



## Leseprobe

### Glück ist kein Zufall

Das große Lesebuch des positiven Denkens. Dr. Joseph Murphy, Dale Carnegie, Napoleon Hill, Louise L. Hay, Norman Vincent Peale u.v.m.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,99 €



---

Seiten: 368

Erscheinungstermin: 09. April 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Glück ist kein Zufall

Das große Lesebuch des  
positiven Denkens

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Holmen Book Cream* liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 05/2013

Copyright © 2009 by Ariston Verlag  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Der Wilhelm Heyne Verlag, München,  
ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie, Zürich  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2013  
ISBN 978-3-453-65018-3

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorbemerkung .....	7
<b>Die Macht des Unterbewusstseins</b> .....	9
Joseph Murphy: Die Funktionsweise des Geistes .....	9
Émile Coué: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion .....	31
Esther und Jerry Hicks: Das Gesetz der Anziehung .....	45
<b>Erfolgreich – in jedem Bereich des Lebens</b> .....	67
Norman Vincent Peale: Sie können, was Sie zu denken vermögen .....	67
Dale Carnegie: Wenn Sie eine Zitrone haben, machen Sie Zitronenlimonade daraus .....	91
Louise L. Hay: Erfolg .....	101
David J. Schwartz: Glauben Sie an den Erfolg .....	104
Erhard F. Freitag: Ihr Intellekt – größtes Hindernis auf dem Weg zum Selbst .....	119
<b>Frei von Angst und Sorgen</b> .....	137
Joseph Murphy: Wie die Kräfte des Unterbewusstseins die Angst vertreiben .....	137
Norman Vincent Peale: Befreien Sie sich von Angst und Sorge! .....	152
Dale Carnegie: Wie man Sorgen aus seinen Gedanken verscheucht .....	174
<b>Positiv denken – für die Gesundheit</b> .....	187
Joseph Murphy: Das wunderbare Gesetz des Heilens .....	187

Karl J. Pflugbeil: Positiv denken: Wie man seine Gedanken lenken kann . . . . .	215
Norman Vincent Peale: So fördern Sie Ihre Gesundheit und Schaffenskraft . . . . .	222

**Positiv denken – für beruflichen und finanziellen**

<b>Erfolg</b> . . . . .	248
Napoleon Hill: Die Magische Leiter zum Erfolg. .	248
Hans Christian Altmann: Die Gesetze des positiven Denkens . . . . .	283
Louise L. Hay: Wohlstand. . . . .	308

**Positiv denken – für gute zwischenmenschliche**

<b>Beziehungen</b> . . . . .	321
Kurt Tepperwein: Die sieben Schlüssel für eine erfüllende Partnerschaft. . . . .	321
Louise L. Hay: Beziehungen . . . . .	325

**Positiv denken – Praxis macht den Meister** . . . . . 333

Erhard F. Freitag, Carina Zacharias: Bring Ordnung in dein Leben! . . . . .	333
Neale Donald Walsch: Entscheiden Sie, was für Sie in der Zukunft wahr sein wird. . . . .	347
Kurt Tepperwein: Mitgestalten . . . . .	352

Quellen . . . . .	361
Über die Autoren . . . . .	365

## Vorbemerkung

Positiv denken – das scheint ein Erfordernis der Zeit zu sein. Angesichts all der Herausforderungen, vor denen jeder Einzelne heute in sozialer, gesundheitlicher, wirtschaftlicher und ökologischer Hinsicht steht, ist es verständlich, wenn die Menschen verunsichert sind oder pessimistisch in die Zukunft blicken. Oder aber man verändert seine Art, die Dinge zu sehen und zu bewerten. Durch positives Denken kann man sein Leben und sein Umfeld selbst gestalten und beeinflussen.

Die philosophische und praktische Richtung des positiven Denkens ist nicht neu. Ihr seit Jahrzehnten ungebrochen anhaltender Erfolg beweist, dass die Menschen Hilfe und Orientierung für ihr Leben brauchen und bei Autoren wie Dr. Joseph Murphy oder Dale Carnegie das finden, was ihnen ihr Alltagsleben erleichtert und sie zum Erfolg führt.

In diesem Buch sind die wichtigsten Vordenker des positiven Denkens mit ihren inspirierendsten Texten versammelt. Ihre Veröffentlichungen waren wegweisend und haben die Lebenseinstellung von Millionen von Lesern geprägt. Dabei werden die unterschiedlichsten Lebensbereiche gestreift: von beruflichem Erfolg über körperliches Wohlbefinden bis hin zu glücklichen Beziehungen und einem angstfreien Leben. So unterschiedlich die Autoren und Ihre Geschichten sein mögen, so haben sie doch alle einen Grundgedanken: Wir alle können unser Glück selbst steuern, denn in unseren Gedanken liegt das Fundament für ein zuversichtliches, gelassenes und erfolgreiches Leben. Sie sollen Sie, lieber Leser, dazu anregen, Ihre eigene Grundeinstellung zu hinterfragen, und Ihnen zeigen, wie Sie mithilfe Ihres Unter-

bewusstseins zu einem Leben in innerer Balance und Ausgeglichenheit finden können. Die Kraft der Gedanken ist stärker, als wir gemeinhin annehmen – lassen Sie sich darauf ein und Sie werden sehen, wie sehr Sie Ihr Leben selbst gestalten können. Denn: Glück ist kein Zufall!

München 2009

# DIE MACHT DES UNTERBEWUSSTSEINS

## JOSEPH MURPHY: Die Funktionsweise des Geistes

Sie müssen lernen, Ihren Geist voll zu nutzen. Wie Sie bereits wissen, gibt es zwei getrennte geistige Bereiche: einerseits den bewussten und durch den Verstand kontrollierten und andererseits den unterbewussten und den Gesetzen der Logik unzugänglichen Bereich. Sie denken mit Ihrem bewussten Geist und Ihre Denkgewohnheiten prägen sich Ihrem Unterbewusstsein ein, das dann den jeweiligen Inhalten Gestalt verleiht. Die unterbewussten Schichten sind der Sitz Ihrer Gefühlswelt und stellen in ihrer Gesamtheit den kreativen Bereich dar. Wenn Sie positiv denken, so entsteht daraus auch Gutes, während negative Gedanken Misserfolge nach sich ziehen. Darin – und in nichts anderem – besteht die Funktionsweise Ihres Geistes.

Als entscheidender Punkt lässt sich festhalten: Das Unterbewusstsein beginnt, jede von ihm empfangene und akzeptierte Vorstellung zu verwirklichen. Besonders gravierend ist, dass sich das Unterbewusstsein in gleicher Weise positiven wie negativen Gedanken unterwirft und dementsprechend arbeitet. Negative Ideen bringen deshalb Misserfolg, Enttäuschung und Unglück. Sind Ihre Denkgewohnheiten erfolgs- und zukunftsorientiert, so werden Gesundheit, Erfolg und Wohlstand Sie begleiten.



Sobald Sie einmal gelernt haben, Ihre Gedanken und Gefühle bewusst zu kontrollieren, werden sich Zufriedenheit und körperliche Gesundheit ganz von selbst einstellen. Was auch immer Sie sich wünschen und als schon verwirklicht betrachten, wird Ihr Unterbewusstsein als bereits bestehende Tatsache akzeptieren und schnellstens umsetzen. Es liegt an Ihnen, Ihr Unterbewusstsein zu überzeugen. Das es bestimmende Prinzip wird wunschgemäß für Gesundheit, Glück oder berufliche Anerkennung sorgen. In Ihren Händen liegt die Kommandogewalt, Sie erteilen die Befehle – und Ihr Unterbewusstsein wird gehorchen und zuverlässig Ihre Träume verwirklichen. Das Gesetz Ihres Geistes lautet: Ihre bewussten Gedanken und Vorstellungen rufen eine dem Wesen nach identische Reaktion Ihres Unterbewusstseins hervor.

Psychologen und Psychiater erklären uns, dass alle Gedanken Eindrücke im Gehirn hinterlassen. Sobald Sie Ihrem Unterbewusstsein irgendeine Vorstellung vermitteln, wird es ohne Zögern für deren Verwirklichung sorgen. Mithilfe der Gedankenassoziation nutzt es dafür alles Wissen und alle Erfahrungen, die Sie bis zu diesem Zeitpunkt gesammelt haben. Es stützt sich dabei auf die Macht, die Energie und das Wissen in Ihrem Inneren. Um das jeweilige Ziel zu realisieren, verbündet sich Ihr Unterbewusstsein mit allen Kräften und Gesetzen der Natur. Mitunter löst es Ihre Schwierigkeiten sofort, in anderen Fällen kann die Lösung Tage, Wochen oder sogar noch länger auf sich warten lassen – der gesamte Vorgang ist im Detail nicht zu erforschen.

## Die genauere Unterscheidung der Begriffe »bewusst« und »unterbewusst«

Sie müssen sich stets vor Augen halten, dass der Geist – trotz seiner beiden Bereiche – nicht etwa in zwei voneinander unabhängige Teile gespalten ist. Bei den bewussten und unbewussten Vorgängen handelt es sich lediglich um zwei Tätigkeitsbereiche ein und desselben Geistes. Der Denkprozess spielt sich im Bewusstsein ab. Denkend treffen Sie Ihre Entscheidung. Mithilfe Ihres Bewusstseins wählen Sie also zum Beispiel Ihre Lektüre, Ihren Wohnort und Ihren Lebensgefährten. Alle Ihre Entscheidungen werden von Ihrem Bewusstsein gefällt. Andererseits jedoch sind die inneren Vorgänge Ihres Körpers jeder willensmäßigen Einflussnahme entzogen. Das Unterbewusstsein steuert nach eigenen Gesetzen den Schlag Ihres Herzens, die Verdauung, die Blutzirkulation und die Atmung.

Ihr Unterbewusstsein hält alles für wahr, was Sie ihm einprägen und woran Sie bewusst glauben. Im Gegensatz zu Ihrem Bewusstsein unterzieht es aber die ihm angebotenen Sachverhalte und Zusammenhänge keiner logischen, wertenden inhaltlichen Überprüfung und erhebt auch keine Einwände gegen die ihm mitgeteilten Tatsachen.

Ihr Unterbewusstsein gleicht dem Blumenbeet, das jeden Samen, ob gut oder schlecht, in sich aufnimmt. Auch Ihre Gedanken entfalten Wirksamkeit und können deshalb mit Samenkörnern verglichen werden. Negative, zersetzende Vorstellungen setzen ihre zerstörende Wirkung im Unterbewusstsein fort und beeinflussen früher oder später in Form unangenehmer Erlebnisse und Ereignisse Ihr Leben.

Denken Sie also immer daran: Ihr Unterbewusstsein prüft nicht nach, ob Ihre Gedanken positiv oder negativ, wahr oder falsch sind, sondern es reagiert einzig und allein in der Ihren Gedanken und Vorstellungen entsprechenden Weise. Sind Sie von der Wahrheit eines bestimmten Sachverhalts überzeugt, so wird ihn auch Ihr Unterbewusstsein als zutreffend akzeptieren und entsprechend reagieren, selbst wenn Ihre Meinung objektiv falsch ist.

## Psychologische Experimente

Zahllose von Psychologen durchgeführte Experimente, darunter auch solche mit Hypnose, beweisen die Unfähigkeit des Unterbewusstseins, einen rationalen Denkprozess zu vollziehen, da es weder auswählen noch vergleichen kann. Hat es deshalb einmal eine Suggestion als vorgegebene Tatsache angenommen, wird es in Übereinstimmung mit deren Inhalt reagieren.

Für einen geübten Hypnotiseur ist es einfach, die Beeinflussbarkeit des Unterbewusstseins zu beweisen, er braucht der Testperson nur zu suggerieren, sie sei Napoleon Bonaparte, eine Katze oder ein Hund – und der Betreffende wird die jeweilige Rolle äußerst real verkörpern. Im hypnotisierten Zustand tritt eine Veränderung der Persönlichkeit ein, sodass sich die Testperson mit der suggerierten Gestalt und deren Lebensform identifiziert.

Man kann dem Hypnotisierten auch einreden, er sei in eine Marmorstatue verwandelt, sein Rücken schmerze oder seine Nase blute, es sei unerträglich heiß oder er zittere vor Kälte. Immer wird die entsprechende Reaktion eintreten, wobei die Testperson ihre Wahrnehmungs-

fähigkeit für alles verliert, was nicht mit der jeweiligen Suggestion zusammenpasst.

Diese einfachen Beispiele zeigen deutlich den wesentlichen Unterschied zwischen dem bewussten, vernunftgesteuerten Bereich des Geistes und dem Unterbewusstsein, das keiner individuellen und logischen Kritik fähig ist und deshalb alles akzeptiert, was ihm das Bewusstsein als Tatsache hinstellt. Aus diesem Grund ist es so wichtig, nur den Gedanken und Ideen Raum zu geben, die positiv und heilsam sind und die Ihre Wünsche erfüllen.

### **Was bedeutet »objektiver« und was »subjektiver« Geist?**

Das Bewusstsein wird gelegentlich auch als »objektiver Geist« bezeichnet, da es sich mit den Objekten der sichtbaren Umwelt beschäftigt. Dieser Teil des Geistes bezieht seine Informationen von unseren fünf Sinnen. Der objektive Geist berät und leitet Sie in allen Ihren Beziehungen zu Ihrer Umgebung. Der Einsatz Ihrer fünf Sinne vermittelt Ihnen die nötigen Kenntnisse, Ihr objektiver Geist lernt durch Beobachtung, Erfahrung und Erziehung. Wie oben bereits erwähnt, besteht die hauptsächliche Fähigkeit und Aufgabe des Bewusstseins im logischen Denken.

Nehmen wir an, Sie seien einer der unzähligen Touristen, die Jahr für Jahr Paris besuchen. Ihr persönlicher Eindruck von den weitläufigen Parks, prachtvollen Straßen, majestätischen Plätzen und beeindruckenden Gebäuden gipfelt in dem Gesamturteil: »Was für eine wunderschöne Stadt!« Auf diese Weise verarbeitet der objektive Geist Sinneseindrücke zu logischen Schlussfolgerungen.

Das Unterbewusstsein andererseits wird häufig als »subjektiver Geist« bezeichnet. Im Unterschied zum Bewusstsein ist es nicht auf die Vermittlung der Sinne angewiesen, sondern nimmt die Umwelt unmittelbar und ohne Reflexion – durch Intuition – wahr. Denn hier befindet sich der Sitz Ihrer Gefühle und ebenso der »Speicherplatz« Ihres Gedächtnisses. Das Unterbewusstsein erfüllt seine wichtigsten Funktionen erst dann, wenn die physischen Sinne ausgeschaltet sind. Es handelt sich also um die Wahrnehmungsfähigkeit, die sich im Zustand der Bewusstlosigkeit oder während des Schlafes offenbart.

Ihr Unterbewusstsein sieht sozusagen durch die Augen des Geistes und kann auf die Sinnesorgane verzichten. Außerdem besitzt es die Fähigkeit des Hellsehens – oder auch des Hellhörens. Der subjektive Geist kann den menschlichen Körper verlassen, ferne Länder erreichen und mit äußerst genauen und unbedingt zutreffenden Informationen wiederkehren. Mithilfe derselben geistigen Fähigkeiten können Sie die Gedanken anderer lesen, den Inhalt versiegelter Schreiben wissen und einen Blick in verschlossene Safes werfen. Auf dieselbe Weise können Sie Ihre Gedanken anderen Menschen mitteilen, ohne die üblichen Kommunikationsmittel zu benutzen.

## **Das Unterbewusstsein kann nicht logisch denken**

Das Unterbewusstsein ist nicht fähig, Tatsachen zu bewerten. Wenn Sie also Ihrem Unterbewusstsein etwas objektiv Falsches suggerieren, wird es diese Suggestion

trotzdem als wahr akzeptieren und sie über kurz oder lang als Lebensumstand, Ereignis oder Erfahrung verwirklichen. Alle Ihre bisherigen Erlebnisse waren die Reaktion Ihres Unterbewusstseins auf Gedanken, von deren Richtigkeit Sie überzeugt waren. Die Schäden falscher Vorstellungen sind am effektivsten zu beheben, wenn Sie von nun an positiv denken und erfolgsorientierte Gedanken möglichst oft wiederholen, bis sie sich Ihrem Unterbewusstsein tief eingeprägt haben. Da Ihr Unterbewusstsein gleichzeitig der Hort Ihrer Gewohnheiten ist, wird diese Veränderung Ihrer Denk- und Lebensprozesse bald eine deutliche Wendung zum Besseren herbeiführen.

Ihr gewohnheitsmäßiges Denken hinterlässt tiefe Spuren in Ihrem Unterbewusstsein. Das wirkt sich gewinnbringend für Sie aus, sobald Ihr Denken um konstruktive Ziele und Wünsche kreist.

Falls Sie bisher unter Angst, Sorgen oder anderen negativen Denkmustern gelitten haben, so beginnen Sie nun ein neues Leben, indem Sie die Macht Ihres Unterbewusstseins anerkennen und lernen, ihm Gesundheit, Glück und beruflichen Erfolg einzuprägen. Ihr Unterbewusstsein – schöpferisch und eins mit dem göttlichen Prinzip – wird sofort für die Verwirklichung der ihm so nachdrücklich eingeprägten positiven Vorstellungen sorgen.

## **Die ungeheure Macht der Suggestion**

Sie wissen jetzt, dass Ihr Bewusstsein eine Kontrollinstanz ist, dessen Hauptaufgabe darin besteht, Ihr Unterbewusstsein vor destruktiven Eindrücken zu schützen.

Sie sind nun mit einem der Prinzipien des menschlichen Geistes vertraut und wissen, dass das Unterbewusstsein durch Suggestion beeinflussbar ist. Außerdem ist Ihnen bekannt, dass es weder Vergleiche zieht noch Unterschiede erkennt oder die Dinge unabhängig und folgerichtig durchdenkt. Das sind Aufgaben Ihres Bewusstseins. Das Unterbewusstsein reagiert einfach auf die ihm vom Bewusstsein vermittelten Eindrücke und enthält sich jeder logischen Folgerung.

Ein deutlicher Beweis für die ungeheure Macht der Suggestion ist folgendes Experiment: Stellen Sie sich vor, Sie sagen während einer Seereise zu einem ohnehin verängstigt wirkenden Mitpassagier: »Sie müssen doch krank sein. Wie blass Sie aussehen! Ihnen wird bestimmt gleich schlecht werden. Darf ich Sie nach unten bringen?« Der Angesprochene wird sofort erblassen, denn die ihm suggerierte Seekrankheit verbindet sich in seiner Vorstellung mit den eigenen Ängsten. Er wird sich dankbar auf Ihren Arm stützen und in seiner Kabine an den ihm eingeredeteten Beschwerden leiden.

## **Unterschiedliche Reaktionen auf dieselbe Suggestion**

Es kann vorkommen, dass mehrere Menschen aufgrund der unterschiedlichen Beschaffenheit ihres Unterbewusstseins auf ein und dieselbe Suggestion verschieden reagieren.

Stellen Sie sich vor, Sie machen auf der Seereise Ihr Experiment nicht mit einem Passagier, sondern mit einem Matrosen. Je nach Temperament wird er über Ihr Hilfsangebot entweder lachen oder verärgert sein. In

diesem Fall gerät nämlich Ihre Suggestion an einen unempfindlichen Seebären, der weiß, dass er gegen Seekrankheit immun ist. Deshalb werden Ihre Worte ihn nicht verunsichern, sondern wirkungslos an ihm abprallen.

Laut Lexikon ist eine Suggestion eine gezielte geistige oder seelische Beeinflussung und die Erweckung bestimmter Vorstellungen, Empfindungen oder Gedanken, die als wahr akzeptiert und realisiert werden. Eine bewusste Ablehnung einer Suggestion kann das Unterbewusstsein effektiv vor jeder ungewollten Beeinflussung schützen. Das Bewusstsein kann also jede unwillkommene Suggestion abwehren. Der Matrose zum Beispiel hatte keine Angst vor Seekrankheit. Er war sich seiner Immunität sicher und deshalb konnte die negative Suggestion keine Angstgefühle in ihm wecken. Bei dem ängstlichen Passagier dagegen musste die Suggestion aufgrund seiner eigenen Angst vor der Übelkeit wirksam sein.

Jeder von uns hat innere Ängste. Jeder hat auch seine eigenen Meinungen und Glaubenssätze, von deren Richtigkeit und Wahrheit er überzeugt ist und die somit sein Leben bestimmen. Eine Suggestion besitzt keine eigene Macht außer der, die ihr der Glaube eines Menschen zugesteht. Ist sie aber einmal wirksam, dann lenkt sie den Strom der unterbewussten Kräfte in ganz bestimmte und eng definierte Kanäle.

## **Die Auswirkungen von Suggestionen**

Die derzeitige Leiterin, Dr. Evelyn Fleet, erzählte mir von einem englischen Zeitungsartikel, der sich mit der



Macht der Suggestion beschäftigte. In diesem Fall suggerierte ein verzweifelter Vater seinem Unterbewusstsein mehr als zwei Jahre lang: »Ich gäbe gern meinen rechten Arm, wenn meine Tochter gesund würde.« Die Tochter litt gleichzeitig an einer schweren Arthritis, die ihre Glieder verkrüppelte, und an einer angeblich unheilbaren Hautkrankheit. Die Bemühungen der Ärzte waren ohne Erfolg und dies brachte den Vater dazu, seinen Wunsch, seine Tochter möge gesund werden, mit den oben zitierten Worten auszudrücken.

Während eines Familienausflugs im Auto kam es zum Zusammenstoß mit einem anderen Wagen. Bei dem Unfall wurde dem Vater der rechte Arm in Schulterhöhe abgerissen. Nahezu gleichzeitig verschwanden Arthritis und Hautleiden der Tochter.

Dieses schier unglaubliche Beispiel beweist, wie wichtig es ist, dem Unterbewusstsein nur glückliche, positive und konstruktive Suggestionen einzuprägen, solche, die in jeder Beziehung eine Veränderung zum Besseren beinhalten. Denken Sie immer daran: Ihr Unterbewusstsein versteht keinen Scherz; es nimmt Sie beim Wort!

## **Wie Autosuggestion die Angst verscheucht ...**

Unter Autosuggestion versteht man die Selbstbeeinflussung durch ganz bestimmte und gezielte Gedanken oder Vorstellungen. Herbert Parkyn berichtet in seinem Lehrbuch über die Autosuggestion vom folgenden, besonders eindringlichen Vorfall: »Ein New Yorker war nach Chicago geflogen und hatte vergessen, seine Uhr um eine Stunde zurückzustellen, wie es die unterschiedlichen Zeitzonen verlangt hätten. Ein Geschäftsfreund

bat ihn um die genaue Uhrzeit und kaum hörte er, die Mittagszeit sei schon überschritten, überfiel ihn plötzlich ein Heißhunger, obwohl ihn noch eine ganze Stunde von seiner gewohnten Essenszeit trennte.«

Die Autosuggestion lässt sich sehr effektiv gegen verschiedene Angstzustände und andere negative Gefühle einsetzen. So wurde zum Beispiel eine junge Sängerin zum Vorsingen aufgefordert. Einerseits war sie glücklich über diese Gelegenheit, ihr Können zu beweisen, andererseits hatte sie bereits dreimal in ähnlichen Situationen aus Angst versagt. Obwohl sie sich der Schönheit ihrer Stimme bewusst war, sagte sie sich immer wieder: »Ich habe solche Angst. Wahrscheinlich werde ich wieder versagen.«

Ihr Unterbewusstsein verstand diese Negativsuggestion als Aufforderung und führte umgehend die entsprechende Situation herbei. Hier handelt es sich um eine unfreiwillige Autosuggestion, das heißt: Die in der Stille gehegten Befürchtungen verwandelten sich in Gefühle und wurden Wirklichkeit.

Die Sängerin überwand ihre Furcht mit folgender Methode: Sie zog sich in ihr Zimmer zurück und schloss sich dort ein. Sie setzte sich in einen bequemen Sessel, entspannte sich und machte die Augen zu. Auf diese Weise versetzte sie Körper und Geist in einen Ruhezustand. Körperliche Entspannung beruhigt auch den Geist und macht ihn für Suggestionen empfänglicher. In diesem Zustand schärfte sie sich immer wieder ein: »Ich singe hinreißend. Ich bin voller Ruhe, Gelassenheit und Selbstvertrauen.« Sie wiederholte diese Feststellung langsam, ruhig und mit fester Überzeugung fünf- bis zehnmal. Sie machte diese geistigen Übungen dreimal am Tag, das letzte Mal jeweils unmittelbar vor dem Schlafengehen. Nach einer Woche sah sie ihrer Zukunft

mit Ruhe und Selbstvertrauen entgegen. Als eine neue Einladung zum Probesingen kam, begeisterte sie ihre Zuhörer.

### **... das Erinnerungsvermögen wiederherstellt**

Eine 75-jährige Frau hatte sich angewöhnt, zu sagen: »Ich verliere mein Gedächtnis.« Eines Tages beschloss sie, sich mehrmals am Tag das genaue Gegenteil zu suggerieren, und sagte sich: »Von heute an schärft sich mein Erinnerungsvermögen in jeder Hinsicht. Ich werde mir jederzeit und überall, was immer ich auch will, ins Gedächtnis zurückrufen können. Meine Sinneseindrücke werden sich klarer und dauerhafter einprägen. Ich werde alles ganz einfach und von selbst im Gedächtnis behalten. Woran ich mich auch erinnern will, ich werde es sofort und scharf umrissen vor mir sehen. Ich mache Tag für Tag beträchtliche Fortschritte und bald wird mein Gedächtnis besser sein als je zuvor.« Nach drei Wochen bemerkte sie erfreut, dass ihr Erinnerungsvermögen wieder voll hergestellt war.

### **... die Unbeherrschtheit besiegt**

Viele Männer, die ihre Aggressivität und ihren Jähzorn eindämmen wollen, zeigen sich besonders zugänglich für Suggestionen und verzeichnen außerordentliche Erfolge, wenn sie ungefähr einen Monat lang drei- bis viermal am Tag – also nach dem Aufstehen, am Vormittag, Mittag und vor dem Schlafengehen – die folgenden

Modellsätze wiederholen: »Von nun an werde ich beherrscher und besser gelaunt sein. Freundlichkeit und Fröhlichkeit beherrschen jetzt meine Gedanken. Mit jedem Tag begegne ich meinen Mitmenschen mit größerer Verständnisbereitschaft und Liebe. Mein Wohlwollen und meine gute Laune werden sich meiner ganzen Umgebung mitteilen. Diese glückliche, freudige und frohe Stimmung wird nun der Normalzustand meines Geistes. Ich bin dafür zutiefst dankbar.«

## **Die konstruktive und die zerstörende Macht der Suggestion**

Heterosuggestion ist die Suggestionskraft, die von anderen ausgeht. Immer und überall auf der Erde hat die Macht der Suggestion als Autosuggestion oder Fremdsuggestion eine entscheidende Rolle im Leben und Denken der Menschen gespielt. In vielen Teilen der Welt bildet sie auch heute einen wesentlichen und wirkungsvollen Bestandteil von verschiedenen Religionen. Die Kraft der Suggestion können Sie nutzen, um sich selbst zu verändern, doch man kann mit ihrer Hilfe auch diejenigen beeinflussen, die die Gesetze des Geistes nicht kennen. Für konstruktive Ziele eingesetzt, handelt es sich um eine sehr positive Macht. Wird sie aber missbraucht, so kann die Suggestion zur zerstörerischsten aller geistigen Waffen werden und Schmerzen, Misserfolg, Krankheit und Unglück heraufbeschwören.

## Glauben Sie an ein unabwendbares Schicksal?

Von klein auf haben die meisten von uns erlebt, dass von allen Seiten negative Suggestionen auf uns einstürmten. Unfähig, uns dagegen zu wehren, begannen wir, sie für wahr zu halten. Sicher kennen Sie einige der folgenden Sätze: »Das kannst du nicht!« – »Aus dir wird nie etwas!« – »Das darfst du nicht!« – »Das geht schief!« – »Du hast nicht die geringste Chance!« – »Das ist völlig falsch!« – »Es hat keinen Zweck!« – »Es kommt nicht darauf an, was du kannst, sondern darauf, wen du kennst.« – »Die Welt geht vor die Hunde!« – »Was soll's, um mich kümmert sich ja doch kein Mensch!« – »Wozu soll ich mich so anstrengen?« – »Das Leben ist nichts als eine ewige Plackerei!« – »Wer glaubt schon an Liebe?« – »Dagegen ist man doch machtlos!« – »Über kurz oder lang gehe ich Bankrott!« – »Warte nur, du wirst auch noch angesteckt!« – »Man kann keinem Menschen trauen!« Solchen und vielen ähnlichen negativen Suggestionen waren und sind wir täglich ausgesetzt.

Falls Sie als Erwachsener nicht darangehen, den seelischen Schaden, der in der Vergangenheit verursacht wurde, durch positive Autosuggestion wiedergutzumachen, werden Ihre pessimistischen Denkmuster mit großer Wahrscheinlichkeit Verhaltensweisen provozieren, die notgedrungen zu privaten und beruflichen Enttäuschungen führen. Die Autosuggestion ist ein Mittel, sich von negativen Einflüssen zu befreien, die sonst möglicherweise Glück und die Entwicklung positiver Gewohnheiten verhindern könnten.

## So schützen Sie sich vor negativen Suggestionen

Ein Blick in die Zeitung genügt, um in jedem einigermaßen sensiblen Menschen Sorgen, Ängste und Zweifel zu wecken. Wer solchen negativen Gedanken nichts entgegensetzt, gefährdet seinen Lebenswillen. Deshalb ist es beruhigend zu wissen, dass positive Autosuggestionen einen wirksamen Schutz gegen alle negativen Einflüsse ermöglichen.

Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit sorgfältig, ob und wie Ihre Umgebung Sie negativ zu beeinflussen versucht. Sie sind keinesfalls schutzlos gegenüber Fremdsuggestionen.

Als Kinder und Teenager haben wir schon genug darunter gelitten. Denken Sie nur einmal an die vielen abwertenden Bemerkungen, die Ihre Familie, Freunde und Verwandte, vor allem aber Lehrer, Ausbilder und Berufskollegen machten. Eine kritische Überprüfung wird ergeben, dass vieles davon völlig unzutreffend ist und nur gesagt wurde, um Sie zu verunsichern oder zu unterdrücken.

Heterosuggestion wird in jeder Familie, jedem Büro, jeder Fabrik und jedem Verein angewendet. Sie werden feststellen, dass vieles davon nur genutzt wird, um Ihr Denken, Fühlen und Handeln im Sinne der anderen zu manipulieren.

## Wie die Suggestion einen Menschen tötete

Das folgende Beispiel zeigt die Wirkung von Fremdsuggestionen: Einer meiner Verwandten suchte in Indien

eine Wahrsagerin auf, die ihm eröffnete, er habe ein Herzleiden und werde beim nächsten Neumond sterben. Mein Verwandter teilte dies der ganzen Familie mit, ordnete seine Angelegenheiten und machte sein Testament.

Die Suggestion ergriff völlig von ihm Besitz, da er vollkommen an sie glaubte. Er erzählte mir, die Wahrsagerin besitze seltsame okkulte Kräfte, mit denen sie ihren Mitmenschen nützen oder schaden könne. Die Voraussage erfüllte sich an ihm, wobei ihm allerdings nicht bewusst war, dass er selbst dem eigenen Tod den Weg erleichterte. Sie kennen bestimmt ähnliche Fälle von Aberglauben und menschlicher Dummheit.

Betrachten wir dieses Beispiel aus dem Blickwinkel unseres Wissens über unterbewusste Vorgänge. Was immer wir bewusst glauben, hält auch das Unterbewusstsein für real und es reagiert entsprechend.

Dieser Mann war ein glücklicher, gesunder und vitaler Mann, als er jene Wahrsagerin aufsuchte. Deren Prophezeiung bereitete ihm Todesangst und er lebte danach in der festen Erwartung, beim nächsten Neumond sterben zu müssen. Er teilte dies allen mit und bereitete sich auf sein Ende vor. Alles begann und endete in seinem eigenen Geist – seine Gedanken waren die einzige Ursache für alles Folgende. Durch seine Angst und die feste Überzeugung von seinem baldigen Sterben hatte er selbst seinen Tod herausgefordert oder, genauer gesagt, seinen Körper zerstört.

Die Frau, die seinen Tod vorhergesagt hatte, besaß nicht den geringsten Einfluss auf sein Schicksal. Sie hatte keine diesseitige oder übersinnliche Macht, das von ihr prophezeite Ende herbeizuführen. Wäre dieser Mann mit den Gesetzen des Geistes vertraut gewesen, hätte er

die negative Suggestion einfach missachtet und ihren Worten nicht den geringsten Wert gegeben. An der Überzeugung, dass sein Handeln allein durch seine eigenen Gedanken und Gefühle gelenkt wird, wäre die vermeintliche Wahrsagung wirkungslos abgeprallt wie Steine an einem Panzerfahrzeug.

Die Suggestionen anderer haben keine Macht oder Kraft, außer der, die Sie ihnen selbst durch Ihre persönliche Überzeugung verleihen. Erst durch Sie selbst besitzt die Fremdsuggestion eine Wirkung. Sie allein haben die Kontrolle über Ihre eigenen Gedanken und Gefühle. Vergessen Sie nie: Sie allein treffen die Entscheidung! Wählen Sie also das Leben! Wählen Sie die Liebe! Wählen Sie die Gesundheit!

## **Die Macht der Logik**

Ihr Geist gehorcht dem Gesetz der Logik. Erkennt Ihr Bewusstsein eine Voraussetzung als zutreffend an, so wird diese auch von Ihrem Unterbewusstsein für wahr gehalten, denn das Urteil Ihres objektiven Geistes verbürgt Ihrem subjektiven Geist die Richtigkeit des Gedankens. Dieser Zusammenhang von Ursache und Wirkung entspricht ganz dem Aufbau des klassischen Syllogismus, dem aus drei Urteilen bestehenden Schluss vom Allgemeinen auf das Besondere:

**Werte sind lobenswert.  
Güte ist ein hoher Wert.  
Deshalb ist Güte lobenswert.**

Oder ein weiteres Beispiel:



**Alles Geschaffene ist vergänglich.  
Die ägyptischen Pyramiden sind etwas  
Geschaffenes.  
Deshalb sind auch die Pyramiden vergänglich.**

Jeweils das erste Urteil wird als logische Voraussetzung bzw. Prämisse bezeichnet und dem Gesetz der Logik nach kann aus einer zutreffenden Voraussetzung nur eine zutreffende Schlussfolgerung gezogen werden.

Nach einem meiner Vorträge über die Gesetze des geistigen Lebens, die ich im Rathaus von New York hielt, sagte mir ein Universitätsprofessor: »Alles in meinem Leben geht drunter und drüber. Ich habe meine Gesundheit, mein Vermögen und meine Freunde verloren. Was immer ich in die Hand nehme, geht schief.«

Ich riet ihm, er solle in seinem bewussten Denken unentwegt an der Prämisse festhalten, das umfassende Wissen seines Unterbewusstseins zeige ihm zuverlässig den Weg zu Gesundheit, Wohlstand und Glück. Aus der Kraft dieser Überzeugung heraus würde dieses dann ganz von selbst alle seine Privat- und Berufsentscheidungen lenken, seine Gesundheit wiederherstellen und ihn von Neuem Glück und Zufriedenheit finden lassen.

Entsprechend meinem Rat formulierte der Professor seine Vorstellung vom idealen Leben und fasste sie in folgende Worte:

»Das Wissen meines Unterbewusstseins lenkt mich in allem. Ich bin völlig gesund und ausgeglichen. Mein Leben ist voller Schönheit, Liebe und Wohlstand. Ich handle im Einklang mit den Prinzipien menschlichen Zusammenseins. Ich weiß, dass diese Voraussetzung auf den festen Prinzipien des Lebens begründet ist, und ebenso weiß, fühle und glaube ich, dass mein Unterbe-

wusstsein zuverlässig und bis ins Detail mein bewusstes Denken verwirklicht.«

Nicht lange danach schrieb er mir Folgendes in einem Brief: »Ich wiederholte diese Überzeugungen mehrmals am Tag langsam, ruhig und nachdrücklich und stellte mir vor, dass diese Gedanken tiefe Wurzeln in meinem Unterbewusstsein schlagen und positive Konsequenzen haben. Ich danke Ihnen aus ganzem Herzen für die mir gewährte persönliche Aussprache und versichere Ihnen, dass sich seither mein Leben in jedem Sinn zum Besseren geändert hat. Ihre ›Gesetze des Geistes‹ sind wahr und effektiv!«

## **Das Unterbewusstsein macht keine logischen Einwendungen**

Das Unterbewusstsein ist allwissend und kennt die Antwort auf jede Frage. Es prüft aber nichts logisch nach und lässt sich mit Ihnen auf keine Diskussionen ein. Es hält Ihnen nicht etwa vor: »Diese Vorstellung darfst du mir nicht einprägen.« Falls Sie also Gedanken nachhängen wie: »Das kann ich nicht!« – »Dafür bin ich zu alt!« – »Diese Verpflichtung kann ich nicht erfüllen!« – »Ich habe nur Pech!« – »Ich kenne eben nicht die richtigen Leute!«, und so weiter, füllen Sie Ihr Unterbewusstsein mit negativen Gedanken und die entsprechende Reaktion lässt nicht lange auf sich warten. Durch solche Denkmuster verhindern Sie Ihr Glück und bringen selbst Misserfolge und Enttäuschungen in Ihr Leben.

Sobald Ihr Bewusstsein beginnt, angeblich unüberwindliche Hemmnisse vor Ihnen aufzutürmen, haben Sie sich selbst die Hilfe genommen, die Ihnen das Wissen Ihres Unterbewusstseins bieten könnte. Eine solche

Einstellung beweist nur, dass Sie Ihren subjektiven Geist für unfähig halten, Ihnen eine Lösung für ein Problem zu zeigen. Das hat Fehleinschätzungen und Frustrationen zur Folge, die ihrerseits Krankheiten und neurotische Verhaltensweisen auslösen können.

Um Ihren Pessimismus zu überwinden und Ihre Träume zu verwirklichen, sagen Sie mehrere Male am Tag mit voller Überzeugung: »Mein Unterbewusstsein, das mir diesen Wunsch ermöglicht, führt und lenkt mich in allem und wird mir den besten Weg zur Erfüllung meiner Träume zeigen. Ich weiß, dass sich die tiefere Einsicht meines Unterbewusstseins durchsetzt und alle meine Gedanken, Gefühle und Vorstellungen verwirklicht. In mir und um mich herum herrschen Glück, Balance und Zufriedenheit.« Diese positive Grundstimmung wird sich nicht nur auf Ihr Inneres, sondern auch auf Ihr äußeres Umfeld auswirken.

Sobald Sie sagen: »Es gibt keinen Ausweg, ich finde keine Lösung!«, können Sie auch keine Hilfe oder positive Reaktion von Ihrem Unterbewusstsein erwarten. Um seine ungeheure Macht für Ihre Ziele einzusetzen, müssen Sie es auf die richtige Weise ansprechen. Es ist ja sowieso immer für Sie tätig. Auch in diesem Augenblick kontrolliert es Ihren Herzschlag und Ihre Atmung. Es heilt jede Wunde und steuert Ihr Leben, pausenlos versucht es Sie zu schützen. Ihr Unterbewusstsein hat zwar seinen eigenen Willen, doch lässt es sich widerspruchslos durch den Inhalt Ihrer Gedanken und Vorstellungen leiten.

Zwar reagiert Ihr Unterbewusstsein sofort auf Ihre Versuche, eine bestimmte Lösung zu finden – andererseits aber erwartet es von Ihrem Bewusstsein eine richtige Beurteilung der Lage und eine sachgerechte Entscheidung. Sie müssen sich vor Augen halten, dass die eigentliche Antwort von Ihrem Unterbewusstsein aus-

geht. Sobald Sie aber sagen: »Meine Lage ist völlig ausweglos; warum gibt mir mein Unterbewusstsein keine Antwort?«, nehmen Sie Letzterem seine Möglichkeiten. Sie treten sozusagen auf der Stelle und kommen keinen Schritt weiter.

Beruhigen und entspannen Sie sich, sagen Sie voller Zuversicht: »Mein Unterbewusstsein kennt die Antwort. Es reagiert jetzt auf meine Frage. Ich bin dankbar für das Wissen meines Unterbewusstseins, das ihm alle Dimensionen des Problems aufzeigt und mir die beste Lösung eingibt. Meine feste Überzeugung setzt die starke, effektive und fantastische Macht meines Unterbewusstseins frei. Ich bin froh und dankbar!«

## Zusammenfassung

1. Denken Sie an Positives und es wird sich verwirklichen! Denken Sie destruktiv, so wird Negatives eintreten. Was immer Sie denken, das sind und tun Sie in jeder Sekunde Ihres Lebens.
2. Ihr Unterbewusstsein hinterfragt nicht. Es akzeptiert, was Ihr Bewusstsein bestimmt. Wenn Sie sagen: »Ich kann mir dieses oder jenes nicht leisten«, so kann dies im Augenblick durchaus zutreffen – trotzdem dürfen Sie diesem Gedanken nicht nachhängen. Entscheiden Sie sich für den positiven Gedanken: »Diesen Gegenstand werde ich mir kaufen können! Ich weiß, das ist wahr!«
3. Sie haben die freie Wahl. Wählen Sie Gesundheit und Glück. Sie haben es in der Hand, ob Sie freundlich oder unfreundlich sein wollen. Zeigen Sie sich hilfsbereit, froh, liebenswert – und die ganze Welt wird sich

- auf Sie einstellen. Es gibt keinen besseren Weg, sich zu einer gewinnenden Persönlichkeit zu entwickeln.
4. Ihr Bewusstsein beschützt Sie. Seine Hauptaufgabe besteht darin, Ihr Unterbewusstsein vor negativen Einflüssen zu bewahren. Entscheiden Sie sich aus freien Stücken für die Überzeugung, dass das Gute geschehen kann und jetzt geschieht. Ihre größte Macht liegt in Ihrer Entscheidungsfreiheit. Wählen Sie Glück und Reichtum!
  5. Die Suggestionen und Eingebungen anderer können Ihnen nicht schaden, denn nur Ihre eigenen Gedanken haben Macht über Sie. Sie brauchen nur die Suggestionen und Meinungen der anderen zurückweisen und Ihr eigenes Denken ausschließlich auf positive Dinge zu konzentrieren. Sie allein bestimmen die Art Ihrer Reaktion.
  6. Überlegen Sie sorgfältig Ihre Worte! Sagen Sie niemals: »Das wird fehlschlagen!« – »Ich werde meine Stellung verlieren!« – »Ich kann die Miete nicht zahlen!« Ihr Unterbewusstsein lässt nicht mit sich spaßen. Es verwirklicht jeden Ihrer Gedanken.
  7. Ihr Geist ist weder böse noch schlecht. Nichts Ursprüngliches ist böse. Von Ihnen selbst hängt es ab, wie Sie die Mächte der Natur einsetzen. Nutzen Sie Ihren Geist, um Ihren Mitmenschen Gutes zu tun, ihnen zu helfen und sie für das Miteinander zu begeistern.
  8. Sagen Sie niemals: »Ich kann nicht!« Überwinden Sie Ihre Furcht mit der Feststellung: »Dank der großen Macht meines Unterbewusstseins ist mir nichts unmöglich!«
  9. Orientieren Sie Ihr Denken nach den Prinzipien und Grundsätzen des Lebens und lassen Sie sich nicht durch Furcht, Unwissen und Aberglauben täuschen!

- Lassen Sie sich Ihre Gedanken nicht vorschreiben!  
Denken und entscheiden Sie selbstständig!
10. Sie sind Chef Ihrer Seele, Ihres Unterbewusstseins und Ihres Schicksals. Denken Sie immer daran: Sie haben die freie Wahl. Wählen Sie das Leben! Wählen Sie die Liebe! Wählen Sie die Gesundheit! Entscheiden Sie sich für das Glück!
  11. Was immer Ihr Bewusstsein für richtig hält und fest glaubt, wird Ihr Unterbewusstsein als wahr akzeptieren und verwirklichen. Glauben Sie an Ihr Glück, an Ihre Intuition, an die Richtigkeit Ihrer Entscheidung und die wunderbaren Dinge des Lebens!



## ÉMILE COUÉ: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

### Das bewusste und das unbewusste Ich

Wer die Erscheinungen der Suggestion oder, besser gesagt, der Autosuggestion recht begreifen will, muss von der Tatsache ausgehen, dass in uns zwei grundverschiedene Wesenheiten wirksam sind. Beide sind mit Erkenntnismitteln ausgerüstet; aber während der eine Teil unseres Ich uns bewusst wird, bleibt der andere unter der Schwelle unseres Bewusstseins. Deshalb werden wir dieses Unbewussten im Allgemeinen gar nicht gewahr. Doch ist sein Vorhandensein leicht zu erweisen; es genügt, gewisse Erscheinungen näher ins Auge zu fassen und ein wenig zu überdenken.

Hier einige Beispiele:

Jedermann kennt die Erscheinung des Nachtwandels; jedermann weiß: Ein Nachtwandler steht nachts auf, ohne geweckt worden zu sein, verlässt sein Zimmer (nachdem er sich angekleidet hat oder auch nicht), steigt Treppen hinunter, eilt durch Gänge, tut dann etwas, beendet sogar begonnene Arbeiten, kehrt hernach in sein Zimmer zurück und legt sich wieder ins Bett; am nächsten Morgen ist er dann außerordentlich erstaunt, seine Arbeit fertig zu finden, die er am Abend vorher unbeendet liegen gelassen hatte.

Und doch war er es selbst, der seine Arbeit beendet hat, ohne es zu wissen. Welcher Macht hat sein Körper dabei gehorcht, wenn nicht einer unbewussten – seinem »Unbewussten«?

Betrachten wir nun den nur allzu häufigen Fall eines Alkoholikers im »Delirium tremens«. Wie ein Tobsüchtiger packt er irgendeine Waffe, ein Messer, einen Hammer, ein Beil und schlägt wütend auf jeden los, der ihm unglücklicherweise in den Weg läuft. Wenn nach einem solchen Anfall der Mann wieder zu Sinnen kommt, betrachtet er mit Abscheu das blutige Schauspiel, das sich seinen Blicken darbietet, ohne sich zu erinnern, dass er es selber angerichtet hat. Auch hier ist es offenbar wieder das »Unbewusste«, das den Unseligen geleitet hat.<sup>1</sup>

---

1 Wie viel grundlose Angstzustände oder »instinktive Abneigungen« jeden Grades (manchmal sind sie kaum mehr wahrnehmbar) werden auf diesem Wege in den breiten Massen ausgelöst; welche überflüssigen Leiden fügen wir alle uns selber auf allen Lebensgebieten zu, nur weil wir nicht immer sofort unsere »böartigen unbewussten Autosuggestionen« durch »wohlätige bewusste Autosuggestionen« überwinden und uns so von allem unnötigen Leid befreien.

Vergleichen wir nun das Bewusste mit dem Unbewussten, so finden wir, dass das Bewusste oft ein ganz schlechtes, unzuverlässiges Gedächtnis hat, hingegen das Unbewusste mit wunderbarem, untrüglichem Gedächtnis ohne unser Wissen die geringfügigsten Ereignisse und Tatsachen unseres Lebens genau registriert. Andererseits ist es leichtgläubig und nimmt alles ohne langes Überlegen hin, was man ihm sagt. Da aber gerade das Unbewusste über das Gehirn die Funktionen aller unserer Organe entscheidend beeinflusst, ergibt sich eine Tatsache, die zunächst völlig paradox anmutet: Unser Unbewusstes braucht sich nur vorzustellen, dieses oder jenes Organ arbeite gut oder schlecht oder wir hätten diese oder jene Empfindung, so arbeitet dieses Organ wirklich gut oder schlecht, und wir haben diese Empfindung wirklich.

Das Unbewusste bestimmt jedoch nicht nur die Funktionen unseres Organismus, sondern auch den Ablauf *aller unserer Handlungen, welcher Art sie auch immer sein mögen.*

Das, was wir Einbildungs- oder Vorstellungskraft nennen, bestimmt – wie ich im Gegensatz zur herkömmlichen Auffassung behaupte – alle unsere Handlungen, sogar, ja vor allem solche gegen unseren Willen, wenn diese beiden Kräfte (Vorstellung und Wille) miteinander konkurrieren.

## Wille und Vorstellungskraft

Wenn wir in einem Wörterbuch die Bedeutung des Wortes »Wille« suchen, finden wir ungefähr folgende Definition: »Fähigkeit, sich frei zu gewissen Handlungen zu



