.

Schwache und zerstreute Gedanken sind schwache und zerstreute Kräfte. Starke und konzentrierte Gedanken sind starke und konzentrierte Kräfte.

Zur Illustration dieses Gedankens stellen Sie sich bitte ein Vergrößerungsglas vor, durch welches die Sonnenstrahlen hindurchscheinen. Wenn das Vergrößerungsglas ständig hin und her bewegt wird, dann bleiben die Sonnenstrahlen diffus, ihre Kraft bleibt verborgen. Wird das Glas aber in einer bestimmten Höhe stillgehalten, werden die Sonnenstrahlen in einem bestimmten Punkt gesammelt und werden so stark, daß sie ein Feuer entfachen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit unseren Gedanken. Während Sie Dir Denkvermögen begreifen lernen, entwickeln Sie eine

Konzentrationsfähigkeit, die Ihren Gedanken immer mehr Kraft verleiht. Im Augenblick reicht es, wenn Sie verstehen, daß Gedanken eine eigene Kraft haben. Ihre Überzeugungen, Ihre Ängste, Ihre Hoffnungen, Ihre Sorgen, Ihre Wertvorstellungen und Wünsche und jeder einzelne Gedanke, den Sie denken, alle haben einen Einfluß auf Ihr eigenes Leben und das Leben anderer Menschen.

Die meisten Menschen nehmen während des Tages kaum irgendeine Notiz von ihren Denkprozessen, davon wie der Verstand arbeitet, welche Ängste auftauchen, was wir beachten, welche Gedanken wir uns selbst mitteilen und welche wir beiseite schieben. Im allgemeinen essen und trinken wir, arbeiten und reden miteinander, machen uns Sorgen und Hoffnungen, schmieden Pläne, schlafen miteinander, kaufen ein und spielen, und all das mit einem minimalen Gedankenaufwand darüber, *wie* wir denken.

Wahrscheinlich wären wir sofort bereit, etwas mehr über unsere Denkvorgänge nachzudenken, wenn wir uns vorstellen könnten, daß wir für jeden Gedanken entweder einen Dollar erhielten oder verlören, je nachdem, um was für einen Gedanken es sich handelte. Bei nur tausend Gedanken am Tag wäre das bereits eine interessante Sache. Stellen Sie sich eine Buchführung vor, die alle Gedanken vermerkt und unterscheidet in solche, die Geld einbringen, und solche, die Geld kosten. Wie würden wir uns bemühen, mit unseren Gedanken sorgfältig umzugehen! Mit welcher Begeisterung würden wir solche Gedanken pflegen, die uns Geld einbrächten, und solche vermeiden, die uns Geld kosten könnten!

Aber das ist es in etwa, was sich bei uns im Inneren abspielt, wenn auch nicht in Dollar, sondern in Energie gerechnet. Es gibt ein riesiges System der Buchführung, wir können es „Universum“ nennen, und innerhalb dieses Systems geht kein Gedanke verloren.

Unsere Welt ist kein lebloser Steinhaufen, sondern ein lebendiges, dynamisches System aus Energie. Jeder Ihrer Gedanken erzeugt einen Eindruck in diesem System, und seine Wirkung macht sich bemerkbar. Durch das, was Sie denken, schaffen Sie sich unausweichlich Ihre eigene Wirklichkeit.

Der erste Schritt in ein neues und erfolgreicherer Leben ist lächerlich einfach. Sie müssen den Gedankenfluß in Ihrem Inneren nur sehr aufmerksam verfolgen und lenken. Sie können Ihr Leben vollkommen selbst gestalten, doch sehen Sie sich erst einmal an, wie Sie jetzt leben. Sie behaupten, daß Sie mit Geldmitteln reichlich versorgt sein wollen, aber dabei jammern Sie über Ihren ständigen Geldmangel und darüber, wie teuer alles ist. Sie halten sich damit auf, darüber nachzudenken, was Sie alles nicht haben und wie Sie Ihre Rechnungen bezahlen sollen. Sie machen sich Sorgen und fragen sich, wie Sie zurechtkommen sollen. Vielleicht wollen Sie wirklich viel Geld haben, aber weil Ihr Bewußtsein mit Gedanken des Mangels und mit Sorgen erfüllt ist, wird dieser Reichtum niemals auf sie zukommen.

Oder vielleicht sehnen Sie sich nach einer neuen Arbeit, nach irgend etwas, das interessanter und herausfordernder ist, wo Sie Ihre Kreativität einsetzen und zugleich mehr verdienen könnten. Wenn Sie sich einreden, daß solche Jobs eigentlich nicht zu finden sind, dann werden Sie auch keinen finden; es ist zumindest sehr unwahrscheinlich, daß Sie einen finden.

Vielleicht wünschen Sie sich, daß Sie mehr aus sich herausgehen könnten, keck und spontan, voller Selbstvertrauen. Dabei fixieren Sie sich aber andauernd auf Ihre Schwächen und Unzulänglichkeiten und machen sich selber schlecht, indem Sie sich dauernd an Ihre Probleme erinnern. Sicherlich wollen Sie Stärke, aber wenn Ihr Bewußtsein voller Schwächegedanken ist, machen Sie sich nur selber vor, daß Sie jemals diese Stärke besitzen könnten.

Kurz, wenn Sie etwas dringend haben wollen, heißt das nicht, daß Sie es auch bekommen. Auf eine Veränderung hoffen hat noch längst keine Wirkung. Zwölf oder fünfzehn Stunden am Tag hart arbeiten ist reine Zeitverschwendung. Sie werden immer da bleiben, wo Sie sind, außer - und das ist ein großes „außer“ - außer Sie verändern Ihr Denken.

„Wer hat, dem wird gegeben werden; von dem aber, der nicht hat, wird auch das genommen werden, was er hat.“
Luk. 26,19

Als ich diesen Satz aus der Heiligen Schrift zum ersten Mal las, dachte ich, daß er sehr ungerecht sei. Ich meinte, es sei unfair, daß „diejenigen, die haben“, noch mehr haben sollten, und „diejenigen, die nicht haben“, das bißchen auch noch verlieren sollten. Ich dachte, daß es gerechter sei, wenn „diejenigen, die nicht haben“, mehr bekämen, aber so steht es nicht in der Bibel. Das ist nicht das Gesetz, und so ist auch nicht die Welt. Nach einiger Überlegung kam ich zu dem Schluß, daß es doch ausgesprochen fair sei, daß die Menschen die Freiheit haben, selber ihre Gedanken zu wählen, die wiederum ihre Wirklichkeit schaffen.

Sie wollen Ihre Lebensumstände verändern? Gut, dann entwickeln Sie das dafür nötige Bewußtsein. Ein erfolgreicher Mensch hat ein Erfolgsbewußtsein. Ein wohlhabender Mensch hat ein Bewußtsein entwickelt, das auf Fülle, Erfolg und Wohlstand ausgerichtet ist. **Er** denkt so.

„Keine Kunst“, werden Sie sagen. „Eine erfolgreiche Person kann leicht an Erfolg denken, und wenn man reich ist, kann man auch leicht an Reichtum denken, aber meine Situation ist ganz anders. Ich bin weder reich noch erfolgreich, sondern werde statt dessen von meinen Lebensumständen unten gehalten.“

FALSCH! Grundfalsch! Ihre Lebensumstände können Sie gar nicht unten halten. Das einzige, was Sie unten und gefangenhalten kann, sind Ihre Gedanken. Mit etwas Mühe und Übung können Sie lernen, Ihre Gedanken zu lenken und das Bewußtsein zu schaffen, für das Sie sich entschieden haben. Ihre Wirklichkeit verändert sich erst, *nachdem* Sie sich für ein neues Bewußtsein entschieden haben, und nicht davor. *Erst muß das neue Bewußtsein dasein.*

Was erwarten Sie vom Leben? Wissen Sie es überhaupt? Bessere Gesundheit? Dann entwickeln Sie Gesundheitsbewußtsein. Glück? Dann entwickeln Sie Glücksbewußtsein. Spiritualität? Dann entwickeln Sie Spiritualitätsbewußtsein. Alles ist bereits als Möglichkeit vorhanden. Sie müssen nur noch die nötige Energie dazugeben, um es zu dem Ihren zu machen.

Wie tröstlich, daß, ganz gleich, aus welcher Situation jemand kommt und wie oft er oder sie schon versagt hat, diese Situation durch ein regelmäßiges „Füttern“ des Bewußtseins verändert werden kann. Wir alle können diese erstaunliche Gabe nutzen oder ignorieren. Es kostet kein Geld. Es erfordert kein bestimmtes Talent. Sie müssen sich nur dazu entscheiden, sich die nötige Zeit zu nehmen und die nötige Anstrengung aufzubringen, um dieses Bewußtsein zu entwickeln. Das ist alles! Alles andere stellt sich von selber ein.

Ihr Geist ist wie ein Garten, den man entweder pflegen oder verfallen lassen kann. Der Gärtner sind Sie. Sie können Dir Denkvormögen kultivieren oder vernachlässigen und zu dem entwickeln lassen, wozu es gerade kommt. Aber denken Sie nicht, daß Sie um die Entscheidung herumkommen: Sie selber fahren die Ernte ein, ganz gleich, ob Sie dafür gearbeitet haben oder nicht.

Mit Ihren Gedanken erschaffen Sie sich Ihre Wirklichkeit, ob Sie damit einverstanden sind oder nicht. Sie können sich dessen bewußt sein und Ihr Denkvermögen dafür einsetzen, daß es für Sie arbeitet, und ebensogut können Sie sich darüber hinwegsetzen und die Kräfte in Richtungen wirken lassen, die Sie behindern und zurückhalten. Ihr Bewußtsein wird jedenfalls immer Ihre Wirklichkeit erschaffen.

3. Visualisierung

Mein Bewußtsein ist frei von Gedanken, aber es neigt schnell dazu, sich in eine Kraft zu verwandeln, und baut ein riesiges Instrumentarium von Hilfskräften auf.

Emerson

Was macht einen Menschen zu einem Sieger? Was unterscheidet diejenigen, die Erfolg haben, von denen, die versagen?

„Es ist alles im Kopf, sagt der Filmschauspieler und Bodybuilder Arnold Schwarzenegger. Als Multimillionär, erfolgreicher Baulöwe, Filmschauspieler, Bodybuilding-Trainer, fünffacher Gewinner des Mr.-Universum-Titels ist Arnold echt ein gemachter Mann. Aber das war keineswegs immer der Fall. Arnold erinnert sich gut an die Zeiten, in denen er nichts hatte außer seiner Überzeugung, daß der Schlüssel zum Erfolg im Bewußtsein liegt.

„Als ich jung war, habe ich mir vorgestellt, ich wäre und hätte bereits das, was ich sein und haben wollte. Ich zweifelte nie daran, daß ich es haben würde. Unglaublich, was unser Denkvermögen vermag. Bevor ich zum ersten Mal den Titel des Mr. Universum gewann, spazierte ich auf dem Turnier umher, als hatte ich ihn schon in der Tasche. Ich hatte ihn bereits gewonnen. Ich hatte ihn im Kopf schon so oft gewonnen, daß ich nicht daran zweifelte, daß ich ihn gewinnen würde. Als ich mich dann dem Filmgeschäft zuwandte, war es genau dasselbe. Ich sah mich als erfolgreichen Schauspieler, der viel Geld verdient. Ich konnte den Erfolg fühlen und schmecken. Ich wußte einfach, daß es klappen würde.“

Chris Pöllein war Mitglied des weltberühmten deutschen Freistilskilaf-Teams, das zwischen 1976 und 1982 sechsmal den Europapokal gewann.

„Ein wichtiger Teil unseres Trainings bestand darin, mit Hilfe eines Psychologen an der Verbesserung unserer Geisteskräfte zu arbeiten. Nach dem Training auf der Piste wurden wir in einen Zustand der Meditation versetzt und aufgefordert, die Abfahrten im einzelnen zu wiederholen. Wir sollten uns dabei jede Unebenheit und jede Bewegung vorstellen. Wir haben mit dem Kopf genauso hart gearbeitet wie mit dem Körper. Außergewöhnliche athletische Leistungen - wie überhaupt jede besondere Bemühung um Erfolg - hängen weitgehend davon ab, ob man ein klares Gedankenbild von der angestrebten Sache hat.“

Chris weiß, wovon sie spricht, denn sie hat nicht nur sechs Medaillen gewonnen, sondern außerdem eine sehr erfolgreiche Beratungsfirma, die Geschäftsleuten und Leistungssportlern beibringt, wie auch sie von diesen Techniken profitieren können.

Bryan Edwards, einer der besten Verkäufer von Versicherungspolicen in Australien, ein Mann mit ansteckendem Witz und guter Laune, bringt jeden Abend, bevor er ins Bett geht, zehn Minuten damit zu, die Besuche des nächsten Tages durchzugehen. Er stellt sich vor, wie er jedem einzelnen Kunden sein Angebot präsentiert. Er sieht sie vor sich, wie sie empfänglich sind und froh, einen Versicherungsvertrag mit ihm abschließen zu können. In seiner Vorstellung ist es ein sehr erfolgreicher Tag mit vielen Abschlüssen. Das macht er zehn Minuten vordem Schlafengehen und nach dem Aufstehen, also am Tag zwanzig Minuten. Bryan Edwards verkauft in einer Woche mehr Versicherungen als die meisten anderen in einem halben Jahr.

Drei vollkommen verschiedene Menschen mit ganz unterschiedlichen Zielen benutzen, um ihre Wirklichkeit zu schaffen

und zu beeinflussen, dieselbe Technik: Visualisieren, Vorstellen. Visualisieren ist die Ausnutzung der Vorstellungskraft, durch die Sie sich in eine Situation versetzen, die noch nicht eingetroffen ist. Dabei sehen Sie sich so, als hätten oder wären Sie schon genau das, was Sie wollen, und als würden Sie die Ergebnisse, die Sie sich wünschen, auch zu Ihrer Zufriedenheit erreichen.

Angenommen, Sie wünschen sich ein größeres Selbstvertrauen. Versuchen Sie dann mit Hilfe der Vorstellung, von sich ein Bild zu entwerfen, in dem Sie dieses Selbstvertrauen besitzen. Sie sehen sich Dinge tun und Menschen ansprechen, alles in vollstem Selbstvertrauen. Sie stellen sich Situationen vor, die normalerweise äußerst schwierig für Sie sind, und sehen, wie Sie sich locker, zuversichtlich und erfolgreich darin bewegen. Sie können sich vorstellen, wie Ihre Freunde und Geschäftspartner Ihnen Komplimente machen und Ihnen zu Ihrem neuen Selbstvertrauen gratulieren. Sie empfinden Stolz und Befriedigung sowohl darüber, daß Sie ein Mensch mit Selbstvertrauen sind, als auch darüber, daß Sie die Dinge, die Ihnen als Ergebnis Ihres Selbstvertrauens begegnen, genießen können. Alles, was Ihnen dann begegnen könnte, stellen Sie sich vor, und Sie leben, als wäre es schon Wirklichkeit.

Eine Vorstellung läßt sich folgendermaßen erfolgreich aufbauen:

Erstens: Entscheiden Sie sich, was Sie wollen: eine Prüfung bestehen, befördert werden, jemanden neu kennenlernen, viel Geld verdienen, mehr Selbstvertrauen haben, das Squashspiel gewinnen.

Zweitens: Entspannen Sie sich. Bringen Sie einige Minuten damit zu, zur Ruhe zu kommen, damit Sie sich körperlich und geistig wohl fühlen.

Drittens: Bringen Sie 5 bis 10 Minuten damit zu, sich die Wirklichkeit, die Sie haben wollen, vorzustellen.

Verweilen Sie bei Gedanken über das, was Sie jetzt tun oder haben möchten, und stellen Sie es sich nicht als etwas vor, das irgendwann in der Zukunft *vielleicht passieren könnte*. In Ihren Gedanken müssen Sie so leben, als ob es sich wirklich so ereignet. Machen Sie sich Ihre eigenen kleinen inneren Filme. Sehen Sie sich selbst die Dinge tun, die Sie tun wollen. Auf der einen Seite wissen Sie natürlich, daß es noch nicht soweit ist; es ist auch nicht wirklich. Es ist immer noch nur eine Vorstellung, ein Gedankenbild. Aber das Gedankenbild, in das wir uns versenken, das wir uns regelmäßig vorstellen, wird zum Entwurf unserer Ziele, wird zu einer Form, in die wir unsere Energie hineinfließen lassen können.

Bauen Sie alles, was Ihnen wichtig ist, in Ihrem Vorstellungsbild auf. Wenn Begabung, Mut, Entschlossenheit oder Ausdauer dazugehören, schließen Sie sie ein. Manchmal werden Sie scharfe, klare Bilder sehen, als säßen Sie im Kino und schauten zu, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Zu anderer Zeit ist es so, als dächten Sie nur einfach über Ihre Ziele nach, ganz allgemein; alle diese Formen sind in Ordnung. Sie können zwischen der präzisen und der frei fließenden hin- und herwechseln oder sich auf die Technik konzentrieren, die Ihnen am leichtesten fällt.

Präzise Vorstellung: Nehmen Sie die Bilder und Szenen, die Sie sich wünschen, genauestens auf. Folgen Sie Ihrem fertigen Drehbuch, und gehen Sie es mehrmals in Gedanken durch.

Frei fließende Vorstellung: Lassen Sie Ihre Bilder und Gedanken kommen und gehen, ohne sie direkt zu bestimmen, *solange sie im Hinblick auf Ihr Ziel zu positiven Ergebnissen führen.*

Üben Sie beide Arten der Visualisierung und denken Sie daran, daß **Übung** der Schlüssel zum Erfolg ist. Den meisten fällt das Visualisieren am Anfang schwer. Ihre Gedanken machen nicht mit und bilden die gewünschten Szenen nicht ab. Kümmern Sie sich nicht darum, wenn Ihnen das passiert, denn die Bilder brauchen zunächst weder vollständig zu sein noch vollkommen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, regelmäßig Vorstellungübungen zu machen, werden Sie sich wundern, daß Ihr Verstand zunehmend die Gedanken und Szenen aufnimmt, die Sie für ihn aussuchen.

An dieser Stelle sollte ich erwähnen, daß es wenig bewirkt, wenn Sie sich ein-, zweimal etwas vorstellen. Erfolg stellt sich erst ein, wenn Sie sich das Vorstellungsbild über mehrere Wochen oder Monate immer wieder einprägen, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben. Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, den Erfolg an dem Ergebnis von nur ein oder zwei Versuchen zu messen.

Wenn Zweifel oder Widersprüche auftreten, was unweigerlich passieren wird, dann achten Sie einfach nicht darauf. Versuchen Sie nicht, sie zu bekämpfen oder ihnen zu widerstehen, sondern lassen Sie sie kommen und gehen, ohne ihnen viel Aufmerksamkeit zu schenken. Wiederholen Sie einfach den Vorstellungsvorgang, und alles andere wird von selbst kommen.

Zwei Voraussetzungen für erfolgreiches Visualisieren:

1. Stellen Sie sich Ihr Ziel immer so vor, als würde es sich gerade verwirklichen. Machen Sie es in Gedanken wirklich; stellen Sie sich konkrete Details vor. Begeben Sie sich im Geiste ganz in die Rolle, die Sie in Ihrer Vorstellung spielen, hinein.
2. Stellen Sie sich Ihr Wunschbild wenigstens einmal am Tag vor, und zwar jeden einzelnen Tag. Wiederholung besitzt in sich große Kraft

Jeder Gedanke, den Sie in Ihr Bewußtsein einpflanzen und regelmäßig pflegen, wird in Ihrem Leben Früchte tragen

Ich möchte Ihnen an dieser Stelle von einem Experiment erzählen, das an der Universität von Illinois (USA) durchgeführt worden ist. Ein studentisches Basketballteam wurde in drei Gruppen aufgeteilt, und jede Gruppe wurde darauf getestet, wie gut sie in den Korb treffen konnte. Die erste Gruppe kam während eines Monats jeden Tag in die Turnhalle und übte, in den Korb zu treffen. Die zweite Gruppe wurde gebeten, sich jedes Training zu enthalten, und der dritten Gruppe wurde eine vollkommen andere Art von Übung aufgegeben. Ihre Mitglieder setzten keinen Fuß in die Turnhalle, sondern blieben während der Zeit ihrer Übung in ihren Wohnräumen, wo sie im Geiste üben sollten. Eine halbe Stunde pro Tag sahen sie sich in ihrer Vorstellung den Ball werfen und in den Korb treffen und immer besser werden. Sie wiederholten diese innere Übung jeden Tag. Nach einem Monat wurden die drei Gruppen wieder einem Test unterzogen.

Die erste Gruppe, die jeden Tag „echt“ geübt hatte, war um 26% treffsicherer geworden. Die zweite Gruppe, die nicht geübt hatte, zeigte keinerlei Verbesserung. Und die dritte Gruppe, die - wie Sie sich erinnern - nur im Geiste geübt hatte, zeigte ebenso gute Resultate wie die Gruppe, die in der Turnhalle geübt hatte!

Kreative Visualisierung dieser Art ist ungeheuer wirkungsvoll, aber sie hat nichts mit Zauberei zu tun. Sie arbeitet mit Naturgesetzen und mit Energien, und ihr Erfolg liegt darin, daß sie auf kreative Weise die Kräfte lenkt, die uns innewohnen.

Das Vorstellungsvermögen ist eine der mächtigsten Kräfte, die Sie besitzen. Fangen Sie also gleich damit an, die Technik der Imagination zu benutzen. Sie brauchen sich nicht darum zu kümmern, wie die Dinge, die Sie erreichen wollen, sich im ein-

zeln entwickeln. ***Vertrauen Sie dem Vorgang als solchem!*** Das Angebot folgt der Nachfrage, und wenn Sie sich führen lassen, werden Sie auch das Richtige zur rechten Zeit tun. Die Mittel und Wege werden sich Ihnen zeigen, da können Sie sicher sein, denn die Natur schafft immer die Voraussetzungen, mit deren Hilfe wir unsere Ansprüche an sie befriedigen können.

Es ist ganz normal, daß man die Antworten immer schon im Sack haben will, bevor man sich auf den Weg gemacht hat. Natürlich würden wir gerne jeden einzelnen Schritt im voraus kennen und wissen, wie die Einzelheiten des Weges beschaffen sind. Aber es wird Ihnen in den seltensten Fällen möglich sein, diese Dinge vorher zu wissen; und sehr häufig entwickeln sich die Dinge auf eine äußerst überraschende Art und Weise.

Die Schauspielerin Carol Burnett wurde in Los Angeles geboren und wuchs bei ihrer Großmutter auf. Sie lebten äußerst mühselig von Sozialhilfe und waren so arm, daß ihre Großmutter das Toilettenpapier aus den öffentlichen Bedürfnisanstalten holte. Natürlich hatte die Großmutter kein Geld, mit dem sie das talentierte Mädchen auf die Universität von Kalifornien in Los Angeles schicken konnte, wovon Carol zeitlebens geträumt hatte. Trotzdem wußte Carol, daß sie dorthin gehen würde. „Ich habe niemals auch nur die Möglichkeit erwogen, nicht dorthin zu gehen. Ich stellte mir vor, wie ich an den Kursen teilnehmen und über den Campus laufen würde und alles, was ich nur lernen wollte, lernen würde. Jeden Tag stellte ich mir das vor. Und obwohl es so aussah, als gäbe es gar keinen Weg dahin, wußte ich, daß ich dorthin gehen würde.“

Und wie kam sie zu dem Geld?

„Eines Tages, gegen Ende meiner High-School-Ausbildung, ging ich zum Briefkasten, um nach Post zu schauen. Da war dort ein Umschlag, der an mich adressiert war. Er hatte zwar eine

Briefmarke, war aber nicht abgestempelt. Also war er nicht mit der Post gekommen, sondern durch einen Boten. Ich machte ihn auf und fand den Betrag, den ich brauchte, um mich im ersten Jahr an der Universität einschreiben zu können. Ohne Mitteilung. Keine Erklärung. Nur das Geld. Noch heute weiß ich nicht, wer es mir geschickt hat."

Wenn Sie sich in Ihren Gedanken öffnen, eröffnen sich auch Möglichkeiten!

Ich behaupte natürlich nicht, daß Sie nur richtig visualisieren müssen, damit jemand, wie bei Carol Burnett, mit einem Umschlag auftaucht, in dem sich genau die Summe Geldes befindet, die Sie brauchen. Allerdings kann ich Ihnen versprechen, daß Sie auf Ihrem Weg Umstände und Gelegenheiten antreffen werden, die Sie zu Ihrem Ziel führen. Darauf können Sie sich verlassen. Ihre Gedanken sind stärker, als Sie ahnen, und jedes Gedankenbild, an dem Sie festhalten, ist eine Kraft, die schließlich auch eine Wirkung hervorrufen wird.

Das hat nichts mit Science-fiction zu tun, sondern wir besitzen diese Fähigkeit bereits. Wir können sie jederzeit als Werkzeug einsetzen. -

4. Samen setzen

Wenn eine Sache oder ein Ziel gedanklich klar erfaßt sind, dann ist ihre Erfüllung in einer sinnlich faßbaren Form nur noch eine Frage der Zeit. Die Vision steht immer am Anfang, und sie bestimmt die Wirklichkeit.

Lillian Whiting

Wenn Visualisieren so etwas ist wie die Produktion von Bildern und Szenen in Ihrem eigenen Film, dann ist das „Samensetzen“ dem Hinzufügen der Filmmusik vergleichbar, aber in diesem Fall fügen Sie den Bildern nicht Töne bei, sondern *Emotionen*.

Angenommen, Sie müssen in Ihrer Firma etwas Wichtiges vorstellen. Ihre direkten Vorgesetzten und Chefs werden anwesend sein. Wenn Sie gut abschneiden, dann ist das eine hervorragende Voraussetzung für eine Beförderung. Für Ihre Karriere ist diese Präsentation von äußerster Wichtigkeit. Sie entscheiden sich nun für die Technik des Samensetzens, und bringen 5 bis 10 Minuten damit zu, den Gedanken und die Empfindung zu „pflanzen“, daß Sie Ihre Sache soeben dargestellt haben und daß es ein riesiger Erfolg war. Alle waren beeindruckt. Die Unterredung ist vorbei, und Sie haben es geschafft! Sie haben eine phantastische Vorstellung hingelegt!

Anders als beim Visualisieren geht es Ihnen beim Samensetzen vor allem um die Empfindungen, die sich bei dem Vorgestellten einstellen. Hierbei ist Ihre Vorstellungskraft von Bedeutung. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, eine perfekte Präsentation vorgelegt zu haben. Sind Sie vielleicht erregt? Fühlen Sie

sich angehoben oder überfroh, erleichtert oder begeistert? Wie Sie sich auch immer in einem solchen Fall zu fühlen glauben: Spüren Sie es geradezu in Ihrem Körper, und machen Sie diese körperlichen Empfindungen zu einem Teil Ihrer selbst. Leben Sie in der Gewißheit, daß Sie bereits besitzen, wonach Sie sich sehnen. Sie sollten niemals wünschen oder hoffen, daß es gutgehen wird, oder sich Gedanken oder Sorgen um Ihren Erfolg machen. Nehmen Sie es in der Vorstellung als bereits in Ihrem Besitz befindlich an. Ersetzen Sie den Gedanken: „Es wird schon gutgehen“ durch „Es ist gutgegangen“. Alles ist vorbei, und Sie haben es geschafft, also freuen Sie sich an der Empfindung der Erregung, am Gefühl, etwas erreicht zu haben, und an dem Kitzel, es geschafft zu haben! Beglückwünschen Sie sich! Brechen Sie in Jauchzen aus! Sie können auch Luftsprünge machen, wenn Sie wollen. Jubeln und erzittern Sie bei dem Gefühl, daß Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Noch einmal: Beim Samensetzen sind Sie nicht in erster Linie interessiert an den mentalen Bildern darüber, wie Sie Ihr Ziel erreichen werden, obwohl diese Bilder ganz selbstverständlich durch Ihren Kopf fließen werden. Sie können das Visualisieren dazu benutzen, um leichter die jeweiligen Gefühle zu bekommen, aber es ist nicht die visuelle, sondern die körperliche Empfindung des Erfolgs, auf die Sie abzielen: die roten Backen, das Herzklopfen, die schwitzenden Hände.

In der Bibel bitten die Jünger Jesus, sie beten zu lehren. (Ob Sie an die Botschaft der Bibel glauben oder nicht, spielt keine Rolle. Sie enthält jedoch einige sehr wirkungsvolle Techniken zur Nutzung der menschlichen Geisteskraft.) Jesus antwortete: „Wofür auch immer ihr betet und worum ihr bittet im Glauben, daß ihr es schon empfangen habt, das werdet ihr erhalten.“ Achten Sie darauf, daß er sagt, wir sollen glauben, daß wir es bereits erhalten *haben*, und nicht, daß wir es erhalten *werden*. *Wir haben* es erhalten, bevor wir es erhalten werden. Darin steckt mehr als

nur Hoffnung oder Wunschdenken. Es ist der Anspruch der inneren Welt, der Gedankenwelt und Welt der schöpferischen Energie, und es ist ein sehr machtvoller Vorgang, wie jeder bestätigen wird, der in der Arbeit mit den Kräften des Geistes schon etwas fortgeschritten ist.

Ich möchte Ihnen hier eine Geschichte erzählen, die meine guten Freunde Bill und Janet Henderson erlebt haben. Die Hendersons wollten vom Land nach Vancouver umziehen und suchten ein Haus, das geräumig und ansehnlich genug war, um ihre wachsende Familie aufzunehmen. Häuser sind in der Stadt natürlich viel teurer als auf dem Land. Zudem waren die Hendersons eine große Familie, die ein großes Haus brauchte. Sie hatten darüber hinaus aber auch noch ganz spezielle Wünsche: Sie brauchten nicht nur ein großes Haus, sondern wollten auch noch einen großen Garten mit vielen Bäumen, und das alles für wenig Geld. Jeder sagte ihnen, daß sie so etwas niemals finden würden, aber sie wußten es besser. Bill hatte bereits einige Erfahrung in den Techniken zur Nutzung der Geisteskraft, die er sowohl im Berufsleben als auch zu Hause mit seiner Familie einsetzte. Er wußte also, daß er Erfolg haben würde, und begann gemeinsam mit Janet die Vorstellungs- und Pflanzübungen für das Haus.

Nach zwei Monaten riefen sie mich an, um mir ihr neues Haus zu zeigen. Wir spazierten durch den großen Garten, der, voll von Bäumen, Büschen und Blumen, so friedlich dalag, als hätten sie ein Stück vom Lande mit in die Stadt hereingebracht. Im Haus selber hatten sie für jedes Kind ein eigenes Zimmer, es gab einen Spielkeller und ein großes Wohnzimmer, und all das für den Preis, den sie sich vorgestellt hatten.

„Das ist ja phantastisch“! rief ich aus. „Seid ihr nicht überrascht, daß ihr das gefunden habt?“

Bills Antwort war ein Beweis für ein so tiefes Verständnis der

Macht des Denkens, daß ich sie nie vergessen habe. „Nein“, sagte er, "wir sind nicht erstaunt. Wir haben von dem Haus schon vor zwei Monaten Besitz ergriffen."

Er sagte dies mit dem größten Selbstvertrauen. Es handelte sich ja schließlich auch nur um die äußere Manifestation von etwas, das er schon zwei Monate in sich getragen hatte. Janet und er hatten dieses Haus innerlich schon für sich beansprucht; sie hatten es bereits in Besitz genommen. Das sind starke Worte, starke Schwingungen, ein mächtiger Glaube. Sie haben nicht gehofft, gewünscht, sich gefragt, wann und wo sie ihr Traumhaus finden könnten. Sie haben einfach regelmäßig mit dem Gefühl gearbeitet, daß sie ein Haus besitzen würden, das ihren Bedürfnissen entsprach. Im Geist nahmen sie es in Besitz. Dabei handelte es sich nicht um dieses spezielle Haus, denn bevor sie es entdeckten, hatten sie keine Ahnung davon, daß es dieses Haus gab. Aber sie wußten genau, was sie wollten und brauchten, und das „pflanzen" sie jeden Tag - so lange, bis es zu ihrer Wirklichkeit wurde.

Heutzutage benutzen die Hendersons das Samensetzen und andere Techniken zur besseren Nutzung der Geisteskraft nicht nur für ihr eigenes Leben, sondern sie lehren auch ihre eigenen Kinder, damit umzugehen, so daß sie ein reiches und erfülltes Leben führen können. Gibt es ein größeres Geschenk von Eltern an ihre Kinder, als ihnen ein Verständnis ihrer eigenen natürlichen Kräfte zu vermitteln?

Mit diesen Kräften sind wir alle ausgestattet. Unsere Gedanken schaffen unsere Wirklichkeit, und das Pflanzen des Samens besteht nur darin, mit dem Gedanken, der bereits da ist, die Sache zu verwirklichen, um die es geht.

Der Unterschied zwischen Pflanzen und Tagträumen liegt in der Beharrlichkeit und der Wiederholung. Beim Pflanzen geben Sie sich nicht einer Illusion hin. Sie gehen nicht den ganzen Tag

mit dem Kopf in den Wolken herum und glauben, Sie besäßen etwas, was Sie nicht besitzen. Samensetzen ist eine Übung zur Nutzung der Geisteskraft, die Sie am Tag nur fünf Minuten lang in Anspruch nimmt, ein fünfminütiger Energieausbruch, den Sie täglich für sich selber inszenieren, jeden einzelnen Tag und ohne Ausnahme. Es kann überhaupt nicht genügend betont werden, wie wichtig die Wiederholung ist. Wie bei allen anderen Techniken zur Nutzung der Geisteskraft ist auch hier ein sporadisches Üben sinnlos und wird jedenfalls nicht den gewünschten Erfolg haben. Stellen Sie sich für Ihre Übung einen Plan auf, an den Sie sich auch halten. Pflanzen Sie regelmäßig das Gefühl, daß Sie bereits haben, was Sie wollen, was immer es sei. Es gehört Ihnen. Strahlen Sie es aus. Jubeln und erbeben Sie vor Freude darüber. Beanspruchen Sie es mit ganzer Bestimmtheit für sich. Ergreifen Sie in der inneren Welt von ihm Besitz.

Zwei Voraussetzungen für ein erfolgreiches Pflanzen:

1. Setzen Sie den Samen immer mit dem sicheren Gefühl, daß Sie das, was Sie wollen, bereits haben, daß Sie Ihr Ziel erreicht haben.
2. Pflanzen Sie regelmäßig, d. h. jeden einzelnen Tag, und wenigstens fünf Minuten lang. Es ist weit, weit besser, jeden Tag ein paar Minuten zu üben, als einmal in der Woche eine Stunde.

5. Affirmationen

Die Möglichkeiten des Gedankentrainings sind unbegrenzt und unendlich seine Wirkungen, und trotzdem nehmen so wenige Menschen die Mühe auf sich, ihr Denken so zu steuern, daß es Gutes für sie bewirkt. Statt dessen überlassen Sie alles dem Zufall.

Marden

Von den Techniken, mit deren Hilfe sich der bewußte Denkvorgang lenken und steuern läßt, ist wahrscheinlich die Affirmation die einfachste. Seit Jahrhunderten wird sie überall in der Welt in spirituellen und magischen Riten und Praktiken wie Gebeten und Mantratechniken geübt, die dazu dienen, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Heute werden solche Übungen von Menschen aller gesellschaftlichen Gruppen benutzt, etwa, um Geschäftsabschlüsse zu erleichtern, Krankheiten zu heilen, Menschen zu begegnen oder Turniere zu gewinnen, und in zahllosen anderen Bereichen.

Affirmationen oder Bejahungen sind einfache Sätze, die man leise oder laut wiederholt ausspricht, je nachdem was zu der gegebenen Zeit praktisch oder angebracht erscheint. Man kann sie überall üben: während einer Autofahrt, im Warteraum, vor einer Verabredung, vor dem Einschlafen. Sie entscheiden sich für eine Aussage, die das, was Sie erreichen wollen, zum Ausdruck bringt, und sagen es sich immer wieder vor.

Angenommen, Sie befinden sich in einer Lage, in der Sie normalerweise unsicher oder verspannt sind, in der Sie aber gerne

ruhig und entspannt blieben. Das ist der ideale Augenblick für eine Bejahungsübung. Sagen Sie immer wieder ganz still zu sich selber: „Ich fühle mich ruhig und entspannt. Ich fühle mich ruhig und entspannt. Ich fühle mich ruhig und entspannt.“ Versuchen Sie nicht, sich ruhig und entspannt zu fühlen, sondern wiederholen Sie nur diesen Satz einige Minuten lang. Auf dieselbe Weise fangen Sie, wenn Ihnen eine wichtige Sitzung bevorsteht und Sie gerne möchten, daß sie gut verläuft, damit an, sich vorzusagen: „Es wird eine großartige Sitzung werden.“

Was tun Sie, wenn Sie sich Affirmationen geben?

Wenn Sie eine Affirmation wie beschrieben durchführen, dann beeinflussen Sie die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, auf eine bestimmte Weise. Unser Denken läuft so ab, daß immer nur ein Gedanke zur gleichen Zeit festgehalten wird. Bejahungen führen deshalb dazu, daß Ihr Denken mit Gedanken „gefüllt“ wird, die Ihrem Ziel förderlich sind. Die Worte, die Sie wiederholen, suggerieren Ihrem Geist, was erdenken soll. Wenn Sie sich in Ihrer Affirmation selbst bestätigen: „Es wird eine großartige Sitzung“, dann wird Ihr Geist ganz natürlich mit Gedanken beginnen, die die gewünschte großartige Sitzung zum Inhalt haben. Ihr Geist nimmt mühelos auf, was diese Selbstbestätigung im einzelnen bedeutet und mit einschließt. Diese einfache Technik kann ungeheuer wirkungsvoll sein, wenn es darum geht, ganz bestimmte Ergebnisse zu erzielen.

Setzen Sie alles, was Sie erreichen wollen, in die entsprechende bejahende Aussage um, und benutzen Sie diese dann regelmäßig. Ein erfolgreicher Verkäufer, den ich kenne, beginnt den Tag mit der Bekräftigung: „Viele Zinsen, frohes Grinsen.“ Er wiederholt den Spruch am Morgen und während des Tages mehrere Male minutenlang.

Was man bei Affirmationen beachten muß

1. Sie brauchen gar nicht unbedingt an die Sätze zu glauben, die Sie formulieren! Tatsächlich hat wohl bisher niemand, der mit dieser Technik besonders erfolgreich war, versucht, sich dazu zu zwingen. Es wäre auch grundfalsch: Jeder Erfolg könnte dadurch zunichte werden. Sorgen Sie sich also nicht ums Überzeugtsein, sondern halten Sie sich an die Wiederholung. Wenn Sie zufällig an den Inhalt des Satzes glauben, um so besser. Wenn nicht - auch gut. Es ist gleichgültig. Der wache Geist holt sich den Inhalt, den Sie mit Ihrer Aussage bejahen, und dieser sinkt in Ihr Bewußtsein. Sie brauchen nichts zu erzwingen.

2. Wählen Sie immer die positive Aussageform. Wenn Sie also wollen, daß eine Sitzung gut verläuft, dann sagen Sie nicht: „Ich will die Sitzung keinesfalls zum Scheitern bringen.“ Und wenn Sie ruhig und entspannt sein wollen, sagen Sie nicht: „Ich werde nicht-nervös sein.“ Irgendwie nimmt der Verstand das „nicht“ gar nicht auf, und was herauskommt, sind die Informationen „Scheitern“ und „nervös“. Ihr Verstand konzentriert sich dann auf diese selbstzerstörerischen Inhalte und nicht auf das, was Sie wollen.

3. Bilden Sie kurze Sätze. Eine Affirmation sollte einem Mantra gleichen: kurz, einfach, leicht auszusprechen und leicht zu wiederholen. Ich selber versuche immer, unter zehn Worten zu bleiben. Manchmal sind schon ein oder zwei Worte ungeheuer wirkungsvoll, etwa „phantastischer Erfolg“ oder „Rekordumsätze“.

Manchmal haben Leute mir Affirmationen gezeigt, die sich über eine halbe Seite hinzogen. Man kann solche Bandwürmer einfach nicht in der nötigen Form wiederholen. Selbst zwei Sätze sind schon zu lang. Wiederholung prägt die Affirmation in Ihr Bewußtsein ein, und deshalb liegt die Würze in der Kürze. Ich wiederhole: Formulieren Sie knapp, rhythmisch; achten Sie darauf, daß sich die Affirmation leicht sagen läßt.

Venneiden Sie Bejahungen, die sich gegen Sie richten, ohne daß Sie es merken, wie:

„Das schaffe ich nie.“

„Das werde ich niemals tun.“

„Das ist unmöglich.“

„Ich bin dabei, alles zu versauen.“

„Ich bin eine Katastrophe in Beziehungen.“

„Das kann ja nur schiefgehen.“

„Ich bin einfach ein Pechvogel.“

All dies sind Sätze, die man häufig SO vor sich hinsagt, ohne es zu bemerken. Hüten Sie sich davor! "

Ich möchte Ihnen eine Begebenheit erzählen, die mir zu denken gab: Ich befand mich auf einer Vortragsreise durch Australien und Neuseeland. Etwa auf halbem Wege meiner Tournee warf ich einen Blick auf meinen Terminkalender für die kommenden Monate und traute meinen Augen nicht: Meine Tour ging fast ohne Unterbrechung durch eine Stadt nach der anderen, und an einem Tag sollte ich sogar in zwei Städten reden! Ich fing an, so sehr darüber nachzugrübeln, wie grauenhaft anstrengend und eigentlich unmöglich der kommende Monat sein würde, daß ich mich schließlich selber bemitleidete und mir sagte: „Das wird wie in einem Dampfkochtopf sein.“ Zwei, drei Tage fühlte ich mich in Erwartung dieses grauenhaften Programms zunehmend nervös und überspannt. Ich verwünschte den Menschen, der mir diesen grotesken Reiseplan zusammengestellt hatte.

Dann fing ich mich aber. Ich mußte lachen. Soweit war ich also gekommen: belehrte alle möglichen Leute über die Macht des Denkens und fiel selber in die nächstbeste Falle. Nette Affirmation: „Ich sitze in einem Dampfkochtopf.“ Also bastelte ich mir eine neue Bejahung, die aus vier Worten bestand: **organisiert, entspannt und lustig**. Ich wiederholte diese Worte während mehrerer Minuten und begann auch den nächsten Tag damit und wiederholte sie überhaupt jedes Mal, wenn ich nur an meinen Terminkalender dachte. Nach wenigen Tagen dachte ich nur noch, daß der ganze Marathon ein Spaß werden würde, solange ich nur entspannt und organisiert wäre. Was sollte ich mich aufregen?

Schlußendlich bewirkten diese vier Worte den ganzen Unterschied. Mein Terminkalender blieb der gleiche, aber meine Einstellung hatte sich verändert. Die Reise, die ich beinahe schon selber zu einem Alptraum im Dampfkessel gemacht hatte, wurde zu einer Kreuzfahrt bei sanfter Brise. Ich war organisiert, entspannt und vergnügt und konnte der Herausforderung ohne Mühe gerecht werden, nachdem ich meine Einstellung erst einmal vom Negativen ins Positive verwandelt hatte.

Sie können Bejahungen erfinden und im Alltag als Hilfe nutzen, um Ihre jeweiligen Ziele zu erreichen. Sie sind leicht zu formulieren und können überall eingesetzt werden: beim Anstehen, im Wartezimmer oder in einem Verkehrsstau. Sie brauchen den Inhalt des Satzes nicht zu glauben und auch sonst nicht zu denken, daß Sie die Wahrheit gefunden hätten. Sie brauchen nur zu wiederholen. Ich empfehle Ihnen, gleich morgens als erstes damit zu beginnen, weil diese entscheidende erste halbe Stunde den Ton angibt, nach dem der restliche Tag gestimmt ist. Schon zwei bis drei Minuten täglich werden sehr bald eine merkliche Wirkung zeigen.

„Von Tag zu Tag, gerade wie ich's mag, wird's immer besser.“

Emile Coue ist heute gewiß kein sehr bekannter Name mehr, aber um die Jahrhundertwende hat dieser Pionier und Lehrmeister auf dem Gebiet der Affirmationen mit seiner Methode überall in Amerika und Europa große Heilerfolge erzielt. Damals galt seine Methode als sensationell erfolgreich, und auch heute, Jahrzehnte nach seinem Tod, wird seine Arbeit mit Interesse diskutiert. Coue entdeckte, daß seine Patienten sich weit besser und schneller erholten, wenn sie morgens und abends jeweils eine ganz einfache Affirmation übten. Die Affirmation, die er ihnen empfahl, war der Satz: „Von Tag zu Tag, gerade wie ich's mag, wird's immer besser“* — zwei Minuten morgens vor dem Aufstehen und abends zwei Minuten vor dem Schlafengehen. Das war alles. Die Wirkung dieser Übungen war so aufsehenerregend, daß er mehrere Bücher über Eigensuggestion veröffentlichen konnte. Auf der ganzen Welt mußte er Vorträge halten, in denen er über die heilenden Eigenschaften des auf Gesundheit gerichteten Denkens sprach. Coues Bejahungsübung gab dem Denken der Patienten die Richtung an zu täglicher und umfassender Besserung. Emile Coue hat mit seiner Methode nachgewiesenermaßen Tausende von Patienten geheilt.

Der Sänger und Liederkomponist John Lennon, dessen Wirken etwas mehr in unserer eigenen Zeit liegt, wird durch seine Musik, seine Menschlichkeit und seine wunderbare Offenheit sicher unvergessen bleiben. Lennon hat mit seinem Interesse an Magie und an der Macht des Denkens nie hinterm Berg gehalten, und in seinen Liedern drückt sich dieses Interesse auch aus. Nehmen Sie z. B. den Text zu seinem Lied „Mind Games“:

* Der engl. Text: „Every day in every way, it's getting better and better“ ist hier etwas frei übersetzt. Das voluntänsche Element ist im Original nicht enthalten. Dafür sind der optimistische Rhythmus und Reim beibehalten. Anm d Übersetzers.

Wir spielen unsere Gedankenspiele ...
erschaffen die Zukunft aus dem Jetzt.

Lennon kannte und benutzte sowohl Visualisierungs- als auch Affirmationsübungen. „Alles passiert über den Kopf, pflegte er zu sagen, und in dem Lied „Beautiful Boy“, das er für seinen Sohn Sean schrieb, singt er ausdrücklich: „Bevor du dich schlafen legst, sprich dieses kleine Gebet: „Every day in every way, it's getting better and better.“ So wie Coue und viele andere bedeutende Frauen und Männer hat auch er seinen Weg zu dieser ewigen Wahrheit gefunden.

John Lennon ruft uns in seinen Liedern dazu auf, an uns selber zu glauben und an unsere Kraft und unsere Tüchtigkeit. „Who do you think you are?“ sang er, „a superstar? Well, right you are!“ (Wie, glaubst du, stehst du da? Als Superstar? Genau! So stehst du da!)

6. Anerkennen

Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg.

Meistens sind wir schneller bereit, unsere Fehler und Schwächen zuzugeben, als unsere Leistungen und Erfolge anzuerkennen. Wenn wir etwas geschafft haben, fühlen wir uns für ein paar Tage oder Wochen gut, aber dann bewegen wir uns auf neue Ziele und Wünsche zu. Allzu schnell lassen wir die angenehme Empfindung, etwas erreicht zu haben, zurück; wir vergessen sogar, daß wir überhaupt etwas erreicht haben. Unser Augenmerk richtet sich auf neue Wünsche und Sehnsüchte, und die Erfolgsschwungung, die wir aus unseren vorhergehenden Erfolgen gewonnen haben, geht verloren. Das ist eine ungeheure Verschwendung von wichtiger Erfolgsenergie. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit immer nur dem schenken, was wir noch nicht erreicht haben, dann nähren wir unbewußt den Gedanken, daß uns etwas fehlt. Statt dessen könnten wir die Energie, die wir aus früheren Erfolgen gewonnen haben, immer wieder nutzen, um weitere positive Ergebnisse zu erzielen; aber das tun wir in den seltensten Fällen.

In der australischen Stadt Perm kam einmal eine Frau nach einem Vortrag zu mir und fragte mich: „John, glauben Sie, daß ich jemals meine Ziele erreichen werde?“ Ich bat sie, mir diese Ziele zu beschreiben. Ihr erstes Ziel war, in einem schönen Haus zu wohnen, das zweite, nach England fliegen zu können, um ihre Eltern und Verwandten wiederzusehen, die sie vor 14 Jahren zum letzten Mal gesehen hatte, und ihr drittes Ziel war, mit einem bestimmten Menschen eine innige Beziehung eingehen zu können. Da sie eine alleinstehende und fast mittellose Mutter von drei

Kindern war, erschienen ihr diese Ziele damals unerreichbar. Aber sie hoffte, in meinen Seminaren wirkungsvolle neue Techniken zu erlernen, um nach ihren Wünschen ihre eigene Wirklichkeit zu schaffen.

Ich verließ Perth und dachte nicht mehr weiter an die Frau, bis sie etwa ein Jahr später und zwei Monate vor meinem Rückflug nach Hause, bei mir anrief und ganz aufgeregt sagte: „John, Sie werden nicht glauben, was mir passiert ist! Ich lebe jetzt in einem wunderschönen Haus mit Swimmingpool, einem großen Hof und einem wunderschönen Blick.“ Ich sagte, daß ich mich sehr für sie freute, aber sie hatte noch gar nicht ausgedet. „Außerdem war ich drei Wochen lang in England, wo ich meine Familie gesehen habe, und“ - ich spürte, daß sie den besten Teil bis zum Schluß aufgehoben hatte - „ich bin eine so wunderbare Beziehung eingegangen! Ich bin verliebt, richtig verliebt!“

Natürlich wollte ich sie gerne wiedersehen. Sie holte mich am Flughafen ab, und auf dem Weg zu meinem Hotel sagte sie plötzlich: John, warum funktioniert das mit der Kraft des Denkens nicht bei mir?“

Ich schaute sie ungläubig an.

„Warum klappt das mit der Kraft der Gedanken nicht bei mir?“ wiederholte sie. Ich mußte sie bitten, am Straßenrand anzuhalten. Ich konnte meinen Ohren nicht trauen.

Ich sagte: „Berichtigen Sie mich bitte, wenn ich mich irre, aber sind Sie nicht die Frau, die vor einem Jahr in ein schönes Haus ziehen, nach England reisen und sich verlieben wollte? Waren Sie das nicht?“

Sie schaute mich verlegen an und sagte: „Oh, das habe ich ganz vergessen.“

Vergessen! Wie kann man so etwas vergessen? Ganz einfach. Das passiert uns andauernd. Sie hatte ihre früheren Ziele erreicht und arbeitete jetzt an neuen, anderen. Und weil sie die neuen Ziele noch nicht erreicht hatte, wunderte sie sich ernsthaft, warum das mit der Gedankenkraft bei ihr nicht funktionierte. Sie hatte ihre erst kürzlich erzielten Erfolge vollkommen als solche vergessen und als selbstverständlich betrachtet. Ihre Gedanken richteten sich auf Neues.

Wir konzentrieren unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir erreichen wollen, und vergessen dabei vollkommen, was wir bereits erreicht *haben*. Warum beschäftigen Sie sich immer mit Ihren Mängeln? Wir haben alle irgendwelche Bereiche, in denen wir versagt haben, wo wir das Gefühl haben, daß wir nicht gut genug sind. Lernen Sie in diesem Zusammenhang, sich für gegenwärtige oder vergangene Siege selber auf die Schulter zu klopfen. Sehen Sie sich nach Dingen und Erlebnissen um, die Ihnen das Gefühl vermitteln, stark, siegreich, erfolgreich und mit sich selber zufrieden zu sein. Schenken Sie allem und jedem noch so Kleinen oder Großen Anerkennung, und nutzen sie es, *um jetzt* eine Erfolgsschwingung zu erzeugen, die Ihnen hilft, weitere Erfolge anzuziehen.

Anerkennung nützt besonders dann, wenn Sie neue Ziele ins Auge fassen. Angenommen, Sie sind ein junger Filmemacher, der gerne den großen Durchbruch schaffen möchte und hofft, daß er dafür die Unterstützung eines großen Produzenten findet. Wenn Sie die Anerkennungsmethode benutzen, dann suchen Sie nach Bereichen, in denen Sie sich als Filmemacher sicher fühlen. Sie könnten sich z. B. auf einige Kurzfilme besinnen, die Sie in letzter Zeit gemacht haben und die Sie gut finden. Sie könnten an bestimmte Szenen denken, die von den Kritikern lobend erwähnt und als vielversprechend angesehen wurden. Richten Sie Ihre Gedanken auf diese Szenen, und erinnern Sie sich daran, daß Sie ein gutes Auge für Details haben. Sehen Sie die viele harte Arbeit,

die Sie während der letzten Jahre in Studium und Praktika gesteckt haben. Erinnern Sie sich an das Lob und die Komplimente, die Sie für Ihre Arbeit erhalten haben, und vergessen Sie nicht das ganze handwerkliche Können, das Sie über die Jahre entwickelt haben.

Suchen Sie - ich betone absichtlich das Wort „suchen“ - nach Dingen, die anerkennenswert sind. Bleiben Sie dabei nicht bei dem stehen, was sowieso auf der Hand liegt; erkennen Sie alles an. Kommen Sie sich dabei nicht blöd vor, und denken Sie auch nicht, daß es egal ist. Ihre positiven Qualitäten sind genauso real wie Ihre negativen. Fühlen Sie sich ruhig stolz. Fühlen Sie sich großartig. Fühlen Sie sich erfolgreich. Lassen Sie Ihre Gedanken minutenlang bei dem Erfolg verweilen, der Sie bereits sind.

Diese Technik kann bei jeder Zielvorstellung eingesetzt werden. Sie gilt nicht nur bei ganz speziellen Zielen, sondern auch ganz allgemein. Nehmen Sie sich an dieser Stelle einmal zehn Minuten Zeit, und schreiben Sie bitte jede Stärke, die Sie haben, auf. Dabei ist es egal, in welchem Lebensbereich und in welchem Abschnitt Ihres Lebens sie aufgetaucht ist.

Beispiele:

Ich kleide mich gut.

Ich mache meine Arbeit gut.

Ich bin sehr kreativ.

Ich weiß viel über _____ .

Ich bin ein guter Unterhalter.

Ich bin ein guter Maler.

Ich stehe den Dingen positiv gegenüber.

Ich fahre sehr sicher.

Ich bin ein Spaßvogel.

Hören Sie hier nicht auf, denn Si\$ haben unendlich viele positive Qualitäten!

Die Leute mögen mich.

Ich kann arbeite hart.

Ich genieße das Leben.

Ich bin ein liebevoller Partner.

Ich bin ein(e) verantwortungsvolle(r) Mutter/Vater.

Ich bin eine Stütze für meine Familie/Freunde.

Ich habe soeben meine Anerkennungsliste fertiggestellt.

Stellen Sie eine umfassende Liste auf. Sie soll *lang* werden und wenigstens zwanzig Beispiele umfassen. Seien Sie nicht schüchtern oder scheu. Schreiben Sie alles auf: schwarz auf weiß, damit Sie ganz konkret sehen können, wieviel Grund Sie haben, mit sich selbst zufrieden zu sein. Sinn dieser Übung ist, daß Sie merken, wieviel Grund Sie tatsächlich haben, stolz auf sich selber zu sein. Die guten Empfindungen dabei schaffen die Erfolgsschwingung, aus der Dir künftiger Erfolg entspringt.

Sie können auf diese Weise vorgehen, um jedes beliebige Ziel zu erreichen. Stellen Sie eine Liste von mindestens zehn Ihrer Eigenschaften auf, von denen Sie annehmen, daß sie Ihrer Unter-

nehmung förderlich sein müßten. Wenn Sie z. B. als Verkaufshe angestellt werden wollen, dann könnte Ihre Liste folgendermaßen aussehen:

Ich kann hervorragend mit Menschen umgehen.

Ich bin sehr kommunikativ.

Ich komme gut an.

Ich kann gut mit Leuten zusammenarbeiten.

Ich bin der geborene Verkäufer.

Ich war an sämtlichen vorausgegangenen Arbeitsplätzen gut.

Ich kann Leute motivieren

Ich war schon früher ein guter Verkaufshef.

Ich bin einfach talentiert.

Ich sehe gut aus und kleide mich gut

Ich hab' alles gut im Griff.

Ich arbeite hart.

Ich erreiche, was ich mir vornehme.

Wenn Sie eine solche Liste nicht aufgestellt hätten, würden Sie vielleicht zu dem Vorstellungsgespräch gehen und hoffen, daß man Ihnen den Job gibt. So aber gehen Sie in der Gewißheit, daß Sie die nötigen Voraussetzungen mitbringen.

„Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg“, und Sie waren bereits in zahllosen Bereichen erfolgreich. Je mehr Sie diese Schwingung übertragen, um so mehr Erfolgsenergie ziehen Sie aus Ihrer Umwelt auf sich. Machen Sie also Ihre Listen. Nähren Sie Ihren Geist. Arbeiten Sie mit Energie. Mischen Sie mit in Ihrem Leben. Hören Sie niemals auf, sich selbst anzuerkennen. Hören Sie niemals auf, an sich selbst zu glauben. Warten Sie nicht darauf, daß die Dinge sich ereignen, sondern fangen Sie gleich damit an, „die Zukunft aus dem Jetzt“ zu schaffen, wie John Lennon sagte.

Erkennen Sie Ihre Leistungen an.

Erkennen Sie Ihre Leistungen an.

Erkennen Sie Ihre Leistungen an.

Das Bewußtsein erschafft die Wirklichkeit,

und

das Bewußtsein schaffen Sie!

7. Überzeugungen und Prägung

Alle wirklich weisen Gedanken sind schon vieltausendmal gedacht worden; damit sie aber unser Besitz werden, müssen wir sie ernsthaft überdenken, bis sie in unserer persönlichen Erfahrung Wurzeln schlagen.

Goethe

Es gibt keinen Lebensbereich, in dem wir nicht durch eine Reihe von Überzeugungen und Annahmen geprägt sind. Manche davon haben wir in der frühen Kindheit angenommen und halten seitdem an ihnen fest. Anschauungen, die wir einmal angenommen haben, stellen wir später kaum noch in Frage. Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, daß sie richtig sind. Warum sollten wir sonst an ihnen festhalten? Wenn wir glauben, daß es schwer *ist*, Geld zu verdienen, dann ist es eben wirklich schwer, Geld zu verdienen. Wenn wir uns überflüssig finden, dann deshalb, weil wir überflüssig sind. Wenn wir wissen, daß wir keine Chancen haben, dann deshalb, weil wir tatsächlich *keine* Chancen haben. Wir sind in der Lage, alles in Frage zu stellen und jeden einzelnen Aspekt unseres Lebens genau zu prüfen, aber unsere Anschauungen sind das letzte, was wir in die Waagschale werfen würden.

Was Sie glauben, das bekommen Sie auch.

Wir haben wohl alle schon öfter, ohne es zu wollen, unsere Anschauungen gegen uns selbst gerichtet. Schauen Sie sich Ihre Problembereiche an, und Sie werden mit Sicherheit feststellen, daß

sie auf falschen oder begrenzten Überzeugungen fußen. Wenn Sie also Probleme mit Ihrem Partner haben, sollten Sie Ihre Einstellungen zur Partnerschaft überprüfen: alles, was Sie darüber glauben und für richtig halten. Dasselbe gilt für das Gebiet der Gesundheit, und wenn Sie Geldprobleme haben, dann schauen Sie einmal genau hin, wie Sie zu Geld stehen.

Nach einem meiner Vorträge gestand mir einmal ein sanft wirkender Mann, der wohl Mitte dreißig war, daß er sich schwer tue, Geld zu verdienen. Er hatte immer gerade genug, um sich selbst und seine Familie zu ernähren, aber niemals so viel, daß er etwas sparen und vorwärtskommen konnte. „Ich werde nie genug Geld haben“, sagte er bekümmert, „ich komme einfach nicht vorwärts.“

Diese beiden negativen Überzeugungen - „Niemals genug Geld“ und „Unmöglich, vorwärtszukommen“ - schlummerten tief in seinem Unterbewußten und waren rastlos bei der Arbeit, die Wirklichkeit dieses Mannes zu färben. Ich gab ihm zu bedenken, daß dies vielleicht nicht die einzigen begrenzenden Meinungen über Geld seien, die in ihm wohnten, denn nach meiner Erfahrung ziehen begrenzende Meinungen eine ganze Schar von nahen Verwandten hinter sich her.

Ich forderte ihn auf, alle seine Meinungen über Geld und Erfolg aufzuschreiben. Die Liste, die dabei herauskam, war sehr bezeichnend. Sie enthielt solche häufig anzutreffenden Meinungen wie: „Wenn ich von jemandem Geld annehme, dann nehme ich ihm damit etwas weg“, „Es gibt keine Gelegenheiten zum Geldverdienen mehr“, „Geldverdienen ist ein hartes Geschäft“, „Erfolgreiche Menschen sind ichbezogen, und das will ich nicht sein“ oder „Ich müßte zu viel aufgeben, um erfolgreich zu sein“ - eine wahrlich selbstbeschränkende und selbstzerstörerische Liste!

Kein Wunder, daß der Mann finanziell nicht vorwärtskam: Er befand sich im Krieg mit seinem eigenen Unterbewußtsein, das ihm vorredete, er müsse anderen etwas wegnehmen, egoistisch werden und „zu viel“ aufgeben, um mehr Geld zu verdienen.

Bei einer anderen Gelegenheit kam eine Frau zu mir, die immer unter sehr schlechter Gesundheit litt. Als sie ihre Überzeugungen untersuchte, fand sie heraus, daß sie sich einredete: „Krank wird jeder“, „Es gibt so wahnsinnig viele Krankheiten“, „Ich erwische jeden Bazillus“, „Mein Körper ist besonders anfällig“ und „Krankheit ist stärker als Gesundheit“. Zum Glück konnte sie ihren Gesundheitszustand noch rechtzeitig verbessern, indem sie neue, das Leben bejahende und kräftigende Haltungen einnahm.

Was sich in Ihrem Unterbewußten abspielt, hat ungeheure Bedeutung für Sie. Wenn Ihr Unterbewußtes Sorge aufgenommen hat oder Negativität oder begrenzende Vorstellungen, dann hält es die für wahr. Das Unterbewußte arbeitet mit diesen Haltungen Tag und Nacht und ruft genau die Situationen hervor, die diesen Haltungen entsprechen. Wenn es an Armut, Versagen und Schwierigkeiten glaubt, dann wird es tausend Wege finden, diese Dinge zustande zu bringen. Das, was in Ihr Unterbewußtes eingepreßt ist, und das, was Sie in Ihrem Leben erfahren, sind eng miteinander verknüpft.

Haben Sie eine Schlange verschluckt?

Es gibt eine alte Zen-Geschichte von einem dummen Bauern, der zu dem Haus seines Herrn geschickt wurde. Der Herr bat ihn in sein Arbeitszimmer und bot ihm eine Suppe an, aber als der Bauer sie gerade trinken wollte, bemerkte er eine kleine Schlange in der Schale. Da er seinen Herrn nicht beleidigen wollte, trank er die Suppe trotzdem, wurde aber bald darauf so krank, daß er zu seinem Herrn zurückgebracht wurde.

Der nahm ihn wieder mit in sein Arbeitszimmer und bereitete ihm eine Medizin zu, die er in einer kleinen Schale verabreichte. Gerade als der Bauer trinken wollte, bemerkte er wieder eine Schlange in der Schale. Diesmal machte er laut darauf aufmerksam und klagte, daß dies schon beim letzten Mal die Ursache für seine Krankheit gewesen sei. Der Herr brach in schallendes Gelächter aus und zeigte auf einen großen Bogen, der von der Decke herunterhing. „Es ist nur der Schatten dieses Bogens, den du da siehst“, sagte er. „Da ist nirgends eine Schlange.“ Der Bauer schaute hin - und tatsächlich, da war keine Schlange in der Schale, sondern nur die Spiegelung. Er verließ das Haus, ohne die Medizin genommen zu haben, und gewann seine Gesundheit noch am selben Tag zurück.

Wir legen uns selber Beschränkungen auf, die uns zurückhalten. Indem wir diese Begrenzungen akzeptieren und auch noch glauben, daß sie sein müssen, haben wir eingebildete Schlangen geschluckt. Die Begrenzungen sind natürlich immer wahr - bis wir schlauer geworden sind.

Wenn unser Unterbewußtes erst einmal einen Glauben oder eine Vorstellung angenommen hat - ganz gleich, ob sie stimmen oder nicht - dann gibt es unseren Gedanken rastlos Nahrung, die diesen Glauben stärkt. Angenommen, Sie glauben, daß es schwer ist, eine Liebesbeziehung einzugehen. Diese Meinung, der Sie häufig Ausdruck geben, prägt sich bald in Ihr Unterbewußtes ein.

Wenn sie einmal eingepägt ist, dann wird sie Ihren Verstand mit Gedanken versorgen wie „Ich werde nie jemanden treffen, den ich lieben kann“, „Es ist unmöglich, einen guten Partner zu finden“, Beziehungen klappen nie“ usw.

Wenn Sie dann einen Menschen kennenlernen, dann kommen Gedanken wie: „Wahrscheinlich ist er doch nicht so nett“, „Warum soll ich mich bemühen, es zu versuchen, es klappt ja

doch nicht" oder „Sie/Er kann sich doch gar nicht für mich interessieren". Darüber hinaus wird Ihr Verstand aus der Überzeugung heraus, daß „es hart ist, eine gute Beziehung aufzubauen", jedes Ereignis, das diese Meinung stützt, aufblähen und Beispiele für das Gegenteil übersehen oder leugnen. Unser Bewußtsein verdreht die Wahrnehmung der Wirklichkeit, um sie unseren Überzeugungen anzupassen.

Glauben Sie, daß Sie keinerlei Daseinsberechtigung haben? Oder daß es fast unmöglich ist, Geld zu verdienen? Oder daß Sie eine schwache Konstitution haben? Ihr Verstand wird unwiderlegbare Beweise für diese Überzeugung finden und sogar Überstunden machen, um diese Meinung auch Wirklichkeit werden zu lassen.

Wenn Sie andererseits glauben, daß Sie ein Siegertyp sind oder daß das Geld auf der Straße liegt, wenn Sie an Ihre strahlende Gesundheit glauben, dann finden Sie ebensoviel gute Gründe für diese Überzeugungen.

Seien Sie klug bei der Wahl Ihrer Überzeugungen.

In fast allen Problembereichen des Lebens sind SIE das Problem, und SIE sind auch die Lösung des Problems. Vielleicht sieht es nicht immer so aus, aber der Widerstand, auf den SIE stoßen, kommt nicht von außen, sondern aus Ihnen selbst - aus Ihren Überzeugungen. Neue Anschauungen machen uns, wenn sie einmal von unserem Unterbewußten angenommen worden sind, offen für völlig neue Wirklichkeiten.

Nehmen wir einmal an, daß Sie glauben, es sei schwierig, Freunde zu finden. Eine solche Überzeugung gibt Ihnen die Entschuldigung dafür, daß Sie keine Freunde finden. Es ist nicht Ihr Fehler-es ist schwierig! Klar, daß Sie keine Freunde finden. Ihre

vorgefaßte Meinung verführt Sie zu dem Glauben, daß Ihr Mangel an Freunden nichts mit IHNEN selber zu tun hat.

Wenn Sie Ihre Meinung ändern und überzeugt sind, daß es leicht ist, Freunde zu finden, dann springt Dir Telefonhörer vielleicht nicht gleich von der Gabel, weil Sie so viele Essenseinladungen erhalten, und vielleicht finden Sie auch nicht gleich mehrere Freunde. Aber Ihr Blickwinkel verändert sich. Plötzlich liegt das Problem nicht mehr irgendwo da draußen: Es ist in Ihnen selbst. Wenn Sie erst einmal die Verantwortung für Ihre eigene Wirklichkeit übernommen haben, können Sie überprüfen, was Sie bei sich selber ändern müssen, und manchmal genügt eine Veränderung unserer Anschauungen, um zahlreiche Türen zu öffnen.

In dem Maße, in dem Sie weiterhin daran glauben, daß es leicht ist, Freunde zu finden, werden Sie für diese Überzeugung auch Beweise finden, und Sie werden bei sich selbst die Veränderungen herbeiführen, die nötig sind, um aus dieser neuen Wirklichkeit Nutzen zu ziehen.

Fordern Sie sich selbst zur Größe heraus!

Fordern Sie sich selbst dazu heraus, neue und für Sie selbst hilfreiche Überzeugungen zu pflegen, selbst wenn Sie, oberflächlich betrachtet, nicht daran glauben. Denken Sie daran, daß Sie Ihrem Unterbewußten jeden Gedanken, jede Vorstellung, jede beliebige Überzeugung einpflanzen können. Ihr Bewußtsein wird sie annehmen, vorausgesetzt, daß sie mit den entsprechenden Empfindungen gekoppelt und durch Wiederholung gefestigt werden.

Das Unterbewußte ist ein Kind der Gewohnheit. Wenn Sie begrenzenden Vorstellungen erlaubt haben, dort Wurzeln zu schlagen, dann können Sie diese herausdrängen, indem Sie neue und

Sie besser unterstützende Überzeugungen aufbauen und so lange üben, bis die alten durch die neuen ersetzt sind. Das Unterbewußte stellt die neuen Überzeugungen nicht in Frage. Es nimmt jeden Gedanken auf, den Sie wiederholt gedacht haben.

Machen Sie also geistigen Hausputz. Verändern Sie die Möblierung, streichen Sie die Wände. Es ist an der Zeit, all diese alten, begrenzenden, selbsterstörerischen Überzeugungen, auch wenn Sie sie noch so lieb gewonnen haben, herauszuräumen und sie durch neue zu ersetzen.

Überprüfen Sie anhand der folgenden Liste, ob Sie sich angewöhnt haben, einen der folgenden Sätze zu sagen:

Ich kann's nicht.

Ich schaffe es nie vorwärtszukommen.

Derzeit gibt es einfach keine guten Gelegenheiten.

Hundertmal habe ich es schon versucht.

Es ist sowieso egal, was ich mache.

Es ist mir wurscht, was passiert.

Es ist so schwer voranzukommen.

Irgend etwas geht immer schief.

Es ist sowieso nicht von Dauer.

Das Leben ist hart.

Für alles, was man erreichen will, muß man schwer arbeiten.

Nichts geht von selber.

Es ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt.

Ich weiß nicht, was ich tun soll.

Wenn auch nur einer dieser Sätze Ihnen vertraut vorkommt, sollten Sie sofort damit beginnen, neue, hilfreichere Glaubenssätze zu prägen. Wenn wir uns selbst Erfolg zugestehen, dann geben wir auch bereitwilliger die Entschuldigungen, die Sicherheit und die anderen „Vorteile“ auf, die wir unseren Mißerfolgen „verdanken“. Millionen Menschen sind ganz zufrieden, da stehenzubleiben, wo sie sind, und nicht bereit, irgendwelche Veränderungen herbeizuführen. Sie glauben, daß das Leben hoffnungslos und schwierig sei, und haben sich in dieses „Schicksal“ ergeben. Nichts wird sie daraus befreien.

Erkunden Sie Ihre Möglichkeiten

Schritt 1:

Greifen Sie einen beliebigen Lebensbereich heraus, in dem Sie Schwierigkeiten haben: Finanzen, Beziehungen, Sex, Gesundheit, Geschäft usw.

Schreiben Sie alles auf, wovon Sie in diesem Bereich überzeugt sind. Nehmen Sie sich dazu Zeit, und bemühen Sie sich um Ehrlichkeit. Schreiben Sie nicht auf, wovon Sie glauben, daß Sie es meinen müßten oder daß es sich gut machen könnte, sondern schreiben Sie auf, was Sie im tiefsten Grunde für richtig halten. Wenn Sie fertig sind, überprüfen Sie die Liste, und suchen Sie nach begrenzenden Meinungen. Wir interessieren uns nicht dafür, ob diese Meinungen richtig sind oder nicht, sondern nur dafür, ob sie etwas Beschränkendes an sich haben.

Dieses Verfahren kann bereits wie eine Offenbarung wirken, vorausgesetzt, Sie sind ehrlich mit sich selbst.

Schritt 2:

Neben jeden Glaubenssatz mit beschränkendem Inhalt schreiben Sie jetzt einen neuen, aufbauenden Satz, z. B.:

begrenzende Sätze:

neue Sätze:

Ich kann unmöglich Geld verdienen.

Es gibt noch viele unentdeckte Möglichkeiten für mich, Geld zu verdienen.

Es ist sehr schwierig, Leute kennenzulernen.

Man kann ganz leicht Leute kennenlernen.

Es ist schwer, Freunde zu finden.

Es ist leicht, Freunde zu finden.

Ich werde niemals vorwärtskommen.

Der Erfolg läuft mir nach.

Ich habe keine Zeit, an diesem Projekt zu arbeiten.

Für dieses Projekt habe ich reichlich Zeit.

Benutzen Sie dann die im Folgenden beschriebene Prägetechnik, um die neuen Überzeugungen in Ihr Unterbewußtes einzuprägen. Bleiben Sie bei ein bis zwei neuen Überzeugungen im Monat; versuchen Sie nicht, allzuviel gleichzeitig erreichen zu wollen. Während so Monat für Monat ins Land zieht, arbeiten für Sie machtvolle neue Überzeugungen.

Prägung

Die Prägetechnik ist ganz einfach: Sie bedienen sich ihrer praktisch seit Ihrer Geburt. Zunächst haben Sie mit ihrer Hilfe Ihre Sprache gelernt und dann solche Dinge wie das kleine Einmal-eins. Sie wissen ohne Zögern die Antwort auf die Frage, wieviel 6×6 oder 8×7 ist, weil die Antworten durch oftmaliges Üben und viele Wiederholungen in Ihr Bewußtsein eingeprägt worden sind. Wissen Sie noch, wie viele Male Sie Ihre Multiplikationsreihen abgeschrieben und sich eingeprägt haben? Vermutlich erinnern Sie sich auch nicht mehr daran, wie Sie schreiben und lesen gelernt haben, aber Sie haben die gleiche Methode angewandt, indem Sie Worte und Sätze wiederholten, sich selbst verbesserten oder verbessert wurden, wenn Sie sie falsch ausgesprochen oder falsch benutzt hatten. Heute sprechen Sie Ihre Sprache völlig mühelos, weil sie in Ihr Bewußtsein eingeprägt ist.

Wie jede andere neue Information, so müssen auch Vorstellungen und Überzeugungen in Ihr Bewußtsein eingeprägt sein, bevor Sie sie erfolgreich und automatisch benutzen können. Die Begeisterung für einen neuen Gedanken kann nicht aufrechterhalten werden, weil selbst die allerstärkste Inspiration irgendwann schwächer wird und verschwindet. Egal, wie motiviert jemand zu Anfang ist: Er wird unweigerlich in seine ursprüngliche Haltung zurückfallen, wenn er nicht fähig und willens ist, seinen ursprünglichen Enthusiasmus durchzuhalten.

Für die Prägung unseres Bewußtseins benutzen wir eine Kombination aus Bejahungs- und Betrachtungsübung. Während Sie sich den neuen Satz vorsagen, denken Sie über ihn nach. Lassen Sie ihn für sich Wirklichkeit werden, und ignorieren Sie alles, was gegen ihn sprechen könnte. Der neue Gedanke ist noch ein zarter Sprößling, der von Ihnen sorgfältig durch die ersten Stationen des Wachstums geführt werden sollte. Seien Sie wachsam, denn ohne

Achtsamkeit werden Ihre ruhelosen alten Gedanken wie geistiges Unkraut die Oberhand gewinnen und ihn verdrängen.

Bevor ein neuer Gedanke oder Glaube in unserem Bewußtsein Wurzeln schlagen kann, braucht er, einem Samen gleich, eine gewisse Zeit zum Keimen. Es passiert nicht dadurch, daß wir ihn uns ein- oder zweimal oder auch zehn- oder zwanzigmal „reinziehen“. Echte Prägung braucht ein bis drei Monate, bevor sie deutlich ihre Spuren im Bewußtsein hinterläßt. Das sind 30 bis 90 Präsesitzungen von fünf bis zehn Minuten pro Tag. Verstehen Sie nun, warum Menschen, die eine neue Überzeugung einzunehmen versuchen, scheitern müssen, wenn sie sich nur ein- oder zweimal damit befassen? „Ich hab' ja versucht, es zu glauben, aber es geht nicht“, sagen sie dann verzagt. Aber wie sehr haben sie es denn wirklich probiert?

Sie versuchen also, Ihrem Unterbewußten neue Überzeugungen einzuprägen, und häufig sind diese neuen Überzeugungen das genaue Gegenteil von dem, was Sie bisher geglaubt haben. Es ist für Ihr Denken einfach unmöglich, diese neuen Gedanken aufzunehmen, wenn Sie nicht täglich über einen oder zwei Monate daran arbeiten. Warum sollten Sie Ihre Zeit verschwenden und sich selbst dadurch enttäuschen, daß Sie nur halbherzige Versuche unternehmen? Jede neue Überzeugung braucht Zeit und Aufmerksamkeit, damit sie zur Blüte reift. Wenn es daran fehlt, können wir keinen Erfolg haben. Wiederholen Sie jetzt mit mir:

Jede neue Überzeugung braucht Zeit und Aufmerksamkeit, damit sie zur Blüte reift.

Jede neue Überzeugung braucht Zeit und Aufmerksamkeit, damit sie zur Blüte reift.

Jede neue Überzeugung braucht Zeit und Aufmerksamkeit, damit sie zur Blüte reift.

Haben Sie das jetzt verstanden?

8. Konzentration und Betrachtung

Einen großartigen und schönen Gedanken ganz zu verstehen erfordert vielleicht ebensoviel Zeit, wie ihn in sich aufzunehmen.

Joubert

Die meisten Menschen haben eine falsche Vorstellung von Konzentration. Sie bringen sie mit harter Arbeit in Verbindung und verknüpfen manchmal auch qualvolle Schulerinnerungen mit dem Begriff. Sollten Sie sich jedoch jemals im Genuß eines Films oder Konzerts verloren haben, dann haben Sie sicher festgestellt, daß Konzentration ein ganz natürlicher Vorgang ist, der sich einstellt, wenn Sie in etwas aufgehen, das Ihnen Genuß bereitet.

Tatsächlich bedarf es keiner übermenschlichen Anstrengung, um in den Zustand tiefer Konzentration zu kommen. Das genaue Gegenteil ist der Fall: *Immer, immer, immer* sollten Sie sich „leicht und locker“ konzentrieren. Lassen Sie sich vom Gegenstand Ihrer Konzentration so vereinnahmen, daß Sie an nichts anderes denken. Stellen Sie sich einen begabten Schauspieler vor: Seine Größe liegt in seiner Fähigkeit, in der Darstellung der ihm aufgegebenen Rolle sich selbst zu verlieren.

Konzentration entwickeln ist so ähnlich wie Muskeln bilden. Wenn Sie länger keine Gymnastik getrieben haben, werden Sie auch die harmlosesten Freiübungen als Tortur empfinden. Aber in dem Maße, wie Sie wieder täglich üben, stellen Sie fest, daß

Sie immer mehr Kniebeugen machen und auch größere Gewichte immer leichter heben können.

Dasselbe gilt für die Betrachtung. Ihre Gedanken sind nicht an eine Disziplin gewöhnt. Ihre ersten Versuche werden deshalb nicht annähernd so erfolgreich sein wie nach einer Weile geistigen Übens. Haben Sie Geduld mit sich, und geben Sie sich die Zeit, die Sie zum Einüben dieser neuen Fertigkeiten brauchen.

Betrachtung

Die Betrachtung sollte unbedingt in unser Übungsprogramm integriert werden, denn durch sie vertiefen wir unser Verstehen. Mit Hilfe der Betrachtung durchbrechen wir die Oberfläche der Erscheinungen und erkunden den tieferen Sinn und die Bedeutung der Dinge, so wie es die Künstler, Mystiker und die Großen des religiösen und spirituellen Lebens seit Menschengedenken tun.

Ohne die Betrachtung führen wir uns selbst hinters Licht, indem wir uns einbilden, das Zitieren von Daten oder das Streiten mit klugen Argumenten sei schon ein Beweis dafür, daß wir etwas von der jeweiligen Sache verstünden. Die Tatsache, daß wir ein paar Fakten kennen, sagt noch nichts darüber, ob wir „wissen“, worum es geht.

Bedenken Sie einmal den Unterschied zwischen einer Tomate, die gepflückt worden ist, als sie noch klein, grün und hart war, und einer, welche die Zeit hatte, in der Sonne zu einer süßen, saftigen Frucht auszureifen. In gewisser Hinsicht könnten Sie mit Fug und Recht behaupten, daß Sie den Geschmack der Tomate kennen, wenn Sie nur die kleine grüne gekostet hätten. Nachdem Sie aber die herrlich reife probiert hätten, würden Sie sofort merken, wie weit Sie von dem richtigen Geschmack entfernt waren. Ihr Bewußtsein bezüglich der in der Tomate schlummern-

den Möglichkeiten hätte sich enorm erweitert. Sie hätten zwei Stufen kennengelernt und den Unterschied begriffen. Analog hierzu könnten Sie jetzt sagen, daß Sie nun wissen, wie die Geisteskräfte eingesetzt werden können, um Ihnen zusätzliche Lebenstüchtigkeit zu vermitteln, und Sie erhalten ja durch die Lektüre dieses Buches auch tatsächlich das nötige Basiswissen, aber erst durch die tägliche Praxis entwickeln Sie ein Verständnis, das über das Anfangsstadium hinausgeht. Ihr derzeitiges Wissen um diese Dinge ist wie ein winziges Saatkorn, das aufgehen und Früchte tragen wird, wenn Sie es durch die Betrachtung kultivieren.

Wie man Betrachtung übt

Wählen Sie ein Zitat, einen Spruch, ein Thema, ein Gleichnis oder sonst irgend etwas, das Sie inspiriert. Nehmen Sie eine Uhr zu Hilfe, und nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, um sich auf den Text zu konzentrieren. Verlieren Sie sich darin, indem Sie ganz tief darüber nachdenken. Stellen Sie sich Fragen wie: Was soll der Text ausdrücken? Was folgt daraus? Welche Bedeutung hat das für mich? Kann ich den Grundgedanken für mein Leben nutzen?

Wenn Ihre Gedanken anfangen, hin und her zu wandern (was sie mit Sicherheit immer wieder tun), dann führen Sie sie freundlich, aber bestimmt auf den Gegenstand Ihrer Betrachtung zurück, und lassen Sie sich keinesfalls von einem scheinbaren Scheitern Ihrer Übung oder von allzu langsamem Fortschritt abschrecken. Es ist unvermeidlich, daß mitten während Ihrer Betrachtungsübung vollkommen abwegige Gedanken durch Ihren Kopf fließen. Erinnerungen an Vorkommnisse der letzten Zeit, Gedanken an Pflichten, die auf Sie warten, Sehnsüchte, Sorgen und Phantasiebilder tauchen ohne ihr Zutun auf und versuchen, Ihre Aufmerksamkeit zu fesseln. Sobald Sie merken, daß die Ein-

dringlinge nicht dazugehören, entlassen Sie sie und setzen wieder an dem Punkt an, an dem Sie gestört wurden.

Dir träger Kopf ist nicht daran gewöhnt, auf diese Weise diszipliniert und gelenkt zu werden. Er zieht es vor, wie ein meandrierender Fluß seine Gedanken treiben zu lassen - mal hierhin und mal dorthin. Wenn Dir Verstand keine Lust mehr hat, eine bestimmte Sache zu betrachten, dann möchte er sich auf irgend etwas Interessanteres richten. Führen Sie ihn einfach immer wieder auf Dir Thema zurück, und machen Sie unbeirrt weiter mit Ihrem inneren Nachdenken, indem Sie die Gedanken bewußt miteinander verbinden.

„Wenn du ein Buch tausendmal gelesen hast, dann hast du es bestimmt verstanden“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort. So ungefähr sieht es aus, wenn Sie Dire Betrachtungsübungen eine Zeitlang durchführen, ein paar Wochen oder Monate etwa. Dann werden Sie nicht nur Dir Verständnis vertiefen, sondern dadurch, daß Sie Dire Gedanken dieser Disziplin unterwerfen und lenken, entwickeln Sie auf natürliche und einfache Weise Ihr Konzentrationsvermögen.

Betrachten Sie alle Aspekte Ihrer Übung, bis Sie sie genau verstanden haben. Halten Sie während der Betrachtung Papier und Kugelschreiber bereit, damit Sie alle neuen Einsichten, die Dinen während der Betrachtung kommen, aufschreiben können.

Teil II

9. Die Wirklichkeit ist eine verzögerte Widerspiegelung Ihrer Gedanken

Die Zukunft des Menschen liegt im Menschen selbst. Sie ist schon zum jetzigen Zeitpunkt mit ihrer ganzen Dynamik in jedem einzelnen lebendig.

Abraham Maslow

Was sich gerade in Ihrem Leben abspielt, ist nicht das Ergebnis irgendeines Zufalls. Ihr vergangenes Bewußtsein, Ihre früheren Gedanken haben dazu beigetragen, daß es so geworden ist. Ihre Gegenwart hat ihre Ursachen und Wurzeln in Ihrem vergangenen Denken.

Betrachten Sie die Sterne des Himmels als Analogie zu dem, was ich sagen will. Was Sie dort sehen, ist Vergangenheit, denn einige dieser Sterne sind bereits erloschen. Das ist deshalb möglich, weil Sterne Hunderte und Tausende von Lichtjahren von der Erde entfernt sind, so daß ihr Licht, wenn es sich in der Sekunde 300.000 Kilometer fortbewegt, Hunderte und manchmal Tausende von Jahren braucht, um die Erde zu erreichen. Deshalb ist das Licht, das wir von einem Stern sehen, der hundert Lichtjahre von der Erde entfernt ist, in Wirklichkeit vor hundert Jahren von diesem Stern ausgegangen. Solch ein Stern könnte vor 25 Jahren explodiert sein und sich aufgelöst haben, aber wir sähen sein Licht immer noch und würden es noch 75 Jahre lang sehen, obwohl der Stern selber längst nicht mehr existierte

Es ist sehr wichtig, diese Analogie im Auge zu behalten, wenn Sie mit Techniken arbeiten, die mit Hilfe der Geisteskraft Ihre Wirklichkeit verändern, denn diese neue Wirklichkeit stellt sich ja nicht auf der Stelle ein. Es wird dabei immer eine zeitliche Verzögerung geben. Während Sie damit beschäftigt sind, ein neues Bewußtsein zu entwickeln, begleitet Sie noch die alte Wirklichkeit.

Diese Zeit des Wartens auf etwas, das passieren soll, ist von entscheidender Bedeutung, denn Ihr Verhalten in dieser Wartezeit wird den Entstehungsprozeß der neuen Wirklichkeit, die Sie versuchen zu schaffen, entweder beschleunigen oder verlangsamen. Vielleicht zweifeln Sie daran, daß sich etwas verändert. Vielleicht fühlen Sie sich entmutigt und fragen sich, ob Sie nicht Ihre Zeit verschwenden. Ihr Verstand wird Sie in Versuchung führen und Sie foppen, indem er Ihnen sagt, daß nichts passieren, nichts klappen wird. Solche Gedanken sind ganz normal; jeder hat sie einmal. Achten Sie nicht auf sie, sondern fahren Sie mit Ihren Übungen fort, geduldig und sorgsam. Es hilft, wenn man sich daran erinnert, daß die Wirklichkeit ein Prozeß ist, ein kontinuierliches Geschehen, und nichts Festes, Starres.

Alles, was ist, ist beständig im Begriff, etwas anderes zu werden. Auch Ihre Lebensumstände verändern sich ständig und werden zu etwas anderem. Wie sollten also Ihre neuen Gedanken, insofern Sie diese pflegen, etwas anderes hervorbringen als eine neue Wirklichkeit? Denken Sie einmal darüber nach.

Entspannen Sie sich, und genießen Sie Ihre Übungen, und ignorieren Sie alle negativen Gedanken. Ihr Leben wird sich natürlich und ohne Anstrengung ihrerseits ändern. Sie brauchen nichts zu erzwingen.

Beachten Sie folgende Punkte:

1. Seien Sie sich darüber klar, was Sie tun. Mit Ihren Gedanken von heute schaffen Sie Ihre Erlebnisse von morgen.
2. Verändern Sie Ihre Reaktion auf all die Dinge, die Sie in Ihrem Leben nicht haben wollen. Wenn Sie mit Ihrer Karriere Schwierigkeiten haben, wenn Sie ohne Partner leben, krank oder arbeitslos sind oder wenn es scheint, als hätten Sie überhaupt keine Unterstützung in dem, was Sie anstreben, dann ist das erste, was Sie tun müssen: die Situation annehmen. Versuchen Sie nicht, so zu tun, als wäre es anders, es ist tatsächlich so. Verlieren Sie keine Zeit damit, sich selbst zu bemitleiden oder dagegen anzukämpfen. Gehen Sie die Sache mit der Kraft Ihres Geistes an. Die Art, wie Sie während dieser Zeit denken und reagieren, wird darüber entscheiden, was Ihnen zustößt.
3. Richten Sie sich eine tägliche „innere schöpferische Zeit“ ein, in der Sie frei von den täglichen Sorgen und Plagen und Ablenkungen sind. Diese „innere schöpferische Zeit“ gibt Ihnen Kraft.

Ich rief einmal bei einem Unternehmen an, um eine wichtige Information zu erhalten, die ich für meine Geschäfte dringend benötigte. Die Frau, die ich am Apparat hatte, bat mich, in einer halben Stunde nochmals anzurufen. Sie sagte: „Es tut mir leid, wir können im Moment nicht in unseren Computer hineinkommen, denn es läuft ein Programm.“ Ich legte den Hörer auf und dachte: „Das ist genau das, was wir tun, wenn wir Übungen mit der Kraft des Geistes machen. Wenn wir gerade ein geistiges Programm laufen haben, dann schließen wir unser Denken gegen alle von außen kommenden Ablenkungen ab und lassen das Programm, an dem wir gerade arbeiten, immer wieder durch unser Gehirn laufen.“

Veränderung ist ein sich verstärkender Prozeß

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Ampulle mit roter Tinte und würden jeden Tag einen Tropfen aus dieser Ampulle in eine große Schüssel mit Wasser hineintropfen lassen. Zunächst würden Sie überhaupt keine Wirkung bemerken, weil die Farbe schnell vom Wasser absorbiert und verschwinden würde. Wenn Sie aber jeden Tag einen weiteren Tropfen hinzufügen würden, dann würde sich das klare Wasser sehr bald zu einem zarten Rosa verändern, dann zu einem dunklen Rosarot und schließlich zu einem strahlenden Rot.

Wenn Sie dabei sind, eine neue Wirklichkeit für sich selbst zu schaffen, dann ist „Tintentropfen“ jene tägliche kreative Tätigkeit, während der Sie sich von allen Sorgen, allen Schwierigkeiten und Ihrer gegenwärtigen Realität befreien. Die Zeit kann fünf Minuten dauern, aber sie kann auch dreißig Minuten lang sein. Gerade so lang, wie Sie es jeden Tag schaffen. Wenn Sie die Techniken, die sie gelernt haben, regelmäßig und fleißig anwenden, dann erfahren Sie mit Sicherheit eine zunehmende Wirkung. Diejenigen, die halbherzig praktizieren, werden bald merken, daß sie nicht mithalten können. Aber all jene, die in irgendeiner Weise von einer Vision geleitet sind, von einem Verstehen und einer Begeisterung, werden merken, daß nichts außerhalb ihrer Reichweite bleibt.

Wollen Sie es wagen zu glauben, daß Ihre Vision stärker und machtvoller ist als Ihre gegenwärtigen Umstände?

Sind Sie bereit, sich ohne Unterbrechung täglich Gedanken an die von Ihnen gewünschte Wirklichkeit einzuflößen?

Werden Sie durchhalten und Ihrer täglichen Übung vertrauen und es ablehnen, daran zu zweifeln, auch wenn es Umstände geben mag, die diesem Glauben zu widersprechen scheinen?

Wenn Sie das können, dann werden Sie bekommen, was immer Sie sich wünschen. Sie werden voller Zuversicht in die Welt hineingehen, und die Welt wird Ihnen geben, wonach Sie verlangen.

10. Intuition

Wir liegen im Schoß einer unermesslichen Intelligenz

Emerson

*Bittet, so wird euch gegeben;
klopft an, so wird euch aufgetan.*

Matth. 7,7

Alle, die Großes erreicht haben, seien es Geschäftsleute, Athleten, Künstler oder Staatsmänner, glauben an ihre Intuition und nutzen sie eifrig. Die Fähigkeit, einfallsreich zu sein und kluge Entscheidungen zu treffen, ist ein wesentliches Merkmal eines Menschen, der sein inneres Selbst gepflegt und entwickelt hat.

Einmal hatte ich die Gelegenheit, einen der reichsten und kühnsten Unternehmer Australiens kennenzulernen, Kevin Parry. Es war ein Abend in einem Hotel in Perth, ungefähr eine Stunde bevor mein Vortrag begann. Ich erkannte ihn, weil ich in verschiedenen Zeitungen und Zeitschriften Bilder von ihm gesehen hatte, und deshalb ging ich auf ihn zu und stellte mich vor. Ich hatte in einem Zeitschriftenmagazin gelesen, daß er sehr von der Kraft der Intuition überzeugt sei, und ich fragte ihn, ob das zutreffe. „Intuition spielt eine entscheidende Rolle in allem, was ich tue“, sagte er. „Ich kann mich nicht an eine einzige Unternehmung erinnern, bei der ich nicht zuerst meine Intuition zu Rate gezogen habe.“

Kevin Parry ist nicht der einzige. Mozart nahm für sich in Anspruch, daß er von innen her inspiriert sei; Sokrates sagte, daß er von seiner inneren Stimme her geleitet sei. Einstein, Edison, Marconi, Henry Ford, Luther Burbank, Madame Currie, Nobelpreisträger im Dutzend, z. B. J. J. Thompson, Alexis Carrel, Max Planck - die Liste der großen Männer und Frauen, die ihren Erfolg direkt auf ihre Intuition zurückführten, könnte beliebig fortgesetzt werden.

Henry Mintzberg beschreibt im Harvard Business Review eine Studie über hochkarätige Unternehmensführer und leitende Angestellte, in welcher er bestätigt fand, daß diese Menschen „sich ständig auf ihr Gespür verließen, wenn es darum ging, mit Problemen fertig zu werden, die viel zu komplex für rationales Denken waren“. Er schloß seine Studie mit den Worten ab: „Erfolg liegt jedenfalls nicht in dem engen Begriff des Verstandes, begründet, sondern in einer Mischung aus klarer Logik und starker Intuition.“

Von Conrad Hilton gibt es die Geschichte, wie er einmal ein Kaufangebot über 165.000 Dollar für ein kleines Grundstück gemacht hatte, das er unbedingt für ein Hotel kaufen wollte. Als er am nächsten Morgen aufwachte, machte ihm die Zahl 180.000 innerlich zu schaffen. Conny, so wird er genannt, ist sehr bekannt dafür, daß er seinem Gespür zu folgen gewohnt ist - er nennt es seinen unsichtbaren Ratgeber —, und deshalb änderte er sein Angebot. Tatsächlich bekam er das Stück Land, das er später für 2 Millionen Dollar verkaufte, für 180.000 Dollar, weil das höchste Angebot 179.000 Dollar betragen hatte.

Roy Kroc kaufte McDonald's gegen den Rat seiner Rechtsanwälte und Betriebsprüfer, denn: „Ich habe in meinem kleinen Zeh ganz sicher gespürt, daß die Sache gutgehen würde.“ McDonald's ist inzwischen ein todsicheres Geschäft, es ist die erfolgreichste Schnellimbibäckkette der Welt, und Kroc's Entscheidung, ein paar

Hamburgerbuden zu kaufen, hat ihn zum mehrhundertfachen Millionär gemacht.

Wenn man seiner Intuition Aufmerksamkeit schenkt, dann fällt man bessere Entscheidungen. Man hat mehr schöpferische Ideen und tiefere Einsichten und findet den widerstandslosesten und direktesten Weg zur Erfüllung seiner Wünsche. Menschen, die immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein scheinen, für die die guten Dinge mit einer Präzision und Häufigkeit eintreffen, wie man sie sonst nicht erlebt, sind nicht nur einfach Glückskinder. Sie haben einen intuitiven Sinn dafür entwickelt, was zu tun ist und wann man es tun muß. Ihre Intuition erlaubt ihnen, das Naheliegende zu überschreiten und mit lebendigen und neuen Ideen zu überraschen. Die Intuition versorgt sie mit allem, was sie wissen müssen, und sagt ihnen, wann und wie dieses Wissen einzusetzen ist — ein Kapital, das gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.

Wie funktioniert die Intuition?

Zu Anfang habe ich davon gesprochen, daß unsere Gedanken Stücke eines größeren Hologramms sind, wobei das Ganze in jedem einzelnen Teil enthalten ist.

Unser Unterbewußtsein ist eng verbunden mit dem ganzen System und hat auf diese Weise Zugang zu der Information, die in diesem System enthalten ist. Natürlich ist das überhaupt nichts besonders Neues. Im Studium der Magie lernt der, der in den Kult eingeführt wird, während seiner Ausbildung schon sehr bald, daß wir ja lediglich ein Mikrokosmos im Rahmen eines Makrokosmos sind, ein kleines Universum in Miniaturausgabe, und daß die ganze Energie, die außerhalb von uns existiert, ebenso in uns ist.

Carl Gustav Jung, der große Psychologe und Philosoph unseres 20. Jahrhunderts, nannte das Unterbewußte etwas, das „nicht mehr ist als eine Ablagerung der Vergangenheit, allerdings voller zukünftiger psychischer Situationen und Ideen“. Das ist überhaupt nicht weit hergeholt, wenn Sie das Universum als ein ungeheures Muster aus Energie betrachten, in dem jedes Ereignis und jeder Gedanke an dem Gesamtmuster seinen Anteil hat. Ihr Unterbewußtes als Teil des Systems hat Zugang zu jeder Information oder jedem gewünschten Ereignis. Ihr Alltagsbewußtsein kennt und versteht vielleicht nur Ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Ihr persönliches Wissen; aber das Unterbewußte kommt an jeden beliebigen Teil des Systems heran, an die Vergangenheit, die Gegenwart und in manchen Fällen sogar die Zukunft.

Wie Sie Lösungen aus dem Unterbewußten bewußt machen

Immer wenn Sie eine Antwort oder eine Lösung aus Ihrem Unterbewußten brauchen, sollten Sie folgenden drei Schritten folgen und bei jedem drei bis vier Minuten verweilen. Der gesamte Vorgang würde dann also ungefähr zehn Minuten dauern.

Schritt 1: Der erste Schritt besteht einfach darin, daß Sie sich gedanklich die Tatsache klarmachen, daß die richtigen Entscheidungen, Ideen und Lösungen bereits existieren und in Ihrem Unterbewußten jetzt schon auf Sie warten. Ihr Unterbewußtes ist ein Reservoir all dessen, was Sie jemals brauchen oder suchen könnten. Antworten und Lösungen gibt es dort im Überfluß, sie warten alle nur auf Sie. Dort gibt es keinen Druck. Entspannen Sie sich in dem Vertrauen, daß Sie ungeheure Reichtümer in sich tragen.

Schritt 2: Formulieren Sie nun ganz deutlich, was Sie von Ihrem

Unterbewußtsein wollen, und wiederholen Sie still für sich die Anweisungen, die Sie von ihm ausgeführt haben wollen. Versuchen Sie nicht, Antworten zu finden, und fühlen Sie sich auch weder unter Druck, noch lassen Sie sich verwirren. Formulieren Sie nur ganz einfach, was Sie sich wünschen, und wiederholen Sie das immer wieder. Sie erreichen Ihr Unterbewußtes, indem Sie Ihre Anweisungen wiederholen.

Schritt 3: Entspannen Sie sich, und füllen Sie Ihren Geist mit dem Glauben und der Erwartung, daß die richtige Antwort zu Ihnen kommen wird. Vergessen Sie nicht: Glaube und Vertrauen sind nicht nur eine innere Haltung, sondern energetische Schwingungen. Diese Schwingungen ziehen die passenden Lösungen und Antworten an, wie ein Magnet Metallteile anzieht. Ein Bewußtsein, das im Glauben daran, daß die Antworten auf natürliche Weise zu ihm kommen werden, schwingt, zieht diese Antworten an. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen würden, falls Sie die korrekten und vollkommenen Lösungen hätten: aufgeregt, voller Freude, entlastet. Empfinden Sie diese Gefühle jetzt. Spielen Sie in Gedanken mit diesen Empfindungen, und bleiben Sie dabei vollkommen entspannt. Schlafen Sie dann ein mit der Gewißheit, daß Sie die Antworten bald haben werden.

Diesen gesamten Vorgang führen Sie am besten abends vor dem Schlafengehen durch. Diese Dämmerzeit zwischen Bewußtheit und Unbewußtheit ist die günstigste Zeit, um das Unterbewußte zu erreichen.

Wie Sie die Information empfangen

Manchmal kommt die Antwort als Gespür oder Einsicht, die plötzlich dann in Ihr Denken hineinplatzt, wenn Sie es am allerwenigsten erwarten. Vielleicht, wenn Sie gerade Auto fahren oder

frühstücken. Sie kann aber auch als „leise kleine innere Stimme“ kommen, während Sie still sind und schweigen.

Häufig kommen die intuitiven Gedanken im Schlaf zu uns. Dr. Frederick Banting, ein glänzender kanadischer Mediziner, entdeckte die Struktur des Insulins in einem Traum, der ihn darüber informierte, welche Schritte er tun müsse, um diese sehr schwer faßbare Formel zu finden. Elias Howe, der Erfinder der Nähmaschine, arbeitete jahrelang an der Konstruktionszeichnung, aber immer blieb ein kleines Detail offen, das ihn von seinem Ziel trennte. Eines Nachts träumte er, er sei von Wilden gefangenegenommen worden, und die zeigten mit eigenartigen Speeren auf ihn. Er bemerkte, daß sich an der Spitze jedes Speers ein Loch befand. Howe erwachte nach diesem Traum mit der Lösung für die Nähmaschine: Das Loch mußte an die Spitze der Nadel! Diese einfache Veränderung war der Schlüssel, der die Erfindung der Nähmaschine möglich machte.

Die Methoden, die das Unterbewußte benutzt, um Ihnen Informationen zu vermitteln, nehmen sehr unterschiedliche Formen an. Wenn Sie intuitive Informationen erhalten, werden Sie das immer an der Qualität der Ideen und dem Gefühl, das sie in Ihnen erwecken, erkennen können. Die Freude, die Gewißheit und die überwältigende Empfindung: „Das ist es!“ begleiten die Informationen, die aus dem Unterbewußten kommen, und unterscheiden sie von irgendeiner beliebigen anderen Idee. Übung macht den Meister! Üben Sie also, und vertrauen Sie dem, was Sie in sich fühlen.

Wie Sie sich für die Intuition offenhalten

Bestimmte Haltungen und bestimmte Verhaltensweisen ermutigen die Intuition, und deshalb lohnt es sich, diese zu pflegen. Auf vielen Wegen sagen wir unserem Unterbewußten, was wir von

ihm erwarten, und normalerweise bekommen wir, was wir erwarten. Die Bereitschaft, anzunehmen und zu vertrauen, macht uns offen und empfänglich. Wenn Sie lernen, Ihre Intuition als einen ganz normalen und wertvollen Teil des täglichen Lebens zu betrachten, und ihr mitteilen, daß sie jederzeit willkommen ist, dann wird sie nach dieser offenen Einladung mit Geschenken zu Ihnen kommen. Sätze wie „Ich kann dieses Problem nicht lösen“ oder „Ich werde niemals die Antwort finden“ signalisieren, daß die Intuition nicht gefragt ist. Zuversichtliche Gedanken und die Überzeugung, daß Sie nicht nur irgend *eine* Antwort verdienen und erwarten, sondern die *beste* Antwort, ermuntern die Intuition, positiv in Aktion zu treten.

Seien Sie nicht furchtsam. Sagen Sie Ihrem Unterbewußten, daß seine Weisheit, sein Wissen und seine Kraft Sie leiten und lehren. Affirmationen, die Sie in diesem Zusammenhang vielleicht benutzen möchten, könnten etwa sein:

Ich treffe immer die richtigen Entscheidungen.

Mein Unterbewußtes arbeitet Tag und Nacht für mich.

Alle Antworten sind schon jetzt in mir.

Mein Unterbewußtes ist mein Partner im Erfolg.

Diese letzte Aussage gehört zu denen, die ich ein oder zwei Wochen lang übe, wenn ich meine Intuition schärfen will. Wenn Sie diese Aussage in ihre Bestandteile zerlegen, dann werden Sie sehen, daß sie drei sehr machtvolle Schlüsselworte enthält.

1. „Mein Unterbewußtes“: Indem Sie dies bejahen, erkennen Sie sich selbst gegenüber an, daß Sie in der Tat ein Unterbewußtes haben. Sie erkennen und nehmen Ihren „unsichtbaren Partner“ als wirklich an.

2. „ist mein Partner“: Ein Partner ist jemand, der Seite an Seite mit einem arbeitet, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, einer, mit dem Sie die Arbeitslast teilen, wobei jeder von ihnen verschiedene Bereiche übernimmt. Warum lassen Sie Ihren unterbewußten Partner sich nicht auf die Bereiche spezialisieren, für die er am besten geeignet ist - nämlich auf Ihre Versorgung mit richtigen Informationen, Ideen und Antworten? Sie sind niemals allein, nie ohne Führung, weil Sie immer auf Ihr Unterbewußtes zählen können. Es liefert die Ideen, Sie sorgen für die Umsetzung in Handlungen.

3. „im Erfolg“: Das Wort „Erfolg“ ist eine machtvolle Bejahung, die alles betrifft, von dem Sie wollen, daß es Ihnen zustößt, sei es im Geschäft, in Beziehungen oder im Leben. Schon die Tatsache der Wiederholung dieser Bejahung setzt Schwingungen in Gang, die Ihnen auf besondere Weise helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

Die Qualität Ihres Lebens hängt von der Qualität Ihrer Gedanken und Ideen ab. Wie oft haben Sie ergebnislos in Ihrem Kopf nach Antworten gesucht, indem Sie dieselbe Information immer und immer wieder überdacht haben in der Hoffnung, daß Ihnen etwas entgangen sei? Die Antworten tauchten nicht auf, weil Sie nur im Bereich Ihrer bewußten Gedanken gesucht und sich damit anderer Möglichkeiten beraubt haben. Sie haben sich sozusagen selber eine Binde vor die Augen gebunden und eine Hand auf den Rücken gefesselt. Kein Wunder, daß Sie nicht so erfolgreich sind, wie Sie es sich wünschen, denn die Schatztruhe des Unterbewußten ist es, in der die neuen Ideen, die Antworten und die Lösungen im Überfluß vorhanden sind. Begrenzen Sie sich nicht selbst. Verschaffen Sie sich Zugang zu diesem Schatz an Informationen, und helfen Sie sich selbst. Warum sollte man die alten, müden, abgetragenen Ideen immer wieder aufwärmen? Warum sollte man noch mehr Mühe auf Ideen verschwenden, die nicht funktionieren? Sie brauchen etwas Neues und Dynamisches, etwas, das voll von Leben, von Geist und Originalität ist Sie brauchen die

vollkommenen Antworten, die vollkommene Lösung, die vollkommenen Ideen, und alle diese existieren bereits jetzt unterhalb des bewußten Denkens. Es ist alles hier und jetzt in Ihnen.

Wenn Sie einmal die allmächtige Kraft, die in Ihrem Unterbewußten lebt, erkannt haben, dann werden Sie niemals um Antworten verlegen sein. Sie werden lediglich Ihr Bewußtsein ausrichten und es anweisen, Ihnen die gewünschte Information zu überbringen. Die Upanischaden sagen so treffend: „Alles existiert innen.“

11. Selbstbild

Etwas, das wir zurückhielten, schwächte uns, bis wir herausfanden, daß wir es selbst waren.

Robert Frost

Während fast jedermann bejahen würde, daß ein gutes, gesundes Selbstbild von großer Bedeutung ist, wissen sehr wenig Leute, wie man ein solches Selbstbild gewinnen kann, oder verstehen, wie sie zu dem Selbstbild, das sie jetzt besitzen, beigetragen haben.

Unser Selbstbild ist genau das, was das Wort schon sagt: ein Bild aus Meinungen über uns selbst, das wir über Jahre hinweg geformt haben. Wenn dieses Bild einmal in das Unbewußte eingeprägt ist und eine Struktur und ein Muster hat, dann nimmt es ein eigenes Leben an, und wir vergessen, daß es etwas ist, was wir selber geschaffen haben und was auch verändert werden kann, um die Befriedigung unserer gegenwärtigen Bedürfnisse besser zu unterstützen.

Schauen wir uns einmal etwas näher an, wie das Selbstbild entsteht. In unserer Kindheit, als unser „Wert“ zum ersten Mal festgelegt wurde, akzeptierten wir jede beliebige Idee über uns selbst. Wenn unsere Eltern uns geliebt und für uns gesorgt haben, dann haben wir wahrscheinlich ein ganz gutes Bild von uns. Wenn unsere Eltern uns mißhandelt, erniedrigt oder verspottet haben, dann haben wir ein weniger positives Selbstbild entwickelt. Als wir dann aufwuchsen und von zu Hause wegzogen, hinein in die Welt unserer Freunde und anderer Erwachsener, kamen zahllose Erfahrungen hinzu, die sich in unser Unterbewußtes einprägten.

Unglücklicherweise haben wir, wenn wir uns damit abgefunden haben, daß das Leben unvermeidliche Enttäuschungen mit sich bringt, solche Vorstellungen zum zentralen Punkt unseres Gesamtbildes gemacht.

Wie Sie ein starkes Selbstbild aufbauen

Ein Auto, das nicht sorgfältig gewartet wird, verfällt unvermeidlich zu Schrott. Ein Haus, das nicht in Ordnung gehalten wird, verkommt und fällt zusammen. Ihr Selbstbild muß ebenso gepflegt werden, wenn Sie wollen, daß es stark und lebendig ist. Durch Nichtbeachtung und Nachlässigkeit verkommt das Selbstbild. Übernehmen Sie die Verantwortung dafür. Sorgen Sie für Ihr Selbstbild ebenso, wie Sie für sich selbst sorgen würden.

Das Leben ist voll von zeitweiligen Enttäuschungen, Kümmernissen, Mißerfolgen und Problemen, und wenn wir nicht aufpassen, dann können diese uns sehr leicht herunterziehen. Wir müssen regelmäßig unser Selbstbild aufpolieren, um es gesund zu erhalten. Wir können das dadurch tun, daß wir ein ganz regelmäßiges Programm aufstellen, durch das wir unser Denken mit positiven, unterstützenden, inspirierenden Gedanken über uns selbst füttern. Wir können sogar ein bißchen schummeln und Gedanken einschließen, die noch gar nicht auf uns zutreffen. Denken Sie daran, daß Ihr Unterbewußtes jeden Gedanken annimmt, sofern Sie ihn regelmäßig denken, und daß die Idee dann irgendwann Teil Ihres Selbstbildes wird.

Drei sehr nützliche Gedanken, die Dir Selbstbildnis sofort kräftigen helfen, können Sie in Ihr Unterbewußtes einprägen:

1. Ich bin einzigartig. Niemand sonst hat Ihre Gedanken, Ihre Ideen oder Ihre Art, mit den Dingen umzugehen. Die meisten Menschen denken, daß sie ganz gewöhnlich sind, aber machen

Sie diesen Fehler nicht. Erkennen Sie nicht nur Ihre Einzigartigkeit an, sondern tun Sie sie kund in Ihren täglichen Handlungen und in Ihrem täglichen Leben. Genießen Sie, daß Sie leben und daß Sie Sie selber sind. Gehen Sie mit der Würde durchs Leben, die Sie verdienen, und Sie werden sehen, daß es Ihnen zu einem großen Vorteil gereicht.

2. Ich kann alles tun. Wir vergessen, daß uns das Leben zahllose Möglichkeiten und Chancen zur freien Wahl offenhält, und allzuoft bleiben wir in unserer täglichen Routine stecken und verlieren aus den Augen, was wir alles tun können, wenn wir nur unsere Gedanken darauf richten:

Sie können in jedes Land reisen.

Sie können jede Sprache lernen.

Sie können jedes Geschäft beginnen.

Sie können jedes Musikinstrument lernen.

Sie können sich jeder Gruppe anschließen.

Sie können jeden Handel betreiben.

Sie können beruflich die Stelle wechseln.

Sie können Ihren Beruf verändern.

Sie können jedes Projekt beginnen.

Sie können jeden Gedanken denken.

Gibt es irgend etwas, was ich *nicht* tun kann, wenn ich meinen Verstand darauf richte? Sie haben bereits Programme in den riesigen Computer Ihres Geistes eingegeben, die alle Möglichkeiten abdecken. Ich nenne sie unsere holographischen Möglichkeiten. Ein Tomatensamen hat nur die Möglichkeit, eine Tomate zu werden. Eine Rose kann nur eine Rose werden. Ihr Geschick ist

in diese eine Wirklichkeit eingeschlossen, aber Sie haben ein nahezu unendliches Potential. Was immer Sie auch wählen: Den Samen dessen tragen Sie in sich.

3. Ich habe unbegrenzte Macht. Jeder Tag unseres Lebens beginnt damit, daß Sie mit einer unbegrenzten Macht aufwachen, die Einen zur Verfügung steht. Die Macht, von der ich spreche, ist die Fähigkeit, Ihre Gedanken selbst zu wählen. Niemand schreibt Ihnen vor, was oder wie Sie zu denken haben. Sie und nur Sie allein bestimmen, was Sie mit dieser Macht tun. Sie können jeden Bereich Ihres Lebens gestalten und auf- und ausbauen.

Sie werden genau das werden, was Sie ständig über sich denken.

Ängstliche Gedanken schaffen einen ängstlichen Menschen.

Zuversichtliche Gedanken schaffen einen zuversichtlichen Menschen.

Schwache Gedanken schaffen einen schwachen Menschen.

Starke Gedanken schaffen einen starken Menschen.

Zielgerichtete Gedanken schaffen einen zielgerichteten Menschen.

Weitblickende Gedanken schaffen einen Menschen mit Weitblick.

Gedanken der Hilflosigkeit schaffen einen hilflosen Menschen.

Gedanken des Selbstmitleids schaffen einen Menschen, der voll von Selbstmitleid ist.

Begeisterte Gedanken schaffen eine begeisterte Person.

Liebevolle Gedanken schaffen eine liebevolle Person.

Erfolgreiche Gedanken schaffen eine erfolgreiche Person.

Sie sind verantwortlich für Ihr eigenes Selbstbild, und *Sie* sind verantwortlich für dessen Aufbau und Pflege. Schenken Sie sich regelmäßig Anerkennung. Visualisieren, säen und bejahren Sie positive Eigenschaften, die Sie anstreben.

Lieben Sie sich selbst

Selbstliebe ist sehr wichtig - nicht ein „Ich bin besser als du“, sondern das liebevolle Gefühl, „Ich bin o.k., so wie ich bin“. Damit stellen Sie fest, daß Sie nicht etwas anderes sein müssen als das, was Sie sind. Ironischerweise ist es so, daß in dem Augenblick, in dem Sie sich selbst so akzeptieren, wie Sie sind, Sie sich auch leichter verändern können. Solange Sie sich nicht mögen, ist es auch schwer für Sie, sich zu verändern. Denn nur unter der Voraussetzung, daß Sie sich selbst annehmen, und zwar bis in den innersten Kern Ihrer Person, befreien Sie sich und können vorwärtsschreiten. Nehmen Sie den Druck von sich weg. Sie müssen nicht jemand anderer sein als der, der Sie sind. Wenn Sie dies einmal akzeptiert haben, dann können Sie sich dem zuwenden, was Sie vielleicht werden wollen.

Selbstvertrauen

Bestehen Sie auf Ihrem Selbstvertrauen. Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden als dem festen Glauben und der Überzeugung, daß Sie Erfolg haben können und werden. Wenn Sie eine unglückliche Kindheit gehabt haben, dann lassen Sie sie zurück. Sie sind

jetzt und hier, und die Zukunft wartet auf Sie. Wenn Sie früher versagt haben, was soll's? Das einzige, was zählt, ist das, was Sie jetzt denken und was Sie mit diesen Gedanken tun. In dem Maße, in dem Ihr Selbstbild stärker wird und Sie mehr Vertrauen gewinnen, werden die Lebensumstände leichter zu bewältigen sein. Sie werden sich verändern, und alles um Sie herum wird sich mit Ihnen verändern. Es liegt vollständig in Ihrer Hand.

12. Es gibt keine Probleme, sondern nur Möglichkeiten und Gelegenheiten

*Der wahre Alchimist ist der, der das Geheimnis lernt,
Alltagsituationen in Gold zu verwandeln, der, lernt, jede
Situation sich ihm dienstbar zu machen.*

John Kehoe

Wir träumen alle von dem Tag, an dem wir keine Probleme mehr haben, an dem alles gelöst ist und uns nichts mehr fehlt. Aber die Probleme sind ein wichtiger und wertvoller Teil unseres Lebens, und wir sollten nicht versuchen, sie zu eliminieren, sondern versuchen, genau zu verstehen, was sie uns sagen wollen.

Nichts geschieht durch Zufall. Wir sind ein Teil des Universums, das uns andauernd bestimmte Botschaften und Signale gibt, und häufig haben sie die Form von Problemen. Es ist kein Zufall, wenn bestimmte Probleme zu einem bestimmten Zeitpunkt in Ihrem Leben auftauchen. Unsere Probleme sind Wegweiser, die nur darauf warten, verstanden zu werden. Fragen Sie sich selbst: Worum geht es bei dem Problem, das mir gerade begegnet? Was sagt es über mich selbst? Was sagt es mir über meine Gedanken, meine Einstellungen, meine Handlungen, meine Entscheidungen, meinen Lebensstil? *Was will mir dieses Problem sagen?*

Schauen Sie genau hin, und prüfen Sie, ob Sie den wirklichen Grund finden können. Wenn Sie sich angesichts eines Problems

selbst bemitleiden oder hilflos fühlen, dann verpassen Sie die wichtige Botschaft, die dieses Problem Ihnen vermitteln will.

Werden Sie ein Alchimist

Der mittelalterliche Alchimist verbrachte sein Leben mit der Suche nach den Geheimnissen der Verwandlung von gewöhnlichen Metallen zu Gold. Auf diese Unternehmungen wurde mit geringem Erfolg viel Zeit und Energie verwendet, denn die Alchimisten schauten in die falsche Richtung. Der wahre Alchimist ist der, der das Geheimnis lernt, Alltagssituationen in Gold zu verwandeln, der lernt, jede Situation sich ihm dienstbar zu machen. Probleme und Schwierigkeiten können als Sprungbrett zu tieferen Einsichten genutzt werden, und der wirkliche Alchimist versteht, daß es keine Probleme gibt, sondern nur Möglichkeiten und Gelegenheiten.

Keine Probleme, sondern nur Gelegenheiten

Wenn sich jemand einmal diese Überzeugung zu eigen macht und daran arbeitet, die Gelegenheiten zu finden, die in jeder Situation enthalten sind, dann sind die Erfahrungen, die dieser einfachen Veränderung unserer Sichtweise folgen, ziemlich verblüffend.

Margaret Kelly, eine Frau aus Vancouver, die an meinen Seminaren teilgenommen hatte, fand einmal eine Gelegenheit, dieses Prinzip zu testen. Sie war die Verwaltungsdirektorin eines riesigen Krankenhauses mit mehr als tausend Patienten, und die täglichen Angelegenheiten erledigte sie gemeinsam mit ihren beiden Assistentinnen. Wenn auch nur eine ihrer Assistentinnen krank war und fehlte, entstand ein Chaos und Sie werden sich vorstellen können, welchem „Problem“ sie gegenüberstand, als eines Tages beide krank waren. Sie überfiel eine große Panik, bis sie

sich daran erinnerte, „daß es Probleme überhaupt nicht gibt, sondern nur Chancen“. „Wo liegt die Chance hier?“ fragte sich Margaret.

Margaret erkannte, daß sie immer alles über ihre beiden Assistentinnen veranlaßte und manche ihrer gemeinsamen Mitarbeiter im Krankenhaus überhaupt nicht kannte. Sie sagte sich also: „Ich werde diese Gelegenheit nutzen, um die anderen Mitarbeiter kennenzulernen.“ Sie brachte den Tag damit zu, mit Angestellten, mit denen sie normalerweise wenig Kontakt hatte, zu reden und zu arbeiten. Sie hörte sich ihre Sorgen und Schwierigkeiten an, und das führte, sozusagen im Gegenzug, zu einer ganz neuen und effektiveren Handhabung bestimmter Verwaltungsaufgaben. Später erzählte Margaret Kelly mir: „Dieser Tag stellte sich als eine wunderbare Gelegenheit heraus, und ich habe so viel erreicht.“

Ich zweifle daran, ob Margaret Kelly in der Lage gewesen wäre, eine solche Herausforderung zu ihrem Vorteil anzunehmen, wenn sie in ihrem sogenannten Problem gefangen geblieben wäre. Ihre Einstellung hatte sich von „Ich habe ein riesiges Problem vor mir“ zu „Es gibt keine Probleme, sondern nur Gelegenheiten“ gewandelt, und das hatte sie in die Lage versetzt, eine ganz andere Handhabung auszuprobieren, die dann so erfolgreiche Ergebnisse brachte.

Nancy Spencer hatte gerade eines der allerschwierigsten Probleme ihres Lebens, als ich sie zum ersten Mal traf. Sie war von ihrem Mann, einem Rechtsanwalt, verlassen worden. Mit drei kleinen Kindern stand sie allein da. Sie hatte kein Geld und keine Ausbildung und war verzweifelt. Das Ganze erschien ihr wie ein unüberwindliches Problem, bis sie sich darauf besann, daß es so etwas wie Probleme gar nicht gibt, sondern nur Gelegenheiten. Aber wo lagen Sie? Sie suchte eine Woche lang danach, bis sie schließlich die Gelegenheit fand, nach der sie gesucht hatte.

Sie merkte, als sie sich genau prüfte, daß sie ihr ganzes Leben lang von irgend jemand abhängig gewesen war. Erst waren es ihre Eltern gewesen, dann ihr Ehemann. Sie hatte es immer zugelassen, daß andere Menschen ihr sagten, was sie zu tun hatte, denn ihr Selbstwertgefühl war nicht sehr stark. Jetzt aber in ihrer tiefen Verzweiflung, in einer scheinbar hoffnungslosen Situation nahm sie sich selbst ein Versprechen ab. Sie entschloß sich, sich aufzumachen und selbstsicher und erfolgreich für sich selbst und ihre Kinder zu werden. Sie würde diese Krise als Sprungbrett nutzen, um ein starker und unabhängiger erwachsener Mensch zu werden. Es machte mir sehr viel Freude, Nancy in die Gedanken, die auch in diesem Buch behandelt werden, einzuführen, denn sie war eine aufmerksame Schülerin und arbeitete regelmäßig und ausdauernd an ihrem Selbstbild, ihren Anschauungen und ihren Zielen. Ich sah, wie sie sich veränderte, vor meinen Augen geradezu, und konnte ihren Fortschritt beobachten, angefangen von den ersten kleinen Schritten, die sie unternahm, um ein kleines Blumengeschäft aufzumachen. Heute ist sie eine glückliche, erfolgreiche, selbstbewußte Frau und mit einem warmherzigen und aufrichtigen Mann verheiratet. Sie führen ein wunderbares Leben miteinander, und das deshalb, weil Nancy daran geglaubt hat, daß es Probleme nicht gibt, sondern nur Gelegenheiten.

Werden Sie ein Alchimist im Leben, und machen Sie sich jede Situation zunutze. Wie oft lehnen wir Ereignisse ab oder beklagen uns über sie, die, rückblickend betrachtet, notwendig waren für unser Wachstum und unsere Entwicklung?

Eine der großen Entdeckungen der 50er Jahre ist dem Umstand zu verdanken, daß der Forscher Don Stookey zufällig behandeltes Glas so lange im Brennofen gelassen hatte, bis es weiß geworden war. Unverzagt verwandte Stookey seine Kreativität darauf, diesen „Unfall“ zu seinem Vorteil zu nutzen. Er experimentierte mit der neuen Substanz, die er da vor sich fand, und als er bemerkte, daß das Glas einer ungeheuren Hitze standhalten konnte, ver-

feinerte er sein „fehlerhaftes Produkt“ und brachte es als „Corning Ware“ auf den Markt - ein Produkt, das heute in fast jedem nord-amerikanischen Haushalt zu finden ist.

Lernen Sie, Anspannung und Auseinandersetzungen als Herausforderung und Gelegenheit anzusehen und nicht als etwas, das Sie über sich ergehen lassen müssen, als Handikap. Führen Sie sich die Geschichte der Unternehmerin Kathy Kolbe vor Augen, die mit Dyslexie, einer Lesestörung, geboren wurde und unfähig war, rechts und links zu unterscheiden oder problemlos die Uhrzeit zu lesen. „Meine Behinderung ist einer der größten Vorteile, die ich besitze“, sagt sie, „sie brachte mich darauf, den Denkvorgang zu studieren.“

Im Jahre 1979 entnahm Frau Kolbe ihren Ersparnissen 50.000 Dollar und eröffnete damit eine Firma, die sie „Hilfen für Begabte“ nannte. Sie stellte einen Katalog zusammen, der alle Hilfen enthielt, auf die intellektuell begabte Kinder zurückgreifen können, und schickte diesen Katalog an 3.500 Lehrer. Zuerst kamen nur kleckerweise einige Bestellungen, und auch als die Aufträge regelmäßiger hereinkamen, war es noch sehr schwer. Das Lager, das sie gekauft hatte, brannte ab. Eine Angestellte unterschlug Geld. Kate Kolbe wurde von ihrem Mann geschieden. Aber trotz all dieser Dinge verlor sie niemals ihren Glauben daran, daß es keine Probleme gibt, sondern nur Gelegenheiten. Heutzutage macht sie einen Umsatz von 3,5 Millionen Dollar im Jahr, und die Firma „Hilfen für Begabte“ wächst kontinuierlich.

Der amerikanische Präsident Franklin D. Roosevelt war ein Krüppel, dem man in den Rollstuhl helfen mußte, und trotzdem brachte er Amerika aus der Großen Depression heraus und ging in die Geschichte ein als einer der anerkanntesten und bewundertesten Männer der Welt.

Bob Hawke kam aus den Tiefen des Alkoholismus und wurde einer der bedeutendsten australischen Arbeiterführer und schließlich Premierminister dieses Landes über drei erfolgreiche Legislaturperioden.

Die farbige Sprinterin Wilma Rudolph wurde in den 30er Jahren in dem von der Depression schwer getroffenen US-Bundesstaat Tennessee geboren. Als sie im Alter von zehn Jahren Kinderlähmung bekam, sah das Leben in keiner Weise vielversprechend aus für Wilma, aber sie überwand diese Probleme alle und gewann bei den Olympischen Spielen in Rom 1960 drei Goldmedaillen.

Der Begründer und Leiter einer erfolgreichen Investmentfirma in Neuseeland erzählte mir einmal, was er für das Geheimnis seiner erfolgreichen Personalpolitik hielt. „Wir stellen hier niemanden in verantwortlicher Position ein, wenn er nicht mindestens einmal in seinem Leben einen größeren Mißerfolg erlebt hat. Wir sind der Meinung, daß Menschen mit einer solchen Erfahrung sehr viel engagierter und entschlossener sind. Solche Leute sind einfach besser.“

Welche Gelegenheiten warten gerade jetzt auf Sie? Sie werden es nicht wissen, wenn Sie nicht nach ihnen Ausschau halten. Sehr selten kommen die Gelegenheiten mit Pauken und Trompeten. Sie kommen eher in einer Verkleidung in Gestalt von Problemen und Mißerfolgen. Aber diese Gelegenheiten existieren für uns alle im Überfluß, und wenn Sie bereit sind, sich zu öffnen und ihre „Probleme“ mit dieser neuen Haltung anzugehen, dann erwarten Sie einige aufregende Überraschungen. Ihre Kämpfe und Mühen sind Herausforderungen und Chancen, wie denn Arnold Schwarzenegger sagt: „Ich halte sehr viel von Kämpfen.“

13. Wie wir uns selbst heilen

Der Geist Ist ein großer Heiler

Hippokrates

Können unsere Geisteskräfte unser Krank- oder Gesundsein beeinflussen? „Was sich im Denken eines Patienten abspielt, ist häufig der Schlüssel dafür, ob er gesund werden wird“, sagt Dr. Carl Simonton. In seinem Büro im Krebsberatungs- und Forschungszentrum in Fort Worth, Texas, spricht Dr. Simonton enthusiastisch über die aufregenden neuen Entwicklungen in der Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von Visualisierungstechniken. Das Ergebnis, das er erzielt, ist schlichtweg phantastisch.

„Wir glauben, daß die Menschen langsam zu erkennen beginnen, wie sehr Geist und Körper miteinander verbunden sind. Jetzt wissen wir, daß es möglich ist, den Krankheitskreislauf .umzupolen'. Wir wissen, daß dieselben Wege, die dafür benutzt werden, um negative Dinge wie das Wachstum von Krebs weiterzugeben, ebensogut benutzt werden können, um positive Dinge weiterzugeben, die dann dazu beitragen, die Gesundheit des Menschen wiederherzustellen. Wir sind davon überzeugt, daß sich hier einschneidende Veränderungen ereignen hinsichtlich der Art und Weise, wie die Menschen Krankheit überhaupt betrachten und wie sie Wege finden, sich selbst zu heilen.“ Dr. Simonton und seine Kollegen tun mehr, als nur darüber zu reden, denn in ihrer Klinik werden 3 - 4mal mehr Krebspatienten geheilt als im allgemeinen Durchschnitt, und Dr. Simonton bereist das ganze Land und zeigt anderen Ärzten, wie sie mit dieser Methode heilen können.

In den letzten zehn Jahren habe ich mit meinen Seminaren über die Kraft des Geistes etwa 20.000 Menschen erreicht, und ich habe ungeheure Ergebnisse beobachten können: Menschen, die Multimillionäre geworden sind, und solche, die bei bedeutenden Sportveranstaltungen Sieger geworden sind. Das sind eindrucksvolle Ergebnisse, aber am meisten hat mich immer wieder berührt, wie Hunderte sich selbst von irgendeiner Krankheit befreit haben, indem sie diese Technik benutzt haben. Lassen Sie mich Ihnen von Martin Brofman erzählen - oder hören Sie besser ihm selbst zu:

„Im April 1985, als ich 34 Jahre alt war, befand ich mich im Krankenhaus, und die Ärzte sagten mir, daß ich einen Tumor im Rückenmark hätte. Der Tumor war bösartig, und die Diagnose war eindeutig. Es wurde mir gesagt, ich hätte noch etwa zwei Monate bis zu einem Jahr zu leben. Nach mehreren Wochen völliger Hoffnungslosigkeit entschloß ich mich zu versuchen, mir selbst zu helfen.

Ich begann, zweimal täglich 15 Minuten zu meditieren. Auf einer vorgestellten Leinwand in meinem Geist bildete ich meinen Körper und meinen Tumor ab. Jedesmal wenn ich den Tumor anschaute, stellte ich ihn mir eine Idee kleiner vor als das letzte Mal. Es spielte sich alles nur in meinen Gedanken ab. Ich konnte ihn mir ja vorstellen, wie ich nur wollte. Ich stellte mir also vor, daß ich sehen konnte, wie die Krebszellen langsam durch das natürliche Abwehrsystem meines Körpers aufgelöst wurden, und ich redete mir selbst ein, daß jedesmal, wenn ich auf die Toilette ging, einiges davon mit herausgespült wurde.

Immer wenn ich eine innere Stimme hörte, die mir einreden wollte, daß es nicht besser würde, brachte ich diese Stimme zum Schweigen und bestand darauf, daß ich in Wirklichkeit tatsächlich immer gesünder würde. In diesem meditativen Zustand wiederholte ich immer wieder: „Every day in every way, I'm getting

better and better" (Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser), bis ich daran glaubte.

Zusätzlich zu den Meditationssitzungen beschloß ich, meine Gefühle, die sich auf die Gesundung bezogen, auf andere Weise zu stärken. Jedesmal wenn ich einen starken Schmerz in meinem Körper spürte, dann sagte ich mir nicht, daß dies nun der Tumor war, der wuchs und mich meinem Tod immer näher brachte, sondern ich sagte mir, daß dies die ‚Energie‘ war, die an dem Tumor arbeitete, um ihn aufzulösen, und die ihn immer kleiner und mich immer gesünder machte. Ich freute mich direkt auf diese Empfindung, die ich früher wie den Tod gefürchtet hatte.

Tag für Tag führte ich mir immer wieder alles vor Augen, was mich gesünder werden ließ. Ich stellte mir vor, daß das Essen, das ich aß, voller Energie steckte und mich von Mal zu Mal gesünder machte. Ich erinnerte mich ständig an all die Leute, die mich liebten, und ich sagte mir selbst voller Überzeugung, daß diese Liebe die Form von Energie annahm, die ich nutzen konnte, um den Heilungsprozeß noch mehr zu unterstützen.

Ich wußte nicht, ob all diese Techniken funktionierten, aber ich beschloß, daß, wenn ich mich besser fühlte, sie mir geholfen haben könnten. Meine Beweglichkeit nahm zu und ebenso meine Energie, ganz in dem Maße, in dem ich es mir selbst einredete.

Zwei Monate nachdem ich damit begonnen hatte, meinen Geist neu zu programmieren, wurde ich von meinem Arzt wieder untersucht.

Der Arzt war sprachlos. Er fand nicht die Spur von einem Tumor, er konnte es nicht fassen. Das war genau die Reaktion, die ich mir vorgestellt hatte. Ich fuhr nach Hause, lachte den ganzen Weg über und erzählte meiner Frau die wunderbaren Neuigkeiten."

Diese Geschichte erzählt nicht einen Einzelfall. Es gibt zahllose Beispiele von wiedergewonnener Gesundheit durch ähnliche Techniken.

Im Kapitel über Affirmation und Selbstbestätigung habe ich Sie mit Emile Coue bekannt gemacht und habe Ihnen erzählt, daß er bei zahllosen Heilungen erfolgreich mitwirkte, indem er seine Patienten aufforderte, ihr Vorstellungsvermögen auf ihre Gesundung zu richten mit der Affirmation: „Every day in every way, I'm getting better and better.“ Was Sie bejahen, was Sie sich vorsagen und wie Sie zu sich selbst sprechen, spielt eine ganz entscheidende Rolle bei allem, was Ihnen widerfährt. Ich erinnere mich daran, wie ich das einmal einer Gruppe von meinen Schülern gesagt habe und eine Frau aufstand und folgende kurze Geschichte erzählte:

„Schon als kleines Mädchen habe ich mir immer gesagt: Ich bin ein Mensch, der niemals Erkältungen bekommt. Ich habe das immer schon zu mir gesagt, und wissen Sie was? Ich habe nie Erkältungen bekommen.“

Im Augenblick, wo sie ihre Geschichte erzählt hatte, sprang ein gutgekleideter Mann um die 50 auf. „Das ist sehr interessant“, sagte er, „denn wissen Sie, solange ich zurückdenken kann, habe ich mir eingeredet: Jedes Jahr bekomme ich ein oder zwei Erkältungen. Ich habe mir das immer eingeredet, und wissen Sie was? Jedes Jahr habe ich ein oder zwei Erkältungen.“ Wir lachten alle, und wir konnten eine sehr wichtige Lehre daraus ziehen.

1981 wurde Präsident Ronald Reagan von einem Attentäter in die Lunge geschossen. Es handelte sich dabei um eine ziemlich ernsthafte Verletzung, zumindest für einen Mann im Alter von 70 Jahren. Aber ich wußte, daß er wieder auf die Beine kommen würde, als ich den Bericht eines Journalisten las, der den Präsidenten an seinem Krankenbett besucht hatte. Reagan hatte im Ge-

sprach mit ihm gesagt: „Machen Sie sich keine Sorgen um mich, ich bin jemand, der immer schnell wieder auf die Beine kommt.“ Was für ein heilsamer Glaube, wie kraftvoll!

Lassen Sie mich nun Ihnen eine Frage stellen. Was glauben Sie von sich selbst? Sind Sie der Mensch, der sagt: „Wenn hier irgendwo ein Bazillus herumfliegt, werde ich ihn ganz bestimmt erwischen.“? Erwarten Sie Erkältungen, Grippeinfektionen und andere Krankheiten, oder glauben Sie, daß Sie der Typ von Mensch sind, der niemals krank wird? Was Sie für möglich halten, woran Sie also glauben, das hat eine starke Wirkung auf das, was tatsächlich geschieht.

Jerome Frank, der auf dem Gebiet des Placebo-Effekts eine große Autorität ist, beschreibt eine Reihe von Experimenten, bei denen Sie ganz genau sehen können, wie das, was Sie glauben, das, was geschieht, beeinflußt. Versuchspatienten bekamen eine von drei verschiedenen Substanzen: ein sehr müdes Schmerzmittel, ein ebenso harmloses wie völlig wirkungsloses Placebo oder eine schwere Dosis Morphium.

Die Patienten, die die wirkungslosen Placebos bekamen, denen man aber sagte, daß sie Morphium erhielten, berichteten zu zwei Dritteln, daß ihre Schmerzen verschwanden. Von den Patienten, denen Morphium gegeben wurde, denen man aber sagte, daß sie ein ganz harmloses Schmerzmittel bekämen, berichteten mehr als die Hälfte, daß sie immer noch Schmerzen hatten. Und die Patienten mit dem harmlosen Placebo, denen man gesagt hatte, daß in vergangenen Experimenten dieses Mittel Kopfschmerzen verursacht habe, bekamen tatsächlich zu 75 Prozent Kopfschmerzen. Was die Patienten erwarteten, scheint wichtiger gewesen zu sein als das, was die Mittel wirklich selbst bewirkten.

Fachleute auf dem Gebiet der Medizin hatten schon vorher den Placebo-Effekt entdeckt. Aber dieses Experiment übertraf in den

Ergebnissen das Gewohnte. Ohne daß die Ärzte es wußten, wurden sie selber hinters Licht geführt, und es kamen dabei sehr erstaunliche Resultate zum Vorschein. Wenn Ärzte ihren Patienten ein Placebo verabreichten und dabei selber davon ausgingen, daß es sich um Morphium handelte, dann steigerte sich die Wirkung bei den Patienten. Das Experiment wurde dann verändert wiederholt: Wenn die Ärzte selber davon ausgingen, daß das Morphium, daß sie verabreichten, nur ein Placebo war, verminderte sich die Wirkung bei den Patienten. Offensichtlich hat also das, was die Ärzte glauben, genausoviel Einfluß wie das, was die Patienten selber glauben. Wie aber kann das, was der Arzt glaubt, den Patienten beeinflussen? Zählt nicht nur das, was der Patient denkt? Oder könnte es sein, daß der Arzt auf irgendeine unterbewußte Weise dem Patienten seine Erwartung überträgt? Wenn das so ist, dann sollte man das bedenken, wenn ein Freund oder jemand, der uns sehr nahesteht, krank ist. Unsere eigene Haltung kann ein sehr wertvolles Heilmittel sowohl für uns selbst als auch für andere sein.

Der Körper ist ein Heilungsmechanismus

Ihr Körper ist eine wunderbare Selbstheilungseinrichtung, ganz darauf abgestimmt, sich um alles zu kümmern, was Ihnen passiert. Wenn Sie sich schneiden, dann kommen sofort die weißen Blutkörperchen zur Wunde, um die Entzündung, die dabei entsteht, zu bekämpfen, während die roten Blutkörperchen den Schnitt verschließen und die Wunde schützen. Alles das geschieht automatisch. Sie brauchen dabei nichts zu tun. Ihr Körper weiß genau, wie er sich selbst reparieren muß.

Wenn Sie essen, dann entzieht Ihr Körper der Nahrung Nährstoffe und verteilt sie als Energie an verschiedene Bereiche des Körpers, ganz so, wie sie gebraucht werden. Dann entledigt er sich des Restes als Abfalls, und auch das geschieht automatisch.

Sie müssen nicht darüber nachdenken und es auch nicht lenken. Wenn Sie sich den Arm brechen und zum Arzt gehen, dann heilt der Arzt Ihren gebrochenen Arm, nicht wahr? Falsch! Kein Arzt hat je in seinem Leben einen gebrochenen Arm geheilt. Der Arzt kann die Knochen wieder so aneinanderbringen, daß sie mit Sicherheit gerade anwachsen, und er kann den Arm oder das Bein in eine Schiene oder einen Gipsverband legen, damit sie in dieser Lage bleiben. Aber nur der Körper selbst kann heilen. Denken Sie oft daran, daß Ihr Körper sich auf natürliche Weise selbst heilt und repariert. Geben Sie Ihrem Geist Gedanken von Gesundheit und Stärke ein, und Sie werden sehen, daß Sie damit diese Qualitäten fördern. Bejahen Sie sich selbst gegenüber: „Mein Körper ist ein Heilmechanismus.“

Ein Zwei-Minuten-Heilelixier

Verbringen Sie jeden Tag einige Minuten damit, sich in Gedanken von Gesundheit und Stärke zu baden. Schicken Sie diese Gedanken in Ihren Blutkreislauf, in Ihr Gewebe, Ihre Zellen. Stellen Sie sich vor, wie die Energie durch Sie hindurchfließt. Erfahren Sie Ihren Körper als einen wunderbaren Heilmechanismus. Diese Erfahrung ist ein kräftigendes Gesundheitsmittel, und alles, was Sie dazu brauchen, sind zwei Minuten pro Tag.

Ihre Einstellung macht den ganzen Unterschied aus

Wenn Sie herausfinden, daß Sie eine Krankheit haben, ist normalerweise Panik die erste Reaktion. Der Geist ist wie gelähmt vor Angst, und je schlimmer die Krankheit wird, um so größer wird die Angst. Zum Teil liegt das Problem darin, daß wir unsere Krankheit als etwas Fremdes ansehen, als ein „Ding“ und nicht als einen Prozeß. Wallace Ellerbroek, ein ehemaliger Chirurg, der

dann Psychotherapeut wurde, drückt das sehr beredt aus: „Wir Ärzte haben offensichtlich eine Vorliebe für Substantive, wenn wir Krankheiten benennen - Epilepsie, Masern, Krebs, Tumoren - sagen wir zum Beispiel, und weil wir Substantive als Namen benutzen, wirken sie wie Dinge - auf uns. Nehmen Sie eines von diesen Substantiven, Masern zum Beispiel, und machen ein Verb daraus, dann heißt es: ‚Frau Müllers kleiner Sohn scheint zu masern‘ oder ‚Frau Maier, Sie sehen so aus, als würden Sie geschwüren‘. Eine solche sprachliche Veränderung macht deutlich, daß das Wort Krankheit einen Prozeß bedeutet, der kommt und geht.“ Dieses ist eine eine wesentlich präzisere Art, Krankheit zu betrachten.

Dr. Kenneth Pelletier von der medizinischen Fakultät der Universität von Kalifornien weist daraufhin, daß der Körper die Unterscheidung zwischen einer wirklichen Gefahr und einer, die man nur als eine solche wahrnimmt, nicht treffen kann. Unsere Sorgen und unsere negativen Erwartungen drücken sich in körperlicher Krankheit aus, weil der Körper das Gefühl hat, wir seien in Gefahr, selbst wenn diese Gefahr nur eingebildet ist. Mit anderen Worten: Menschen, die Krankheiten fürchten, sind eher in Gefahr, krank zu werden, weil der Körper die Wirkung der Gedanken spürt.

Dieses Phänomen ist schon häufig beobachtet worden, vor allem bei Schwangerschaften. In einer Untersuchung in Boston bei Frauen, die zuvor ein Kind durch das „Plötzliche-Säuglingstod-Syndrom“ verloren hatten, wurde eine 60%ige Fehlgeburt rate festgestellt. Der Bericht riet den Frauen „zu warten, bis der Körper die Wirkung des tiefen Kummers nicht mehr spürt“. Und wie oft hat man von kinderlosen Paaren gehört, die schließlich die Hoffnung aufgaben und ein Kind adoptierten? Bald darauf wurde die Frau schwanger, der Druck, ein Baby bekommen zu müssen, war gewichen.

Spaß und Freude können heilen

Es ist kein Geheimnis, daß depressive Menschen leichter krank werden als glückliche und unkomplizierte. Forschungsergebnisse belegen, daß geistige Streßzustände wie Gier, Furcht, Sorge und Angst das Immunsystem schwächen können. Um diesem Tatbestand gerecht zu werden, haben verschiedene fortschrittliche Krankenhäuser sogenannte „humor rooms“ (Spaßräume) eingerichtet, in denen lustige Bücher, Schallplatten und Filme ausliegen, an denen sich die Patienten erfreuen können.

„Es gibt alle möglichen Berichte, sowohl populär- wie fachwissenschaftliche, darüber, daß Menschen mittels Lachen und Humor geheilt wurden oder wenigstens ihr Leiden gelindert wurde.“ Das sagt Shirley Routliffe, eine Therapeutin aus Hamilton, Ontario. Heute machen selbst konservative Ärzte sich diese Forschungsergebnisse zunutze.

Neuere medizinische Forschungen über Humor und Gesundheit haben ergeben, daß durch das Lachen zwei wichtige Hormongruppen ins Gehirn abgegeben werden, Enkephaline und Endorphine, die Schmerzen, Spannungen und Depressionen lindern.

Jeder ist anders

Dr. Patricia Norris, die in der Menninger-Stiftung arbeitet und dort Patienten beibringt, mit der Kraft Ihres Geistes Krankheiten zu bekämpfen, erzählt von einem neunjährigen Jungen, der sich selbst von einem bösartigen Tumor befreite, indem er eine Art Krieg-der-Sterne-Visualisierung benutzte.

„Garret Potter war ein aussichtsloser Fall; man schätzte, daß er noch etwa sechs Monate zu leben hätte. Er litt an einem virulenten bösartigen Tumor im Gehirn. Alle Bestrahlungstherapie war

ohne Erfolg geblieben, chirurgische Eingriffe waren nicht möglich, weil der Tumor zu ungünstig lag. Wenn er hinfiel, konnte er sich nicht selber wieder aufrichten.

Mit seinen Geisteskräften, stellte er sich sein Immunsystem als besonders abwehrstark vor. Es war eine Art Krieg-der-Sterne-Spiel: Er stellte sich sein Gehirn als Sonnensystem vor und sein Geschwür als einen bösen Eindringling. Er selbst war in seiner Vorstellung der Führer einer Schwadron Raumflieger, die den Tumor bekämpften und besiegten.

Garrett wandte diese Methode jeden Abend 20 Minuten lang an. Zuerst wurde seine Verfassung schlechter, dann aber langsam immer besser. Fünf Monate später wurde eine Aufnahme vom Gehirn gemacht - das Geschwür war verschwunden.

Die Visualisierungstechnik war die einzige Therapie, die man noch angewandt hatte, nachdem man zu dem Ergebnis gekommen war, daß die Bestrahlung versagt hatte."

Jeder ist anders. Die Technik, die für Garrett Potter funktioniert hat, muß nicht für jeden geeignet sein. Manchmal ist eine „friedvollere“ Vorgehensweise angebrachter.

Dr. David Bresler, Direktor einer einer Klinik für Schmerztherapie in Los Angeles, beschreibt eine Technik, die er einmal bei einem Patienten angewendet hat. „Der Bursche hatte fürchterliche Schmerzen, und wir hatten alles Erdenkliche versucht. Schließlich entschied ich mich dafür, die ‚angeleitete Visualisierung‘ anzuwenden.“ Er forderte den Mann auf, sich auf einem Stuhl seines Büros bequem hinzusetzen, und bat ihn dann, sich seine Schmerzen so konkret wie möglich vorzustellen. Der Patient sagte bald darauf, daß er einen gewaltigen bösartigen Hund „sehen“ könne, der nach seiner Wirbelsäule schnappe. Er wurde dann aufgefordert, sich vorzustellen, wie er sich mit dem

Hund anfreundete, indem er freundlich mit ihm sprach. Als er das tat, stellte der Patient fest, daß seine Schmerzen plötzlich nachließen, bis sie nach einigen Sitzungen ganz verschwunden waren. Wie so viele Leute gewann er seine Gesundheit erst in dem Augenblick zurück, wo er aufhörte, seine Krankheit zu bekämpfen.

Der Sportler Kevin O'Neal rettete seine Karriere dadurch, daß er die Kraft seiner Gedanken einsetzte, als er an den Folgen eines sehr schweren Radunfalls litt. Eine seiner Hände war zerschmettert, und sein Selbstvertrauen war am Boden zerstört, gerade ein paar Wochen vor einem sehr wichtigen Triathlon-Wettkampf. Aber er stellte sich vor, wie er in seinen Körper hineinging und seine gebrochenen Knochen zusammenfügte. Das Ergebnis dieser Visualisierung war, daß die Knochen doppelt so schnell zusammenwuchsen, wie man erwartet hatte, und er war dadurch in der Lage, an dem Wettkampf teilzunehmen.

Man könnte mit solchen Geschichten endlos fortfahren.

Dr. Paul Rennie aus Vancouver faßt alle diese Geschichten sehr gut zusammen, wenn er sagt: „Der Geist bietet uns Möglichkeiten, die wir noch gar nicht nutzen und die wir erst noch voll erforschen müssen. Das sollte das Ziel unserer Forschungen sein." Und eine sehr bedeutende Autorität wie der Nobelpreisträger Joshua Lederberg hat die Forschung in diesem Bereich als den „wichtigsten Schritt in der heutigen Medizin" bezeichnet.

Unsere Gesundheit liegt in unserer Verantwortung. Wir müssen für unsere Gesundheit und für unsere Heilung selbst etwas tun. Wenn wir krank sind, sollten wir nicht einfach unserer Krankheit nachgeben, sondern wir sollten uns an der Verantwortung für ihre Behandlung beteiligen. Wenn alles gesagt und getan ist, hat Dr. Albert Schweitzer immer verkündet, „dann kommt der wahre Doktor zur Geltung, und das ist der Arzt in jedem selbst".

14. Wohlstandsbewußtsein

*Die Erde gibt euch ihre Früchte, und es wird euch an nichts
mangeln, wenn ihr wißt, wie ihr eure Hände füllen könnt.*

Kahlil Gibran
aus: Der Prophet

Jeder, der nach finanzieller Unabhängigkeit strebt, muß zunächst einmal „Wohlstandsbewußtsein“ entwickeln. Beachten Sie, daß ich "entwickeln" gesagt habe, denn Wohlstandsbewußtsein kommt nicht durch Zufall. Niemand ist damit geboren, und es kann Ihnen auch nicht geschenkt werden. Es ist ein Geisteszustand, der darauf ausgerichtet ist, Wohlstand und Überfluß überall zu erwarten und zu sehen.

Das Gegenteil von Wohlstandsbewußtsein ist „Knappheitsbewußtsein“, und dieses ist den meisten Menschen vertraut. Knappheitsbewußtsein erwartet und sieht überall Mangel und Begrenzung, sucht gleichsam danach wie nach Wegweisern an einer Straße, die nur zu Mangel, zu Armut und zu schweren Zeiten zu führen scheint. Niemand mit Knappheitsbewußtsein wird jemals finanziellen Erfolg haben. Es ist einfach unmöglich. Sie können nicht gleichzeitig beide Wege gehen, den in den Reichtum und den in die Armut, denn sie führen in entgegengesetzte Richtungen. Beide Straßen sind ganz klar ausgeschildert. Die eingeschlagene Richtung ist kein großes Geheimnis. Der Weg, den Sie gewählt haben, wird darüber entscheiden, was Ihnen begegnet.

Haben Sie nun Wohlstandsbewußtsein oder Knappheitsbewußtsein? Wenn Sie finden, daß Sie Knappheitsbewußtsein

haben, dann liegt Ihre Aufgabe auf der Hand. Sie müssen sich von diesem geistigen Ungeheuer befreien und das nötige Wohlstandsbewußtsein entwickeln. Es gibt dabei fünf Schritte, die Sie beachten müssen:

1. Schritt:

Entwickeln Sie Wohlstandsüberzeugungen.

Man kann vier wichtige Wohlstandsüberzeugungen unterscheiden.

Wohlstandsüberzeugung Nr. 1:

Das Universum hat alles im Überfluß.

Wohlstandsbewußtsein geht davon aus, daß wir in einem unendlichen Universum leben und, daß es dort genug von allem für jeden gibt, wenn wir uns dem nur öffnen. Sehen Sie sich die Natur an: Sie ist großartig, freigebig, ja verschwenderisch in ihrem Reichtum. Versuchen Sie, die Zahl der Sterne am Himmel zu zählen. Sie werden es nicht schaffen. Niemals hat es jemand geschafft oder wird es jemals schaffen. Hunderte von Milliarden Sterne befinden sich dort. Schauen Sie die wildwachsenden Blumen an, die sich auf den Feldern ausbreiten, weit mehr, als Ihr Auge erfassen kann. Überall, wo Sie hinschauen, ist Fülle. Ähnliches trifft zu, wenn wir etwa den Wochenmarkt betrachten: Überall gibt es Gelegenheiten, wenn Dir Geist sich nur darauf ausrichtet, sie zu sehen. Die einzige Knappheit, die es überhaupt gibt, existiert in unserem Bewußtsein.

Knappheitsbewußtsein sagt: „Es gibt einfach nicht genug“, „Wenn ich viel habe, dann wird ein anderer leer ausgehen“ oder „Wenn ich vorwärtskomme, dann bedeutet das für einen anderen einen Mißerfolg“.

Knappheitsbewußtsein macht glauben, daß „jeder gegen jeden um dieselbe Sache kämpft“ und daß „es nicht genügend Gelegenheiten gibt“ oder daß „Geld knapp ist“ oder daß „alles so furchtbar teuer ist“. Schauen Sie näher hin, und überprüfen Sie, ob Sie irgendeine dieser Überzeugungen teilen, denn wenn Sie das tun, dann bedeutet das, daß Knappheitsbewußtsein sich in Dir Denken eingeschlichen hat.

Wohlstandsüberzeugung Nr. 2:

Das Leben macht Spaß und Freude.

Knappheitsbewußtsein geht davon aus, daß das Leben hart und voller Probleme und Schwierigkeiten ist. Knappheitsbewußtsein ist davon überzeugt, daß man für alles, was man haben will, hart arbeiten muß.

Mir sind viele Menschen begegnet, die glauben, daß man für alles, was man haben will, hart arbeiten muß. Und sie arbeiten auch tatsächlich sehr hart für alles. Wie könnte es auch anders sein bei einer solchen Überzeugung? Erinnern Sie sich an das, was ich bereits über Überzeugungen gesagt habe? Das Bewußtsein wird Ihnen immer reichlich Gewißheit darüber geben, daß das, was Sie glauben, auch der Wirklichkeit entspricht. Viele Menschen glauben, daß das Leben hart und schwer ist, und für sie ist es das auch stets. Knappheitsbewußtsein sucht und erwartet geradezu Probleme, Schwierigkeiten, Enttäuschungen und Frustrationen - und findet sie auch immer.

Wohlstandsbewußtsein betrachtet das Leben als ein Abenteuer. Es erwartet Belohnungen, es hält nach Freude und Spaß im Leben Ausschau und findet sie auch immer. Wenn Probleme und Schwierigkeiten auftauchen, dann werden sie als Herausforderung betrachtet, und die Gelegenheiten, die jedes dieser Probleme enthält, werden herausgefunden und genutzt. Wohlstandsbe-

wußtsein genießt das Leben und weiß, daß mit jeder neuen Herausforderung eine um so größere Belohnung zu erwarten ist, neue Abenteuer und mehr Spaß. Das Leben wird in seiner Fülle und seinem Reichtum gelebt und als freudvoll erlebt, und neue Erfahrungen und mehr Erfolg liegen direkt um die Ecke.

Wohlstandsüberzeugung Nr. 3:

Es gibt für mich sagenhaft viele Möglichkeiten in jedem Bereich meines Lebens.

Armuts- oder Knappheitsbewußtsein glaubt, daß es keine Gelegenheiten gibt, daß das Beste, was Sie erwarten können, das ist, was gerade jetzt passiert. Es verführt Sie zu dem Glauben, daß es egal ist, was Sie tun, daß alle guten Ideen schon ein anderer Ihnen weggenommen hat oder daß dies nicht der richtige Zeitpunkt ist, um etwas Neues zu beginnen. Mit Knappheitsbewußtsein ist jede Situation hoffnungslos. Es gibt niemals den Punkt, an dem Sie mit einem neuen Versuch beginnen können.

Wohlstandsbewußtsein dagegen geht davon aus, daß es für Sie sagenhaft viele Möglichkeiten in jedem Bereich Ihres Lebens gibt. Sagenhaft viele! Nicht eine oder zwei oder fünf oder zehn, sondern sagenhaft viele Möglichkeiten. Wo sind sie? werden Sie fragen. Nun, überall! Machen Sie Ihre Augen auf, *öffnen Sie Ihren Geist* für das Wohlstandsbewußtsein, und Sie werden schnell beginnen, sie zu entdecken.

Lassen Sie mich Ihnen eine Geschichte erzählen, die verdeutlicht, was ich Ihnen sagen will. Vor vielen Jahren an einem Ostersonntag stand ich sehr früh auf und versteckte zehn kleine Geschenke für die Frau, die mir im Leben besonders viel bedeutet. Im Augenblick, wo sie aufwachte, sagte ich ihr, daß ich ein paar Geschenke für sie versteckt hätte. Sie sprang aus dem Bett und begann aufgeregt zu suchen, und nach einer halben Stunde hatte

sie drei Geschenke gefunden. Sie setzte sich vergnügt hin und dachte, daß dies nun alles sei, was zu finden gewesen sei. „Es gibt noch mehr als dies“, sagte ich, und sofort war sie wieder auf der Suche. Sie fand zwei weitere, und dann hörte sie auf zu suchen, weil sie dachte, es könnten unmöglich noch mehr dasein. Nach dem Mittagessen sagte ich ganz nebenbei: „Ich habe übrigens zehn Geschenke versteckt.“ - „Zehn?“ rief sie voller Verwunderung aus und begann die Suche von neuem, indem sie dieselbe Gegend absuchte wie vorher, aber diesmal wirklich ganz genau hinschaute. Sie fand alle zehn, aber wenn ich ihr nicht gesagt hätte, daß da zehn Geschenke seien, dann hätte sie bei dreien aufgehört, in der vollen Überzeugung, daß sie sie alle gefunden hätte. Ebenso verhält es sich, wenn Sie glauben, daß es keine Möglichkeiten mehr gibt, denn wahrscheinlich werden Sie dann auch keine finden. Warum sollte man sich anstrengen, nach Möglichkeiten zu suchen, die es nicht gibt?

Aber wenn Sie glauben, daß es eine sagenhafte Vielzahl von Möglichkeiten in jedem Bereich Ihres Lebens gibt, dann werden Sie sie aktiv suchen. Denken Sie mal darüber nach!

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, vollkommene Gesundheit zu erlangen.

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, neue Bekanntschaften zu schließen.

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, sich selbst voranzubringen.

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, eine engere Beziehung zur Familie zu entwickeln.

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, ein Leben voller Freude zu leben.

Es gibt sagenhaft viele Möglichkeiten, sehr viel Geld zu verdienen.

Schauen wir uns mal das Geldverdienen etwas näher an:

Ich bin ein begeisterter Anhänger des freien Unternehmertums. Ich liebe dieses System, das Erfindungsreichtum und Vorstellungskraft belohnt. Jeder kann viel Geld verdienen, wenn er die richtigen Ideen und die richtige Ausrichtung hat. Der Markt ist ein aufregendes Phänomen, dynamisch, wechsellvoll, voller Gelegenheiten, die nur darauf warten, genutzt zu werden. Millionen und Abermillionen Dollar gehen jeden Tag von einer Hand in die andere. Geld bewegt sich ständig, fließt in jede Richtung. Warum sollten wir also nicht unseren Anteil zu diesem Fluß beitragen?

Jedes Jahr werden in Nordamerika über 700.000 neue Geschäfte eröffnet. Jedes einzelne von ihnen bringt neue Möglichkeiten mit sich, denn jedes benötigt Drucksachen, Steuer- und Rechtsberatung, Werbung, Menschen, die in dem Unternehmen arbeiten, Pflege der Gebäude und Anlagen, Schilder, Büromöbel - Möglichkeiten über Möglichkeiten.

Die Vereinigten Staaten hatten 1940 etwa 10.000 Dollarmillionäre. 1980 hatte sich die Bevölkerungszahl verdoppelt, aber die Zahl der Millionäre war auf 500.000 hochgeschossen. Möglichkeiten über Möglichkeiten.

Niemals zuvor in der Geschichte der Zivilisation gab es eine Umwelt, die sich so schnell veränderte wie diejenige, in der wir heute leben. Die Dinge ändern sich die ganze Zeit, und was neu und revolutionär in dieser Woche ist, wird altmodisch innerhalb von sechs Monaten. Dieser „Wirbelwind“ bedeutet, daß Möglichkeiten mit rasender Geschwindigkeit aus dem Boden schießen, und zwar in jeder Stunde neue. Jeden Tag gibt es Tausende von

neuen Gelegenheiten, die gestern noch nicht da waren. Möglichkeiten über Möglichkeiten.

Wo sind Ihre Möglichkeiten? Machen Sie sich auf, und finden Sie sie heraus. Sie sind überall.

Wohlstandsüberzeugung Nr. 4:

Viel Geld zu haben ist gut. Es gehört zu meiner Verantwortung, erfolgreich zu sein.

Knappeheitsbewußtsein geht davon aus, daß viel Geld zu haben etwas Schlechtes ist, daß man gerade genug für die Grundbedürfnisse haben sollte und daß alles, was darüber hinausgeht, einen Raub an anderen Menschen darstellt. Knappeheitsbewußtsein ist davon überzeugt, daß erfolgreiche Menschen selbstsüchtig, geizig und gegenüber ihren Familien nachlässig sind und daß sie insgesamt die falschen Prioritäten setzen.

Wohlstandsbewußtsein ist davon überzeugt, daß viel Geld haben gut ist und daß es zu Ihrer Verantwortung gehört, erfolgreich zu sein. Es ist überhaupt keine Frage: Je mehr Geld Sie verdienen, desto größer ist Ihr Vermögen, anderen Menschen zu helfen, besonders finanziell. Es macht sehr viel Sinn zu fragen: Wie kann ein Menschenfreund 10 oder 10.000 Dollar für wohltätige Zwecke spenden, wenn er sich nicht vorher selbst erlaubt hat, sie zu verdienen?

Erfreuen Sie sich an Ihren guten Aussichten, und helfen Sie anderen, auch wohlhabend zu werden. Wenn Sie selber wohlhabend sind, können Sie so viel Gutes tun, wie Sie wollen. Sie können Freunden helfen und denen geben, die weniger Glück haben. Sie können eine riesige Menge finanzieller Energie schaffen und sie dahin lenken, wohin Sie sie haben wollen. Es ist Ihre Aufgabe und Ihre Verantwortung, erfolgreich zu sein, viel Geld

zu haben und all denen zu helfen, denen Sie helfen können, damit sie in ihrem Leben ebenfalls zu Wohlstand kommen.

Der erste Schritt, um Wohlstandsbewußtsein zu bilden, besteht darin, die vier Wohlstandsüberzeugungen in Ihr Bewußtsein einzuprägen.

1. Das Universum hat alles im Überfluß.
2. Das Leben macht Spaß und Freude.
3. Es gibt für mich sagenhaft viele Möglichkeiten in jedem Bereich meines Lebens.
4. Viel Geld zu haben ist gut. Es gehört zu meiner Verantwortung, erfolgreich zu sein.

2. Schritt:

Suchen und bejahen Sie Wohlstand in Ihrem Leben-jetzt!

Sie sind jetzt auf der Stelle wohlhabend, wenn Sie Ihre Augen öffnen und danach Ausschau halten. Warten Sie nicht darauf, daß das Geld Ihnen in den Schoß fällt, bevor Sie sich selber nicht wohlhabend fühlen. Fühlen Sie sich jetzt wohlhabend!

Wie ich meine Gedanken auf Wohlstand programmierte und reich wurde

Lassen Sie mich Ihnen nun erzählen, wie ich damit begann, meine Gedanken auf Wohlstand zu programmieren. Ich lebte in einer

kleinen Hütte tief im kanadischen Wald, ohne Elektrizität, ohne fließendes Wasser und ohne Geld. Aber ich hatte die Prinzipien des Wohlstands verstanden und fing damit an, mein Denken neu zu programmieren.

Wenn ich mein Feuerholz sammelte, dankte ich für meinen Wohlstand. Wenn ich das Holz aufeinanderschichtete, sagte ich: „Nicht ein Stück Holz, nicht zwei, nicht zehn, sondern ein überfließender Reichtum an Holz, um mich warm zu halten.“ Wenn ich meine Mahlzeiten aß, dann pries ich mich selbst und das Universum dafür, daß ich in einem solchen Überfluß lebte. Wenn ich eine Schüssel mit Beeren vor mir stehen hatte, zählte ich sie einzeln: Nicht eine Beere, nicht zwei Beeren, sondern Beeren im Überfluß.“ Wenn ich im Wald spazierenging, sah ich Wohlstand überall um mich herum: Felder mit Tausenden von wildwachsenden Blumen, Bäume weit und breit, Vogel und wildlebende Tiere in Hülle und Fülle. Die Natur war in der Tat ausgesprochen großzügig. Obwohl ich in Wirklichkeit kein Geld besaß, fütterte ich meinen Geist immer mit Wohlstandsgedanken. Ich wußte, daß dadurch der Wohlstand bald eintreten würde.

Als ich meinen ersten öffentlichen Vortrag hielt, war ich gezwungen, in einem drittklassigen Hotel zu übernachten, weil ich sehr wenig Geld hatte. Das störte mich sehr, und so sorgte ich dafür, daß keiner mich das Hotel verlassen sah oder mich bei meiner Rückkehr beobachtete. Nachmittags ging ich öfter in die Eingangshalle eines erstklassigen Hotels, um die Energie und die Schwingung dieses Ortes aufzunehmen. Bald verdiente ich genug Geld, um in erstklassigen Hotels übernachten zu können, und ich pries das Universum für seinen Reichtum. Eines Tages, als ich den Flur meines Hotels entlangging, erhaschte ich einen Blick in ein Zimmer, das gerade gesäubert wurde, und ich war erstaunt, ein großes Wohnzimmer ohne Betten zu sehen. Ich bat die Putzfrau, mich das Zimmer einmal anschauen zu lassen, und war überrascht, daß es dort zwei Räume gab, einen riesigen Wohnraum

und ein Schlafzimmer daneben. Das war meine erste Bekanntschaft mit einer Suite. An dem Tag fing ich an, mir vorzustellen, daß ich selbst in Suiten wohnen würde, bis ich eines Tages tatsächlich eine mietete. Ich konnte sie mir eigentlich nicht leisten, aber ich wollte die Schwingung des Reichtums, auch wenn es nur für einen Abend war, um seinen Geschmack aufzunehmen. Ich schritt in meiner Suite auf und ab und fühlte mich übermäßig reich. Ich setzte mich auf das Plüschsofa und legte meine Füße auf den Tisch. Das war wirklich: Ich hatte es geschafft, in einer Suite zu wohnen, auch wenn es nur für eine Nacht war. Ich pries das Universum für seinen Reichtum. Nach und nach nahm ich mir zunehmend Suiten, wenn ich unterwegs war. Zuerst verdiente ich nicht allzuviel Geld, dann etwas mehr, bis mir schließlich sehr, sehr viel Geld zufließ.

Napoleon Hill, Finanzberater vieler großer Männer, sagte einmal: „Wenn das große Geld einmal kommt, dann kommt es so schnell und in solchen Mengen, daß Sie sich wundem, wo es sich während all dieser mageren Jahre vorher versteckt hatte.“ Genau das war es, was ich empfand. Ich erinnere mich noch an den Tag, an dem ich feststellte, daß ich es finanziell wirklich „geschafft“ hatte.

In Sydney in Australien gab ich einmal eine Party, um zu feiern, daß ich mittlerweile fünf Jahre über die Kraft des Geistes lehrte. Ich wohnte in der Präzidentensuite des Sheraton-Hotels. Es war eine sehr luxuriöse Suite. Der Wohnraum war fast so groß wie die Eingangshalle des Hotels. Eine gewaltige Glaswand lief vom Boden bis zur Decke die ganze Suite entlang, und ganz Sydney lag zu meinen Füßen: das Opernhaus, der Hafen, die glänzenden Lichter der Stadt. Es war ein majestätischer Anblick.

Ich unterhielt gerade meine Gäste, als mir plötzlich der Gedanke kam: Was für eine Veränderung der Verhältnisse! Ich entschuldigte mich für einen Moment und ging ins Schlafzimmer

und dann auf den Balkon, um auf den Ozean zu blicken. In gerade nur fünf Jahren hatte ich es geschafft, von einer Holzhütte ohne Elektrizität und ohne fließendes Wasser dahin zu gelangen, meine Freunde in die Präsidentsuite eines der feinsten Hotels der Welt einzuladen. Und nicht nur das: Ich hatte einen ganzen Monat gebucht, Geld spielte keine Rolle mehr. Ich dachte daran zurück, wie ich begonnen hatte, mich geistig auf Wohlstand zu programmieren, und dachte an die Früchte, die das nun getragen hatte, und ich dankte dem Universum für die Geheimnisse des Erfolgs, die es mir offenbart hatte. Ich versprach im stillen, daß ich diese Geheimnisse anderen weitergeben würde, und dann ging ich zu meinen Gästen zurück.

Fangen Sie damit an, *sich jetzt* geistig auf Wohlstand zu programmieren. Ich begann meine Programmierung auf Wohlstand in der allertiefsten Armut. Es gibt keine Lebenslage, in der man nicht damit beginnen kann, sich auf Wohlstand zu programmieren.

3. Schritt:

Verbinden Sie mit Erfolg den Gedanken, daß er überall ist, und erkennen Sie ihn überall.

Wo immer Sie hinschauen, gibt es Erfolg.

Wo immer Sie hinschauen, gibt es Wohlstand.

Gehen Sie in das Zentrum Ihrer Stadt, und schauen Sie sich die großen Bürohäuser an. Denken Sie an all den Erfolg, der in nur einem dieser Gebäude steckt. Sie können sicher sein, daß der Architekt, der ein solches Gebäude entworfen hat, ziemlich viel Geld damit verdient hat. Der Bauunternehmer, der das Gebäude gebaut hat, hat wahrscheinlich ein kleines Vermögen damit gemacht. Die Besitzer des Gebäudes sind offensichtlich reich und

erfolgreich. Die Leute, die diese noblen Büros mieten, müssen ebenfalls erfolgreich sein. Stellen Sie sich jetzt vor, wie reich und mächtig die Leute sein müssen, die die Penthassuiten darauf mieten. Alleine dieses eine Gebäude repräsentiert bereits soviel Erfolg, und Sie können diesen Erfolg multiplizieren mit der Zahl der Gebäude, die es in Ihrer Stadt gibt, und das ist erst der Anfang.

Beneiden Sie niemanden um sein Glück. Erkennen Sie es an, fühlen Sie sich gut dabei, denn es ist der Beweis dafür, daß Sie das ebenfalls schaffen können. Schauen Sie nach Erfolg aus, und erkennen Sie ihn an überall, wo Sie ihn finden können. Das Armutsbewußtsein wendet sich gegen den Erfolg und versucht, diejenigen, die ihn erreicht haben, schlecht zu machen. Bewahren Sie sich vor solchen Gedanken, als wären sie Gift, denn sie sind tatsächlich geistiges Gift für Ihre persönliche Entwicklung zum Wohlstand.

Erkennen Sie jedesmal, wenn Sie Erfolg sehen, ihn an, und empfinden Sie Freude und Glück darüber, egal, ob es Ihr eigener ist oder der von anderen. Öffnen Sie Ihre Augen, und nehmen Sie wahr, daß Erfolg überall ist, überall um Sie herum in Hülle und Fülle. Er wird auch Ihnen gehören, wenn Sie Ihr Denken auf Wohlstand ausrichten.

4. Schritt:

Lesen Sie inspirierende Bücher, hören Sie sich Selbsthilfe-Kassetten an, treten Sie Gruppen und Organisationen bei, die Erfolg anstreben.

Alles, was Sie tun, wird ein Teil von Ihnen. Dieses Buch, das Sie jetzt lesen, ist voll von lebensverändernden Prinzipien, die einen enormen Einfluß auf Ihr Leben haben werden, wenn Sie sie anwenden.

Erkundigen Sie sich auch, wann der nächste Kurs „Dynamisches Denken“* abgehalten wird, denn die Erfahrungen und Informationen, die er vermittelt, können nirgendwo anders erworben werden. Kein Buch wird jemals das ersetzen, nicht einmal dieses hier. Ich weiß von keinem einzigen Erlebnis, das einem Menschen, mit größerer Sicherheit helfen kann, erfolgreich zu werden, als dieser Vier-Wochen-Kurs „Dynamisches Denken“. Aber nutzen Sie alle Hilfen: Selbsthilfegruppen, Literatur, Tonkassetten, alles was Sie zum Erfolg inspiriert.

5. Schritt:

Pflegen Sie den Umgang mit erfolgreichen Menschen, sowohl im wirklichen Leben wie auch in Ihrer Vorstellung.

Wenn Sie ein Filmemacher sein wollen, schließen Sie sich an deren Filmemachern an.

Wenn Sie ein Künstler sein wollen, treffen Sie sich mit anderen Künstlern.

Wenn Sie erfolgreich sein wollen, suchen Sie die Gesellschaft erfolgreicher Leute.

Die Erfolgsenergie überträgt sich, wenn Sie in der entsprechenden Gesellschaft sind. Erfolgreiche Menschen denken erfolgreiche Gedanken, treffen erfolgreiche Entscheidungen, denken sich erfolgreiche Pläne aus und schließen erfolgreiche Projekte ab. Sie können diese Energie aufnehmen und nutzen, indem Sie sich einfach in ihrer Gesellschaft aufhalten.

* siehe dazu Seite 141

Lassen Sie große Menschen Ihr Leben formen

Alle erfolgreichen Männer und Frauen hatten ihre Helden und Vorbilder. Manchmal waren es wirkliche Menschen, die sie geführt und ihnen geholfen haben, aber sehr oft auch Personen aus Zeitschriftenartikeln und Büchern. Vielleicht gelingt es Ihnen niemals, Ihre Helden zu treffen, aber lassen Sie sich dennoch von ihnen inspirieren.

Eine Kleiderfabrikantin, ebenfalls Millionärin, erzählte mir einmal, wie sie in ihren frühen Jahren ihren geschäftlichen Vorbildern nacheiferte. Sie hatte Bilder prominenter Frauen an der Wand, Frauen, die es geschafft hatten. Immer wenn sie diese Bilder anschaute, inspirierten sie dazu auch erfolgreich zu werden.

Napoleon Hill erzählte ebenfalls, wie er bedeutende Menschen der Vergangenheit dazu „benutzte“, ihm zu helfen. Er stellte sich Begegnungen vor mit Abraham Lincoln, Luther Burbank, Thomas Jefferson, Andrew Carnagie und Henry Ford, Menschen, die er bewunderte und hochachtete, und in diesen Begegnungen erörterte er seine Geschäftsprobleme. Zu seiner großen Verwunderung fingen diese bedeutenden Männer an, ihm Ratschläge zu erteilen, wie er am besten vorgehen solle. Vieles von seinem Erfolg führt Hill auf diese Methode zurück.

Haben diese Menschen ihm wirklich Ratschläge erteilt? Natürlich nicht, aber die Inspiration, die durch seine Vorstellungskraft in Gang gesetzt wurde, führte zu Ideen von hoher Qualität und zu Lösungen, die ihm dann in den Sinn kamen.

Auch Sie können Dir Erfolgsteam haben.

Ihre Verantwortung ist es, erfolgreich zu sein

Sie müssen tief im Innern verstehen, daß das zu haben, was Sie im Leben haben wollen, zum allgemeinen Zustand menschlichen Glücks in der Welt beiträgt und auch andere dabei unterstützt, selbst erfolgreich zu sein. Erfolg nimmt anderen niemals etwas weg, sondern bewirkt Erfolg für andere und hilft ihnen. Je erfolgreicher eine Wirtschaft läuft, desto mehr Gelegenheiten gibt es für alle anderen. Je mehr Geld Sie haben, je mehr geben Sie für Waren und Dienstleistungen aus, was mehr Geld und Gewinn für andere Leute bedeutet, die dann wiederum damit Waren und Dienstleistungen kaufen können usw.

Erfolgreiche Leute helfen uns durch ihr Beispiel, und ihr Erfolg färbt ab auf andere. Sie haben die Pflicht und die Verantwortung, erfolgreich zu werden - für sich selbst, Ihre Kinder, Ihre Freunde und alle, die mit Ihnen in Kontakt kommen. Jeder wird davon profitieren.

Ihr Erfolg hilft vielen Menschen. Ihr Versagen hilft niemandem.

Denken Sie über diese Worte eine Weile nach, bevor Sie sich mit weniger begnügen als dem Erfolg. Werden Sie sich darüber klar, daß Ihr Erfolg mehr bedeutet als nur die Erfüllung persönlichen Ehrgeizes. Es ist Ihre Pflicht, erfolgreich zu sein. Seien Sie nicht selbstsüchtig, seien Sie erfolgreich. Die Welt braucht Sie!

15. Erfüllende Beziehungen

Ich will in dem Glauben handeln, daß es nicht gleichgültig ist, was ich tue.

William James

Persönliche Beziehungen sind so lebensnotwendig wie die Luft, die wir atmen. Wir alle brauchen Freunde, Liebhaber oder Geliebte, Gefährten, Menschen, mit denen wir unsere Freude, unsere Sorgen, unsere Furcht und unseren Erfolg teilen können. Diese zwischenmenschlichen Beziehungen berühren und nähren uns in unserem tiefsten Innern. Wir alle brauchen Freundschaft, Liebe, Fürsorge und das Gefühl, daß wir irgendwohin gehören, und trotzdem bleiben wir häufig einander fern und distanziert, unfähig oder nicht bereit, aus uns herauszugehen und Kontakte zu knüpfen, die von Bedeutung sind.

Wir brauchen neue Einstellungen und eine größere Bereitschaft, die Möglichkeiten zu erkunden, die im menschlichen Miteinander verborgen liegen. Wenn wir nur wollen, können wir ein wichtiger Quell des Wachstums und der Unterstützung füreinander sein und dabei selber stark werden. Zu entdecken, wie wir uns gegenseitig bereichern und stärken können, ist ein aufregender Wendepunkt auf unserem Weg zu bedeutungsvolleren Beziehungen. Wir stellen plötzlich fest, daß, wenn wir uns öffnen, andere Menschen darauf eingehen und uns als das annehmen, was wir sind. Anstatt uns verletzbar zu fühlen, werden wir so frei, lebendig, energievoll und wach, wie wir es nie zuvor erfahren haben. Wenn das passiert, dann wird jede Berührung bedeutungsvoll, wichtig und bereichernd. Was könnten wir mehr wollen?

Jeder Mensch ist ein Star

Jeder Mensch ist besonders, einzigartig und verdient Hochachtung. Jeder Mensch ist ein Star. Dir Mann, Ihre Frau, Ihre Eltern sind alle besonders, einzigartig und verdienen Hochachtung. Jeder Ihrer Freunde, Ihr Vorgesetzter, Ihre Kellnerin, ein Taxifahrer, ein sterbender alter Mann, der Sohn des Nachbarn: alle sind besonders, einzigartig und verdienen Ihre Hochachtung.

Die Erkenntnis, daß jeder Mensch, unabhängig von seiner Person oder seiner Stellung im Leben, etwas Besonderes ist, verändert unsere Einstellung ihm gegenüber. Wir sind dann bereit, allen die Hochachtung entgegenzubringen, die sie verdienen. Vielleicht wissen sie nicht, daß sie etwas Besonderes sind, oder zeigen es nicht in ihren Verhaltensweisen, aber wir wissen es und behandeln sie entsprechend.

Lernen Sie, über das Bild hinauszuschauen, das die Menschen von sich selber haben. Jeder trägt den Samen der Größe in sich, und indem Sie über die Unvollkommenheiten und Probleme der Menschen hinausschauen, stärken Sie ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten, ihre Tiefe und ihre innere Schönheit.

Während einer Vortragsreise in Neuseeland vor einigen Jahren erkannte ich zum ersten Mal, welche verwandelnde Kraft darin liegt, jeden Menschen wie einen Star zu behandeln. Ich war mit einem Partner und seiner Familie auf Reisen. Wir taten uns schwer, einen Babysitter zu finden, und mußten eine Frau anstellen, die zu den negativsten und niederziehendsten Menschen gehörte, die ich jemals getroffen hatte. Sie beklagte sich ständig über alles und jedes, und immer wenn sie ankam, suchten wir sofort das Weite, damit wir nur so wenig Zeit wie möglich in ihrer Nähe verbringen mußten. Ich stellte fest, daß ich sehr negativ von ihr dachte, und als ich mich dabei ertappte, entschloß ich mich, an meinen Gedanken etwas zu verändern. Ich stellte fest, daß es

tief in ihr etwas anderes gab, daß dort jemand war, tiefer und froher als die Person, die wir vor uns sahen. Ich konzentrierte mich darauf, sie mir auf diese Weise vorzustellen, bis ich lächelte und sie „einem Sonnenstrahl gleich“ vor mir sah.

Als sie das nächste Mal kam, nahm ich sie beiseite, anstatt gleich aus dem Haus zu rennen, und sagte: „Wissen Sie, jedesmal wenn Sie in dieses Haus kommen, ist es, als käme ein Sonnenstrahl herein.“ Sie schaute mich völlig verdattert an. Ich aber fuhr fort: „Wir schätzen Sie wirklich sehr und sind glücklich, daß jemand wie Sie unser Babysitter ist.“ Sie war völlig sprachlos. Als wir später am Abend wieder zurückkamen, fing ich wieder an, sie als „Sonnenstrahl“ zu rühmen.

Als sie das nächste Mal kam, grüßte ich sie, indem ich sagte: „Sieh mal an, der Sonnenstrahl kommt“, und ich meinte es ernst, denn ich wußte, daß tief in ihr jemand wohnte, der schön und wunderbar war.

Sie lächelte mich an - das erste Mal, daß ich sie lächeln sah. Als die anderen das Zimmer verlassen hatten, sagte sie zu mir: „Wissen Sie was, niemand hat jemals so etwas Nettes zu mir gesagt. Nie. Nicht in meinem ganzen Leben.“ Ich war verblüfft und bestürzt. Ich konnte mir nicht vorstellen, daß nicht irgend jemand irgendwann einmal etwas Nettes zu ihr gesagt hatte. Ich fragte mich, wie ihre Kindheit wohl ausgesehen und was sie durchgemacht haben mußte. Wie hart mußte ihr bisheriges Leben gewesen sein? Ich war froh, daß ich meine Gedanken ihr gegenüber geändert hatte, und schämte mich, daß ich sie vorher so negativ gesehen hatte.

Ich fuhr fort, sie mit positiver, aufbauender Energie zu versorgen, und das Ergebnis war verblüffend. Sie beklagte sich nicht mehr, wurde freundlich, und fast zu unserer größten Verwunderung verschwanden innerhalb von wenigen Wochen die Furchen

aus ihrem Gesicht, und sie sah zwanzig Jahre jünger aus. Jeder konnte das sehen. Sie wurde tatsächlich zu einem „Sonnenstrahl“. Dieser Vorfall hat für alle Zeiten die Art und Weise verändert, mit der ich Menschen betrachte.

Wenn Sie Menschen als achtenswert ansehen, dann reagieren sie auch eher entsprechend. Sie können die Menschen stärken, indem Sie die Größe in ihnen sehen. Vielleicht sehen die Menschen sich selbst nicht als groß oder einzigartig. Vielleicht fühlen sie sich wertlos. Gut, seien Sie ihr Spiegel! Zeigen Sie ihnen, daß Sie ihre Möglichkeiten sehen, zeigen Sie es ihnen mit Ihren Handlungen, Gedanken, Gefühlen. Das Leben jedes Menschen ist wichtig. Jeder Mensch hat seinen Beitrag zu leisten. Behandeln Sie jeden Menschen als etwas Besonderes. Ihre Unterstützung könnte zu einer Wende im Leben des anderen führen. Lassen Sie also nicht zu, daß die äußere Erscheinungsform einer Person Sie für ihre Größe blind macht. Bringen Sie das Beste in jedem Menschen dadurch hervor, daß Sie an ihn glauben.

Wenn Sie diese Haltung einnehmen, dann werden Sie mit jedem Menschen, den Sie treffen, eine bedeutungsvolle Beziehung eingehen, und selbst ein oberflächlicher Austausch wird sowohl Sie als auch die andere Person bereichern. Unsere Fähigkeit, zu helfen, zu lieben und miteinander zu teilen, ist gewaltig-wenn wir es nur wollen.

Achtung, Mensch - Bitte mit Sorgfalt behandeln

Wir Menschen sind empfindsame Geschöpfe. Wenn Sie daran zweifeln, schauen Sie sich selber an. Wie leicht sind Sie verletzt oder beleidigt? Wenn Menschen verletzt sind, dann verletzen sie auch andere. Ich habe das festgestellt, indem ich mich selbst sehr genau beobachtet habe. Immer wenn ich gemein oder verletzend

gegenüber einem anderen war, lag der Grund darin, daß ich tief in meinem Innern litt.

Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal jemand verletzt. Fragen Sie sich, welcher Schmerz ihn ihm stecken könnte, und empfinden Sie Liebe und Mitleid für ihn. Es macht ihm bestimmt keinen Spaß, innerlich Schmerzen zu haben. Wir wissen ja nicht, welche Ängste, Narben, Enttäuschungen, Unsicherheiten und Schwierigkeiten die Menschen in sich tragen. Ein altes Sprichwort sagt so treffend: „Beurteile einen Menschen nicht, bevor du nicht eine Meile in seinen Schuhen gegangen bist.“

Eine Frau, die meine Seminare über die Kraft des Geistes mitmachte, überlegte sich, ob sie vielleicht ihren Job aufgeben sollte, weil eine Kollegin so widerwärtig war. Meine Schülerin hatte eine sehr heftige Antipathie gegen diese Frau entwickelt, und tatsächlich sprachen die beiden nicht mal mehr miteinander. So ging es bereits über ein Jahr, als sie sich entschied, etwas anderes zu versuchen.

Sie erkannte, daß ihre Kollegin vielleicht deshalb so unfreundlich war, weil sie tief innen verletzt war. Deshalb begann meine Schülerin, freundlichere Gedanken über sie zu denken, und hörte auf, ihre Antipathie weiter zu hegen. Immer wenn ihre Kollegin unfreundlich zu ihr war, schickte sie ihr im stillen Gedanken der Liebe. Sie reagierte nicht mehr wie früher und regte sich auf, sondern begann damit, die Frau aktiv mit Kraft zu versorgen. Sie erinnerte sich daran, daß diese Frau tief im Innern etwas Besonderes und einzigartig war und ihre Hochachtung verdiente. Sie fing damit an, daß sie sich jeden Abend die Frau freundlich, herzlich und liebevoll vorstellte. Sie wußte, daß die Frau in ihrem innersten Kern diese Qualitäten besaß. Sie stellte sich vor, wie sie und ihre Kollegin Freunde wurden. Schließlich ging sie eines Tages zu der Frau, entschuldigte sich dafür, daß sie nicht mehr mit ihr gesprochen hatte, und bot ihr ihre Freundschaft an. Die

Frau erschrak förmlich und antwortete nicht einmal, aber innerhalb weniger Tage veränderte sich ihre Stimmung. Inzwischen sind die beiden Freundinnen, und ihre Arbeitsatmosphäre ist fröhlich und angenehm.

So etwas geschieht ständig. Ich kann schon gar nicht mehr zählen, wie oft ich ähnliche Geschichten von Menschen gehört habe, die eine Beziehung verändert haben, indem sie ihre Gedanken und ihre Einstellung einer anderen Person gegenüber verändert haben.

In dem Maße, wie Sie Ihre Gedanken gegenüber anderen Menschen verändern, verändern sich die Menschen auch Ihnen gegenüber

Weil die Menschen auf so vielen Ebenen einander gegenüber so empfindsam sind, sind sie auch höchst empfänglich für Gedanken, die andere ihnen entgegenbringen. Wenn Ihre Beziehung zu Ihrem Partner oder Freund, Ihrem Geschäftspartner oder Arbeitskollegen, Ihrem Vater oder Ihrer Mutter nicht Ihren Wünschen entspricht, dann sehen Sie sich genau an, welche Gedankenformen Sie über jenen Menschen erschaffen. Vielleicht halten Sie gerade an den Eigenschaften fest, die Sie an diesem Menschen nicht mögen, und verstärken sie dadurch. Wie auch überall sonst bekommen wir in unseren Beziehungen genau das, was wir glauben, denken und erwarten. Jede Beziehung birgt viele Möglichkeiten, wenn Sie nur willens sind, mit Ihren Gedanken zu experimentieren. Visualisierungsübungen ermöglichen Ihnen, neue Gedankenformen aufzubauen und Ihre Beziehungen selbst zu formen und zu gestalten. Gestalten Sie aktiv, reagieren Sie nicht einfach.

Wie wir die Beziehungen anziehen, die wir uns wünschen

Wie wir den idealen Partner anziehen:

1. Schritt: Stellen Sie sich in Gedanken den Menschen vor, den Sie sich wünschen. Welche Eigenschaften sind Ihnen wichtig? Sollte er ein bestimmtes Aussehen haben? Stellen Sie sich vor, wie sie mit einem solchen Menschen zärtliche Augenblicke und Intimität teilen, lachen, Spaß haben und Ausflüge machen. Schaffen Sie Ihren idealen Gefährten in der inneren Welt Ihrer Gedanken. Machen Sie sich nicht zu spezielle Vorstellungen über diesen Menschen. Lassen Sie sich vom Universum jemanden zuführen, der in den Rahmen Ihrer im Geiste imaginierten Vorstellungen paßt.
2. Schritt: Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie dieser Person geben können. Sie haben viel anzubieten. Seien Sie mit sich selbst zufrieden, und denken Sie an all das, was Sie diesem Menschen geben und mit ihm teilen können.
3. Schritt: Rufen Sie Ihren unsichtbaren Partner, Ihr Unterbewußtes, zu Hilfe. Bitten Sie Ihr Unterbewußtes, Ihnen die Mittel und Wege aufzuzeigen, die Sie mit diesem speziellen Menschen zusammenführen. Lesen Sie das Kapitel über Intuition nochmals, und folgen Sie den Anweisungen und Ideen, die Ihnen Ihr Unterbewußtes zukommen läßt.
4. Schritt: Denken Sie über folgendes nach: Es gibt Tausende von Menschen, die sehr gerne mit Ihnen zusammen wären und das mit Ihnen teilen würden, was Sie zu geben haben. Ihre Visualisierungen, Bejahungen und Eingebungen setzen Kräfte in Gang, die Sie mit Ihrem idealen Partner in Verbindung bringen. Denken Sie daran, daß diese Person ebenfalls nach jemandem wie Ihnen Ausschau hält.

Wie lassen sich Geschäftskontakte anziehen?

1. Schritt: Stellen Sie sich in Ihrem Geist den Typ von Mensch vor, mit dem Sie zusammenarbeiten möchten, und die Kontakte, Begabungen, Informationen und Kenntnisse, die er haben sollte. Wenn Sie einen Perlentaucher brauchen, der flüssig Japanisch spricht, stellen Sie sich genau das vor. Wenn Sie versuchen, einen Job als freier Journalist zu bekommen, stellen Sie sich einen Herausgeber vor, der gerade einen Mitarbeiter sucht für einen Bereich, in dem Sie sich auskennen oder der Sie interessiert. Stellen Sie sich vor, wie Sie mit diesem Menschen hervorragend zurechtkommen, mit ihm in einem engen Verhältnis stehen und sie beide aufgeschlossen sind für die Vorstellungen des anderen.
2. Schritt: Konzentrieren Sie Ihre Gedanken auf das, was Sie dieser Person bieten können, an Talenten, Produkten, Erfahrung. Es ist nicht so, daß nur Sie diese Menschen brauchen; diese Menschen brauchen auch das, was Sie anzubieten haben.
3. Schritt: Rufen Sie Ihren unsichtbaren Partner, Ihr Unterbewußtes, zu Hilfe. Bitten Sie Ihr Unterbewußtes, Ihnen die Mittel und Wege aufzuzeigen, die Sie mit diesen Menschen zusammenführen. Lesen Sie das Kapitel über Intuition nochmals, und folgen Sie den Anweisungen und Ideen, die Ihnen Ihr Unterbewußtes zukommen läßt.
4. Schritt: Denken Sie über folgendes nach: Es gibt Tausende von geschäftlichen Gelegenheiten und Menschen, die liebend gerne das hätten, was Sie anzubieten haben. Ihre Visualisierungen, Bejahungen und Eingebungen setzen Energie und Kräfte in Bewegung, die Sie mit diesen Menschen in Verbindung bringen. Eine gute Affirmation ist: „Alle Menschen, die ich brauche, ziehe ich an.“

Andere mit Kraft versorgen

Wir können andere Menschen mit einem minimalen Aufwand unsererseits mit Kraft versorgen. Indem wir das tun, stärken wir sowohl uns selbst wie auch den anderen. Menschen mit Kraft zu versorgen ist eine ganz besondere und intime Art und Weise, das Leben anderer zu beeinflussen.

Als ich einmal auf einem großen Flughafen wartete, wurde per Lautsprecher durchgegeben, daß mein Flug gestrichen sei und daß die Passagiere zum Schalter sieben gehen sollten, um weitere Informationen entgegenzunehmen.

Als ich am Schalter sieben ankam, gab es dort bereits eine ziemlich lange Schlange, und während ich darauf wartete, an die Reihe zu kommen, merkte ich, daß fast jeder seine Frustration an der armen Bodenstewardess abließ. Die Leute waren wütend darüber, daß sie ihre Verbindungsflüge verpassen würden, und ärgerten sich über die unangenehme Lage, in der sie nun waren, und forderten eine Antwort auf die Frage, was sie nun tun sollten. Die Stewardess sah müde aus und versuchte, die Situation zu erklären. Mit jedem Passagier und jeder neuen Beschwerde sanken ihre Schultern immer tiefer. Als ich drankam, beschloß ich, sie mit Kraft zu versorgen. „Ich weiß wirklich zu schätzen, was Sie hier tun“, sagte ich mit vollem Ernst. „Ich weiß, daß dies eine schwierige Situation für Sie ist, und ich sehe, daß Sie Ihr Bestes tun. Mir ist aufgefallen, wie geduldig und höflich Sie mit diesen Leuten hier sind, und ich weiß, daß es nicht Ihr Fehler ist, daß dieser Flug gestrichen wurde.“ Sie atmete voller Erleichterung darüber auf, daß jemand da war, der sie verstand. Ich fuhr fort: „Ich will Ihnen nur einfach danken und Ihnen sagen, daß ich finde, daß Sie ganz hervorragende Arbeit leisten, und ich denke, Sie sollten stolz auf sich sein.“ - „Vielen Dank“, sagte sie, „das habe ich wirklich gut brauchen können.“ Nachdem ich meine Instruktionen von ihr erhalten hatte, ging ich weiter, aber nicht, ohne einen Blick darauf

zurückzuwerfen, wie sie sich dem nächsten Passagier zuwanderte. Sie stand aufrecht, ausgeglichen und selbstsicher da. Ich hatte ihr etwas Energie gegeben, die sie benötigte. Wie einfach und mühelos war es doch für mich gewesen, ihr meine Anerkennung auszusprechen, doch für sie war der Unterschied erheblich.

Können Sie Menschen Kraft geben einzig durch Worte, die Sie ihnen sagen? Natürlich! Wenn Sie möchten, können Sie jedem, den Sie treffen, Kraft geben. Nach einem Essen können Sie der Kellnerin Kraft geben, Sie können den Zeitungverkäufer, den Auslieferungsfahrer, den Taxifahrer, Ihre Kinder und Ihre Freunde aufbauen, indem Sie sie mit positiver Energie versorgen. Zum Beispiel können wir sagen:

„Wir schätzen die vorzügliche Bewirtung, die Sie uns zukommen lassen, außerordentlich. Sie machen unser Essen zu einer Freude und einem Vergnügen. Sie haben uns ausgezeichnet bedient.“

„Sie sind mein Lieblings-Schalterbeamter. Ich freue mich immer, wenn Sie mich bedienen. Wie war denn Ihr Tag heute?“

„Vielen Dank!“

„Sie sind wirklich sehr schön angezogen.“

Sogar ein einfaches „Einen schönen Tag noch!“ baut jeden auf, wenn es aufrichtig, freudvoll und mit dem Wunsch, eine Verbindung aus Ihrem wahren Selbst heraus herzustellen, gesagt wird.

Auch ohne Worte können Sie Ihren Mitmenschen Kraft geben, nur durch Ihre Gedanken. Ein Freund von mir liebte es, durch die Straßen zu gehen und jedem, der vorbeilief, freundliche Gedanken zu schicken. Ich kenne einen erfolgreichen Geschäftsmann,

der jedem, den er trifft, in Gedanken ein glückliches und erfolgreiches Leben wünscht.

Gedanken der Liebe und der Anerkennung befreien Menschen. Freundliche Worte und Ermunterungen inspirieren sie. Bestätigungen stärken sie. Menschen das Gefühl zu geben, daß sie willkommen sind und gebraucht werden, baut sie auf. So etwas, das uns kaum Mühe macht, kann Auswirkungen haben, die tagelang anhalten oder sogar ein Leben lang.

Uns selbst Kraft geben

Wir vergessen manchmal, daß die intimste und engste Beziehung, die wir jemals im Leben eingehen, die zu uns selbst ist. Seien Sie gut zu sich selbst, seien Sie nicht zu hart zu sich selbst. Erinnern Sie sich immer daran, daß auch Sie etwas Besonderes sind und einzigartig und Hochachtung verdienen.

Die Bibel sagt uns: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Was davon aber zumeist nur aufgenommen wird, ist: „Liebe deinen Nächsten.“ Wenn wir aber unseren Nächsten lieben möchten, müssen wir zuerst lernen, uns selbst zu lieben. Und wenn wir lernen möchten, unseren Nächsten mehr zu lieben, müssen wir zuerst lernen, uns selbst mehr zu lieben. Je mehr Sie sich selbst lieben und annehmen, desto stärker können Sie andere lieben und annehmen.

Bauen Sie sich selbst auf, dann werden Sie stark, liebevoll und gesund. Schenken Sie sich oft und regelmäßig *Anerkennung*. Bejahen Sie Gutes über und für sich. *Visualisieren* Sie sich als erfolgreich, liebevoll, offen und frei. *Arbeiten* Sie an Ihrem Selbstbild, werden Sie stark und selbstsicher. Haben Sie sich gem. Lieben Sie sich. Seien Sie sich ein guter Freund.

Wie wir unsere Beziehungen hegen und pflegen

Wann haben Sie das letzte Mal zu einem Freund gesagt, daß Sie ihn mögen? Wann haben Sie zuletzt jemandem für seine Unterstützung, Freundschaft oder Liebe gedankt? Vertiefen Sie Ihre Beziehungen dadurch, daß Sie andere hochachten und ihnen diese Wertschätzung mitteilen. Worte wie „Ich schätze unsere Freundschaft zutiefst und weiß sie sehr wohl zu würdigen“ können, wenn sie aufrichtig gemeint sind, so viel bedeuten.

Es gibt in der ganzen Welt nichts Wertvolleres als Freundschaft und zwischenmenschliche Beziehungen. Seien Sie jedem, den Sie treffen, ein guter Freund. Seien Sie für andere Menschen da. Nehmen Sie sie an. Lieben Sie die Menschen. Lieben Sie bedingungslos, ob man Sie mag oder nicht, ob man darauf reagiert oder nicht. Warten Sie nicht, bis der andere den ersten Schritt tut. Seien Sie offen. Was haben Sie anderes zu verlieren als Ihre Isolation?

Beziehungen verändern heißt auch sich selbst verändern

Wir gehören alle zur gleichen weltumfassenden Familie, und daher müssen wir füreinander in großer Liebe, Sorge und Erfüllung dasein, wenn wir weiterkommen und wachsen möchten. Der Weg zu erfüllenden Beziehungen führt über Veränderung und Wachstum. Das heißt Risiken eingehen, Entdeckungen machen — und manchmal auch stolpern. Es fängt mit kleinen Dingen an: einer veränderten Einstellung, einem freundlichen Händedruck, einem im Bus gewechselten Blick, einem Moment völliger Ehrlichkeit mit einem Fremden. Schnell aber erwächst daraus Größeres und Erfüllenderes. Das Ganze wird zu einem Fest, einer freudvollen Lebensweise, in der wir offen und bewußt sind, wie wir es nie zuvor erlebt haben.

16. Die großartige Belohnung

Wir alle möchten gewinnen, aber wie viele möchten dafür auch trainieren?

Mark Spitz,
Gewinner von 5 Goldmedaillen bei den
Olympischen Spielen von 1976

.Dieses Buch zu lesen und den Kurs „Dynamisches Denken“ zu besuchen sind nur der erste Schritt bei der Entwicklung und dem Gebrauch unserer Geisteskräfte. Niemand kann den Nutzen dieser Methode richtig verstehen, bevor er sie nicht mindestens 30 Tage praktiziert hat, und der wirkliche Nutzen wird erst nach 60 bis 90 Tagen sichtbar. Oft kommt es schon in den ersten Tagen oder Wochen zu merklichen Veränderungen, aber man sollte sie nicht mit den bleibenden Ergebnissen verwechseln, die sich mit der kontinuierlichen Übungspraxis einstellen.

Vor allem muß der Lernende wissen, daß für ein stetiges Wachstum regelmäßige Übung erforderlich ist. Wenn man nur einen Tag lang mit der Übung aussetzt, sind drei oder vier Tage notwendig, um diesen Rückfall auszugleichen, zumindest im frühen „Wachstumsstadium“. Es ist besser, regelmäßig fünf Minuten zu üben, als an einem Tag eine halbe Stunde und an anderen gar nicht.

Die Vision

Keiner arbeitet, ohne an einen Lohn dafür zu denken. Der Olympia-Athlet trainiert lange und hart, weil das große Ziel eines

Goldmedaillengewinns und die Genugtuung, der Weltbeste zu sein, vor ihm liegen.

Ein Unternehmer widmet seine ganze Aufmerksamkeit seinem Geschäft, denn er erntet dann die Früchte seines erfolgreichen Handelns.

Ein Arbeiter geht jeden Tag zur Arbeit, weil am Ende der Woche die Lohntüte auf ihn wartet.

Ein Heimwerker bringt jeden Abend damit zu, in seinem Kellerraum zu arbeiten, denn er weiß, daß das Ergebnis seiner Bemühungen ein gemütlicher Ort der Entspannung sein wird.

Hinter jeder Anstrengung steht der Gedanke an die Belohnung. Ohne Lohn gibt es weder einen Grund noch eine Motivation zu arbeiten; nur wenige von uns arbeiten aus der puren Freude daran.

Haben Sie eine Vorstellung davon, was geistiges Üben für Sie leisten wird?

Wenn Sie bei dem Wort MIND POWER (Kraft des Geistes) bloß an „positives Denken“ denken oder meinen, dahinter stecke „eine ganz interessante Idee“ oder „daß es vielleicht wirkt, vielleicht auch nicht“, dann werden Sie nie die Anstrengungen unternehmen, die für das Training Ihres Geistes notwendig sind. Einzig und allein die großartige Vision über das, was wir tun und werden können, treibt uns dazu an, mit diesen neuen und ungewöhnlichen Methoden unsere eigene Wirklichkeit zu schaffen.

Ein herrliches Leben voller Kraft und Möglichkeiten erwartet Sie: Sie tragen alles in sich selbst. Alles, was Sie sich zu wünschen vorstellen können, liegt in Ihrer Reichweite. Die Zeit ist reif und bereit - sind Sie es auch?

Lesen Sie dieses Buch noch einmal und sorgfältig, studieren Sie alle Prinzipien. Üben Sie regelmäßig, dann werden Sie bald die *großartige Belohnung* erhalten.