



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Alle Kraft, die der Mensch braucht, um eine Situation zu meistern oder zu verändern, kann er aus sich selbst schöpfen – er muß es nur wirklich wollen. In dem Augenblick, in dem sich jemand für Freiheit, Glück und Liebe entscheidet, ist er frei, wird er glücklich werden und wird fähig sein, zu lieben. In dem Praxisbuch »Die Macht Ihrer Gedanken« helfen Erhard F. Freitag und Carna Zacharias jedem, die Macht der Gedanken richtig einzusetzen, um Probleme, Nöte, Krankheiten zu überwinden und ein glückliches Leben zu führen.

In »Kraftzentrale Unterbewußtsein« berichtet der erfahrene Hypnose-therapeut Erhard F. Freitag über seine Therapieformen und über seine erstaunlichen Erfolge damit. Aus der Kraft des Unterbewusstseins führt der Weg zu innerer Harmonie, körperlich-seelischer Gesundheit, Liebe zu den Mitmenschen und Erfolg im Beruf. Die Kraft des Positiven Denkens begegnet überzeugend einer Welt voller Probleme.

## *Autoren*

Erhard F. Freitag war einer der bekanntesten Hypnosetherapeuten Deutschlands. Seine Arbeit basiert auf dem Konzept des Positiven Denkens von Joseph Murphy.

Carna Zacharias arbeitet als Autorin und Journalistin in München. Sie schrieb das Kinderbuch »Jana«, das Sachbuch »Wo liegt Utopia?« und den Roman »Der Sinn des Lebens«.

Erhard F. Freitag  
Carna Zacharias

# **Die Macht Ihrer Gedanken**

---

## **Kraftzentrale Unterbewusstsein**

Der Weg zum Positiven Denken

Mit einem Vorwort  
von Dr. Joseph Murphy

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®N001967

22. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe Dezember 1998

© »Die Macht Ihrer Gedanken«

1986 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© »Kraftzentrale Unterbewußtsein«

1983 Script Buchagentur GmbH, Grünwald b. München

und Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö. · Herstellung: Sebastian Strohmaier

Printed in Gemany

ISBN 978-3-442-13618-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Erhard F. Freitag  
Carna Zacharias

# **Die Macht Ihrer Gedanken**



# INHALT

Vorwort ..... 7

## Teil I Was ist positiv?

Kapitel 1  
Wohin wir gehen ..... 11

Kapitel 2  
Deine Kraftzentrale Unterbewußtsein ..... 18  
So arbeitet unser Unterbewußtsein 19 · Gestalte deine Zukunft selbst 24 · Was ist Hypnose? 27 · So arbeitest du erfolgreich mit Suggestionen 31 · Werde der, der du bist 33

## Teil II Dein persönliches Erfolgsprogramm

Kapitel 1  
Übungen zur allgemeinen Sensibilisierung ..... 41  
Spielen kann man (wieder) lernen 44 · Körperübungen 48 ·  
Übungen, die deine Imaginationsfähigkeit schulen 53 · Übungen,  
die deine Intuition stärken 64 · Übungen, um das »Jetzt«  
besser zu erfahren 69 · Partner- und Gruppenübungen 74 ·  
Positives Denken im Alltag 81

Kapitel 2  
Bring Ordnung in dein Leben! ..... 89  
Was du mindestens jeden Tag tun solltest 94 · Was du an einem  
freien Wochenende tun kannst 97

Kapitel 3	
Probleme sind Geschenke .....	102
Lebenssituationen 102 · Wir sind gerne Opfer 103 · Glück ist entlarvtes Leid 104 · Wenn du einen Partner suchst 106 · Unglücklich verliebt 109 · Wenn du dir ein Kind wünschst 112 · Wenn du Angst hast vor Schwangerschaft und Geburt 115 · Wenn ein Kind Schulschwierigkeiten hat 117 · Für Eltern von schwierigen Kindern 120 · Für Jugendliche mit schwierigen Eltern 123 · In einer akuten Ehekrise 126 · Bei einer Scheidung 128 · Einsamkeit 131 · Im Krankenhaus 133 · Wenn du jemanden haßt 137 · Wie du der Negativität anderer begegnest 140 · Wie du anderen helfen kannst 141 · Vor Prüfungen 146 · Wenn du einen neuen Beruf willst 149 · Schlechtes Betriebsklima 151 · Pensionierung 154 · Arbeitslosigkeit 156 · Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen muß 160 · Tod 162 · Reichtum 165 · Warnsignale des Körpers 168 · Übergewicht 169 · Streß 171 · Schlaflosigkeit 174 · Depressionen 175 · Rauchen 176 · Alkohol 179 · Sexuelle Probleme 180	

### Teil III Erfahrungen

Kapitel 1	
»Märchenhafte« Therapieerfolge .....	185
Kapitel 2	
Die häufigsten Fragen an den Therapeuten und ihre Antworten .....	193
Nachwort	
Vertraue der Gerechtigkeit .....	209
Buchempfehlungen .....	213
Stichwortverzeichnis .....	215



## VORWORT

Liebe Leser,

dieses Buch soll Ihnen helfen, theoretisches Wissen in die Praxis umzusetzen. Wir alle wissen, daß drei Gramm Praxis schwerer wiegen als tausend Tonnen Theorie. Wir nehmen an, daß Sie die Bücher *Kraftzentrale Unterbewußtsein* und *Hilfe aus dem Unbewußten* bereits gelesen haben, daß wir bereits ein Stück des Weges gemeinsam gegangen sind. Doch auch wenn das nicht der Fall sein sollte, steht in dem vorliegenden Buch alles, was Sie wissen sollten, um Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wollen. Damit wir uns nahe sind, bitten wir um Ihr Einverständnis, wenn wir ab jetzt die Du-Form in der Anrede wählen. Wir sind überzeugt davon, daß durch das vertraulichere Du mehr Nähe und dadurch eine Herzensverbindung möglich wird.

Noch eine Anmerkung zum Ausdruck »Positives Denken«. Positives Denken wird oft von Kritikern als »Schönfärberei« bezeichnet, doch das ist ein Mißverständnis, das, wie meistens, auf unzureichenden Informationen beruht. Positives Denken sollte richtiger »Konstruktives Denken« heißen, also aufbauendes Denken im Gegensatz zu zerstörendem. Nur ist »konstruktiv« ein eher sperriges Wort, deshalb vermeiden wir es lieber. Kritiker sind im Grunde mehr oder weniger nicht tatsächlich an einem Sachverhalt interessiert, sondern vielmehr daran, ihre Kompetenz zu beweisen. Kritik sollte eine Funktion von Liebe sein, oder es wäre besser, sie zu unterlassen.

Wir möchten dir zur Einstimmung auf dieses Buch einige Sätze von Prentice Mulford mit auf den Weg geben. Wir hoffen, daß sie dir Mut machen und dich mit Freude ans Werk gehen lassen:

»Wie ein Stück Eisen durch Kontakt magnetisch gemacht werden kann, so kann auch der gewöhnliche Mensch, auch der scheinbar unbegabte, Kräfte an sich ziehen und dadurch selber geistig schöpferisch werden. Welchen ›Strömen‹ er sich öffnet, das wird die Qualität seiner Ladung bestimmen...«

Wir wünschen dir, daß du viel Freude während des Lesens hast. Wenn du uns schreiben möchtest, wir freuen uns!

Colorado, USA, und München 1999

Carna Zacharias, Erhard F. Freitag

TEIL I:

---

WAS IST POSITIV?



## KAPITEL I: WOHIN WIR GEHEN

Du möchtest etwas in deinem Leben verändern? Du möchtest dich entwickeln, deine Persönlichkeit aufbauen und festigen? Nichts leichter als das, lies aufmerksam die folgenden Seiten und es werden Wunder in deinem Leben geschehen. Eine der notwendigen Voraussetzungen ist, daß du Neues annehmen kannst, und daß du Ungewöhnliches, ja sogar Unbekanntes akzeptieren kannst.

Wie pflegen wir im allgemeinen mit einer neuen Situation umzugehen? Hier ein einfaches Beispiel. Wenn du die folgende Aufgabe gelesen hast, schließe bitte die Augen und löse sie:

Sage laut das Wort NEIN rückwärts...

Hast du bemerkt, wie du bei der Lösung der Aufgabe vorgegangen bist? Du hast dir das Wort zuerst einmal richtig geschrieben vorgestellt – und erst im zweiten Schritt rückwärts gelesen. Genauso gehen wir mit allem Unbekanntem um, dem wir gegenübergestellt werden. Stehen wir vor einer noch nie dagewesenen Situation, liefert uns augenblicklich der perfektteste Computer, den es gibt – unser Gehirn –, Daten aus der Vergangenheit. Mit Hilfe dieser Daten konstruieren wir das Ergebnis der neuen Situation sozusagen im Planspiel. Und je nachdem, wie der »output« unseres Computers aussieht, gehen wir dann in die neue Situation hinein oder weichen ihr aus.

Das scheint ein effektives Verfahren zu sein. Doch das ist es nur auf den ersten Blick. Der Haken dabei ist nämlich, *daß die neue Situation tatsächlich nur sehr wenig mit deinen vergangenen Erfahrungen zu tun haben muß*. Natürlich gibt es gewisse Ereignisse, die durchaus mit dem Verstand berechenbar sind, zum Beispiel kannst du es dir sparen, die Niagarafälle hinunter-

zuspringen. Die Wahrscheinlichkeit, daß du es überlebst, ist einfach zu gering.

Dennoch tust du, sobald du mit etwas Neuem, Unbekanntem konfrontiert bist, fast immer so, als verlange jemand von dir, die Niagarafälle hinunterzuspringen! Du zauderst, du ziehst dich zurück in die Sicherheit der alten Verhaltensmuster, du findest tausend Rechtfertigungen (die Daten aus der Vergangenheit!), die dir dringend davon abraten, dich in fremdes Gelände zu wagen.

Nehmen wir ein Baby, das sofort nach der Geburt, aus welchen Gründen auch immer, von der Mutter getrennt wurde. Es wird die ersten Jahre seines Lebens von Heim zu Heim gegeben, und ist mal bei Verwandten, mal bei Pflegeeltern. Es hat keinerlei Orientierung, es erfährt nicht, was »zu Hause« ist. Es entwickelt eine starke Angst vor »Fremden«, weil diese das Kind, kaum daß es sich an eine Umgebung gewöhnt hat, wieder woanders hinbringen. Das Kind fühlt sich ständig hilflos den willkürlichen Aktionen anderer Menschen ausgeliefert. Dieses Kind wird nun erwachsen, es macht seinen Weg, weil es intelligent ist – doch es hat ein bestimmtes Programm gespeichert. Dieses Programm heißt: »Fremde Menschen sind meine Feinde. Fremde Menschen wollen mir Böses. Ich kann niemandem vertrauen.« Wird nun dieser Mensch vor neue Situationen gestellt, weicht er automatisch davor zurück, weil die Informationen zu diesem Thema, die sich das Gehirn aus der Vergangenheit hergeholt hat, negativ sind.

Da er sich deshalb aber nie einer Situation aussetzt, in der er feststellen könnte, daß Fremde auch hilfreich und liebevoll sein können und dann auch nicht länger Fremde sind, bleibt sein altes Programm wirksam. Und er hat weiterhin Angst vor Fremden...

Bei den meisten Menschen tritt erst einmal ein »Fluchtreflex« ein, wenn sie einer unbekanntem Situation gegenüberstehen. »Nur weg hier«. Wenn du diesem Fluchtreflex *nicht* nachgibst,

wenn du standhältst, anstatt zu flüchten, dann wirst du erstaunliche Erfahrungen machen. Du wirst es nicht nur »überleben«, du erfährst es auch am eigenen Leib, daß alles ganz anders sein kann als früher. Daß alles ganz anders *ist*. Die Augenblicke, in denen du das erkennst, werden zu den größten Glücksmomenten deines Lebens zählen.

»In der Schöpfung scheint es, daß Gott im Gestein schläft, in den Blumen träumt, in den Tieren erwacht und im Menschen weiß, daß er wach ist« (Yogananda).

Vereinfacht gesagt hat sich die Evolution aus dem Mineralreich entwickelt. Wir sagen von den Steinen, daß dies unbelebte Materie ist, doch wenn wir einen übergeordneten Standpunkt einnehmen, erkennen wir, daß auch ein Stein Bewußtsein ist. Er ist nicht in dem Sinne bewußt, wie wir es sind, er stellt eine Form von Bewußtsein dar, die subtil, latent ist. Materie ist die niedrigste Form von Bewußtsein, und Bewußtsein ist die höchste Form von Materie, beides ist zumindest hypothetisch austauschbar. Ein Stein wird sich weiterentwickeln, indem er durch Erosion zerfällt. Irgendwann einmal kommt etwas hinzu, das eine höhere Form von Bewußtsein darstellt. Ein Funke springt von irgendwo über, und dieser Funke schafft vielleicht etwas, das wir mit Mikroorganismus bezeichnen – Einzeller, unendlich kleine Lebewesen, aber der Beginn von Leben!

Eine Zwischenstufe ist mit Sicherheit der Kristall. Ist es nicht faszinierend, in den Juweliergeschäften graue Steine zu sehen, die aufgeschlagen worden sind und den Blick auf ihr Inneres, auf viele bunte Kristalle freigeben? Wir können uns mit ihnen nicht unterhalten, aber sie wachsen. Und Wachsen ist ein Merkmal von Leben. Da ist schon auf der niedrigsten Ebene so etwas wie Organisation: Vielleicht ist ein Felsen noch etwas Unorganisier-tes (vielleicht aber durchschauen wir seine Organisation nur nicht), bei einem wachsenden Kristall jedenfalls ist dieses Prinzip erkennbar, sichtbar gewordenes Leben. Danach kommen

die Pflanzen, von denen wir in unserer Unsensibilität lange angenommen haben, sie würden nichts anderes sein als zwar wachsende, aber sonst gefühllose Organismen. Spätestens seit dem hervorragenden Buch *Das geheime Seelenleben der Pflanzen* von C. Backster wissen wir, daß Pflanzen Gefühle haben, daß sie auf Lob und Liebe mit vermehrtem Wachstum reagieren, daß sie Furcht und sogar Eifersucht empfinden können. Jede Hausfrau sollte wissen, daß ihre Zimmerpflanzen auf sie reagieren, wenn sie mit ihnen spricht; Pflanzen erkennen sogar die Person wieder, die ihnen Wasser gibt! Du kannst Pflanzen mit liebevollen Worten zum besseren Gedeihen anregen, du kannst sie zu ungeahnter Blütenpracht bringen, sie »aufblühen lassen.« Sprich mit deinen Blumen, auch wenn andere sagen, daß du wohl etwas übertreibst. *Die allermeisten Menschen* sind eingeschränkt in ihrer Weltsicht, sie erkennen nicht die wahre Natur der Dinge.

Natürlich kannst du auch in der freien Natur Kontakt zu Pflanzen aufnehmen. Geh doch mal auf einen großen, mächtigen Baum zu, der dir auf Anhieb sympathisch ist. Nimm zuerst aus einer Entfernung von etwa 50 Metern Kontakt mit ihm auf. Sag zu ihm: »Hallo, Baum, es ist gut, daß es dich gibt. Ich komme jetzt, um mit dir zu sprechen, um mit dir zu sein.« Dann gehst du näher an ihn heran, auf 20 Meter, und versuchst, sein Energiefeld zu fühlen. Vielleicht bist du so sensitiv, daß du es spüren kannst. Dann geh noch näher heran, auf zehn Meter. Fühle den Baum, halte deine Hände in seine Richtung, benutze sie als Antennen und fühle, daß er »ist«. Nun gehe noch näher heran, berühre seinen Stamm, setze dich zu seinen Füßen, lehne dich an ihn und schließe die Augen. Gehe sanft und meditativ eine Verbindung mit ihm ein. Wenn du nicht ein Mensch bist, der vollkommen in seinem Kopf gefangen ist, werden seltsame Dinge geschehen. Du wirst das Gefühl haben, zu träumen. Der Verstand sagt: Das war unreal, das war Unsinn, doch ein inneres Wissen sagt dir: Mein Gott, ich habe tatsächlich mit diesem Baum kommuniziert. Er hat sich mir mitgeteilt. Ich will jetzt auch zu ihm



sprechen, ihm sagen, daß ich ihn wegen seiner Stärke und seiner Anmut bewundere, daß er etwas Wunderbares ist und ihm danken, daß er mir Ruhe und Geborgenheit schenkt.

Nimm Kontakt auf zu dieser Ebene der Evolution. Sie ist nicht eine niedrigere Stufe im Sinne von minderwertiger. Du kannst viel von ihr lernen. Und hier, im Pflanzenreich, sind deine irdischen »Wurzeln«.

Danach kommt das Tierreich, eine Stufe der Evolution, mit der wir offensichtlich noch sehr verwandt sind. Hier findet sich schon sehr viel mehr Individualität, Charakter und ein höheres Maß an Freiheit. Wir können mit der Seele eines Tieres eine ganz persönliche Verbindung aufnehmen, wir können es lieben. Einem Tier aus Gleichgültigkeit oder Bösartigkeit Schmerz zuzufügen, zeugt von einem hohen Grad an Un-Bewußtsein.

Die ausgeprägten Wesensmerkmale von Tieren verkörpern auch seelische Aspekte von uns selbst. Die Treue eines Hundes, die anmutige Gefährlichkeit einer Raubkatze, die Freiheit eines Vogels – wir alle tragen Aspekte dieser Tiere in uns. Achte einmal darauf, wie oft du von Tieren träumst! Dein Unterbewußtsein nutzt diese Symbolik, um dir Botschaften zu vermitteln.

Die Grenze zwischen Tier und Mensch ist nicht so scharf, wie wir das vielleicht gerne hätten. Wann war definitiv das eine Wesen noch Affe und das andere schon Mensch? Man kann es nicht sagen, denn die Entwicklung vollzog sich fließend. Es gibt Anzeichen dafür, daß es Tiere auf unserem Planeten gibt, die uns in manchen Bereichen sogar überlegen sind. John C. Lilly, der faszinierende Experimente mit Delphinen machte, fand zum Beispiel heraus, daß diese Wesen über eine differenzierte Sprache verfügen!

Wir betrachten uns als die Krone der Schöpfung. Doch wir sind, wie es der indische Yogi und Philosoph Sri Aurobindo auch ausgedrückt hat, »Wesen im Übergang«, wir sind »ein Ruf, der wächst«.

Wir alle sind (jetzt) individuelles, spezielles Bewußtsein, un-

sere Heimat jedoch ist das universelle Bewußtsein und dorthin kehren wir in einem kosmischen Reigen auch einst zurück. Es gilt zu erkennen, daß wir alle, alles Lebende, lediglich eine Übergangsstufe sind. Sozusagen ein Intermezzo in der Ewigkeit. Wenn wir unser egoistisches Verhalten zugunsten eines weniger egozentrierten Charakters aufgeben, dann geschehen als erstes die angesprochenen Wunder. Es geschieht Gottgleiches, Göttliches, denn nichts anderes ist dieses Prinzipielle, Universelle, von dem wir kommen und zu dem wir zurückkehren. Nenne es, wie du willst. Nenne es das Absolute, Gott, Buddha, Tao, Licht, Geist, Allah, Brahma, es ist gleichgültig. Jeder Name ist richtig, jeder ist falsch, denn das, wovon wir sprechen, wenn von Gott die Rede ist, ist namenlos, ist ohne Anfang und ohne Ende.

Unser enormes Maß an Egoismus, unsere Kampfbereitschaft, jegliche Abgrenzung gegen andere ist ein Relikt aus unserer fernsten Vergangenheit, aus der Dämmerung der Menschheit. Damals brauchtest du aggressivere Eigenschaften, um zu überleben, *doch heute sind es genau diese Eigenschaften, die unsere Lebensqualität gefährden*. Der dumpfe Egoismus, die Rivalität, die Feindseligkeiten gegen andere – dieses »Steinzeitbewußtsein« läßt uns heute unsere Umwelt zerstören und ein unsinniges Wettrüsten fortführen. Doch selbst wenn wir alle Waffen, die wir haben, auf der Stelle vernichten würden – es wären in kürzester Zeit neue da. Es gilt nicht, die Waffen abzuschaffen, sondern erst einmal das *Bewußtsein* zu verändern, das diese Waffen ersinnt und sie für notwendig hält.

Jede Weisheitslehre, sei es christliche Mystik, Zen, Taoismus, Yoga, Sufismus, Positives Denken, indianische Naturreligion oder was auch immer – alle haben nur ein Ziel, seien die Wege dorthin noch so unterschiedlich: *das Ego zu überwinden*.

Du kannst dich gegen alle Einsichten sperren, doch dann bist du ein Dinosaurier, ein Relikt aus der Urzeit, und die Entwicklung wird über dich hinwegrollen. Denn eines Tages werden wir

nicht mehr singen »We are one« (wir sind eins), sondern wir werden es *sein*-Einfach sein.

Wir können darüber spekulieren, wie die Entwicklung, wie die nächsten Stufen der Evolution tatsächlich aussehen werden, aber eines Tages wird die Veränderung da sein. Der Sprung vom Menschen zu den Göttern wird vollzogen sein. Der Yogi Satprem beschrieb es so: »*Ein ungeheures Gelächter wird die Erde erschüttern, und dann haben wir's geschafft!*«

Manchmal muß man den Blick zu den Sternen aufheben, um die Orientierung nicht zu verlieren. Du bist ein Teil dieses gewaltigen kosmischen Evolutionsprozesses, und du bist hier, um dein Bestes zu tun, diese Welt mitzugestalten. Nicht das Beste von irgendwem, sondern *dein* Bestes ist gefragt. Du bist ein notwendiger Faktor im Spiel des Lebens, du bist einer von sechs Milliarden Wegen zum Ziel. Wenn du dich klein und unbedeutend fühlst, verleugnest du das Große, den göttlichen Auftrag in dir. Falls du nicht weißt, wie und wo und was du tun kannst, so streck von nun an einfach die Hand aus, du wirst geführt werden.

»Wenn der Schläfer erwacht« (so der Titel eines Buches), dann wird er die Wahrheit sehen. Und die Wahrheit wird ihn frei machen: Alles, was du zu tun hast, ist also aufzuwachen, und aus dem Schlaf der Unbewußtheit, zum Bewußtsein deiner selbst zu kommen. Balle einmal deine Hand zu einer Faust, und jetzt öffne sie ganz langsam, bis alle fünf Finger gerade sind. Das ist ein körperliches Symbol für dein Aufwachen. Wenn du dich ärgerlich, müde, deprimiert fühlst, wenn du alles »sinnlos« findest, dann mach diese Geste. Die wird dir dein Ziel wieder vor Augen führen.

Und nun wollen wir uns mit Spaß und Elan an die Arbeit begeben. An die schönste und lohnendste Arbeit, die es überhaupt gibt: die Arbeit an sich selbst. Auf den folgenden Seiten machen wir dich weiter mit den Grundregeln des Positiven Denkens vertraut.

KAPITEL 2:  
DEINE KRAFTZENTRALE  
UNTERBEWUSSTSEIN

Du glaubst nicht, was »wahr« ist, sondern was du glaubst, wird durch deinen Glauben für dich wahr. Dein Intellekt wirkt in mehrfacher Funktion, er ist zum Beispiel der Filter, durch den du die Welt wahrnimmst. Je nach Machtbefugnis, die du deinem Verstand einräumst, wird er dir eine verstandesgemäße Darstellung des Lebens anbieten. Oder, wenn deine Intuition und deine Spiritualität miteinbezogen werden –, kann sich eine transzendente Weltschau einstellen.

Es heißt in der esoterischen Philosophie »Wie Innen, so Außen«: Du erfährst von deiner äußeren Welt nur, was den Filter deines rationalen Verstandes passieren konnte. Du erkennst im Äußeren an Werten, was an geistigen Werten in dir vorhanden ist. Du kannst in der äußeren Welt nur jene »Dinge« verwirklichen (materialisieren), die *in dir* bereits potentiell vorhanden sind. Anders ausgedrückt: *Du mußt bereits (in dir) haben, was du verwirklichen willst.* Gewissermaßen projizierst du Inneres (Geistiges) auf die Leinwand des Raumes (Materialisation). Geist ist immer die vorrangige Wirklichkeit. Die Bibel läßt den Geist durch die Propheten sagen: »*Es gibt keine Manifestation, denn durch mich.*« Was jedoch »Geist« ist, entzieht sich noch immer weitestgehend unserem vollen Verständnis. Es ist wohl entwicklungsgeschichtlich noch zu »früh«, sich über die Beschaffenheit (Existenz, Natur) der letzten »Realität« ein Urteil zu bilden. Wie auch immer dir das Absolute erfassbar ist, ist von den Mitteln abhängig, mit denen du sie zu erfassen suchst. Je weniger du rational suchst, desto besser lernst du das zunächst Irrationale zu erfahren. Wenn der letzte Hintergrund, sozusagen die hintergründigste Ursache Gott ist, so müssen wir diese An-

nahme einfach als eine zulässige Vereinfachung akzeptieren. Lerne mehr intuitiv – und weniger über den Verstand – zu verstehen. Dein rationales Wissen wird mit seiner Zunahme auch gleichzeitig dein Nichtwissen vermehren und damit zum Hindernis zwischen dir und deinen anderen Dimensionen werden.

Auf der Suche nach Erkenntnis ist es immer noch der beste Weg, sich meditativ »leer« zu machen! Alles, was sich in dir an rationalem Wissen angesammelt hat, verstellt sozusagen den Blick auf das, was ist. Alles, was an weltlichen Informationen in dir ist, verzerrt deine Objektivität ins Subjektive.

Ein anderer Begriff, der dir zum Verständnis der geistigen Natur verhelfen will, ist Bewußtsein. Geist und Bewußtsein sind miteinander verwandte Größen, über die mehr nachzudenken sich lohnt. Eine bedeutende Eigenschaft von Bewußtsein ist, daß es unabhängig von Materie, unabhängig vom Körperlichen existiert. Es kann zwar mit ihr in Wechselwirkung treten, sollte aber besser als eigenständige, ja sogar höherwertige Realität verstanden werden. Materie und Geist, Immanenz und Transzendenz sind eins, Materie als die niedrigste Form von Geist dient dem Geistigen zur Aktion in der Welt. Vielleicht liegt in dem Wort »Bewußtsein« die größte Annäherung an den wahren Hintergrund von allem, was ist. Vielleicht ist es die einzige, oder nenn es die letzte Realität, die wir jedoch in Ermangelung definitiver konkreter Beschreibung je nach Tradition Gott, das Absolute, Brahman, oder auch das Tao nennen.

### So arbeitet unser Unterbewußtsein

Positives Denken ist eine tief von innen kommende Lebensanschauung, derer sich *jeder*, der bereit und offen dafür ist, bedienen kann. Wenig in unserem Leben passiert, ohne daß wir dafür die Weichen gestellt haben: Das bedeutet wiederum, daß wir für unser Handeln weitestgehend selbst verantwortlich sind. Wie

aber entstehen diese Verbindungen? Wo wir doch so schnell bereit sind, unsere Mißerfolge »Zufällen«, »Umständen«, oder einfach dem »Schicksal« anzulasten. Wenn du zu erkennen beginnst, daß alles von dir ausgeht und deshalb auch wieder zu dir zurückkehrt, so hast du bereits mit dem Positiven Denken begonnen.

All die Ursachen für unser Verhalten, für unsere Gewohnheiten, für die »Zufälle«, sind in unserem Unterbewußtsein zu suchen. Es sind die vielen kleinen Programmierungen, die uns zu dem »gemacht« haben, was wir sind. Direkt beschreiben können wir das Unterbewußtsein nicht, weil wir keine vergleichbare Größe haben. Stell es dir als etwas vor, das nicht räumlich, nicht zeitlich orientiert ist, das nicht materiell existiert. Stell es dir vor wie einen Gedanken, der zwar nicht faßbar, greifbar, aber dennoch vorhanden ist.

Das Unterbewußtsein ist – im übertragenen Sinn – unter dem Bewußtsein. Das Unterbewußtsein verfügt über enorme Eigenschaften: es liebt Unterhaltung, körperliche Gefühle, wie beispielsweise Essen, Sex, in der Sonne liegen, und es liebt die *Wiederholung* dieser Unterhaltung. Es hat die Eigenschaft einer Tonbandkassette. Es ist die Aufgabe eines Tonbandes, zu speichern, festzuhalten und auf Abruf das Gespeicherte wiederzugeben. Du kannst dein Unterbewußtsein auch mit deinem Bankkonto vergleichen. Alles, was du dort deponierst, bleibt dort, ja, wird sogar mehr. Das gilt für die Soll- wie für die Habenseite. Kassette und Bankkonto haben gemeinsam, daß es ihnen egal ist, was du speicherst oder deponierst. Und ebenso arbeitet dein Unterbewußtsein. Es speichert deine Gedanken, und es ist ihm unwichtig, von welcher Qualität sie sind. Es arbeitet überpersönlich, das heißt neutral, es hat weder die Fähigkeit noch das Recht, darüber zu urteilen, ob das, was du denkst, gut ist oder nicht. Es arbeitet wie ein dienstbarer Geist, der die Wünsche seines Herrn erfüllen möchte und so führt es alle Befehle des Bewußtseins aus, die ihm von dir in Form von Gedanken, Wünschen, Ideen vorgesetzt werden.

Es heißt: *Du bist, was du denkst* und in diesem Sinne hast du durch *dein Denken* dem Unterbewußtsein alle wahren oder un-wahren Ansichten über die eigene Fähigkeit beigebracht. Nur wenn du also dein Bewußtsein mit klaren positiven Gedanken erfüllst, kann dieses dem Unterbewußtsein positive »Muster« vermitteln. Es kann nur durch unsere Gedanken beeinflusst und geändert werden. Wir sollten verstehen lernen, *daß es nicht unterscheidet, sondern nur aufnimmt, speichert, wiedergibt, sozusagen deine Exekutive ist.*

Und jetzt sind wir schon an dem entscheidenden Punkt angelangt, der interessanterweise gerade wegen seiner Einfachheit schwer zu verstehen ist. Denkst du destruktiv, so *muß* das Unterbewußtsein aufgrund seiner einfachen Struktur annehmen, daß du *destruktiv sein willst*. Und es beginnt, das Destruktive zu verstärken, es anzuziehen, es zu materialisieren. Redest du von Krankheit, so schließt das Unterbewußtsein daraus, daß es das ist, was du möchtest. Es ist seine Aufgabe, deine Gedanken zu realisieren. Sprichst du von Gesundheit, so fängt das Unterbewußtsein mit derselben Intensität an, diese Gedanken zu materialisieren.

Das Unterbewußtsein hat den Auftrag, dein Bewußtsein von Informationen freizuhalten, die du nicht ständig parat haben mußt. Dadurch bleibt dein Bewußtsein frei für seine Hauptaufgabe: kreativ zu sein. Hätten wir alle unser Wissen ständig im Bewußtsein, dann wäre diese Kreativität empfindlich beeinträchtigt. Wir wissen also jetzt, daß das Unterbewußtsein als Transformator arbeitet. Ein Gedanke ist eine geistige Größe, eine höhere geistige Dimension, in der weder Raum noch Zeit existieren. Das Unterbewußtsein formt (transformiert) diese geistige Vorstellung um, transferiert sie gewissermaßen aus der geistigen Ebene in die weltliche. *Wenn wir ein Ziel haben, so sind wir bereits auf dem Weg, denn nur wer ein Ziel hat, kann ankommen.* Es ist also wichtig, daß du weißt, was du willst. Du kannst deine Wünsche individuell gestalten oder auch

allgemein gültige Ideale für dich in Anspruch nehmen. Wichtig ist also: *Ein Ziel haben heißt, auf dem Weg sein* und mehr ist nicht nötig.

In der Werkstatt deines Geistes werden Aufträge nur in bildhafter Form angenommen, d. h., die Sprache des Unterbewußtseins ist bildhaft. Es versteht kein einziges Wort – es versteht nur die Bilder, die hinter jedem Wort, jedem Gedanken stehen. Wenn du beispielsweise einen fremdsprachigen Satz auswendig lernst, von dem man dir gesagt hat, daß er bedeutet: »Ich sehne mich von ganzem Herzen nach Gesundheit« – dann speichert das Unterbewußtsein mit diesem Satz die Vorstellung »Gesundheit« und setzt ihn in eine bildhafte Vorstellung von Gesundheit um.

»Die Fähigkeit von Kindern, in phantasievollen Bildern zu denken, geht oft im Lauf der Jahre verloren. Wenn wir heute vor die Aufgabe gestellt werden, bildhaft zu denken, erscheint uns dies manchmal schwierig. Das sollte dich aber nicht beunruhigen, jeder Mensch hat die Fähigkeit, Bilder vor seinem geistigen Auge entstehen zu lassen. Stell dir einen Wunsch vor, z. B., daß du die Fahrprüfung bestehst. Male dir in Gedanken aus, wie du sicher und ruhig zur Prüfung gehst, wie du die Aufgaben, die dir der Fahrlehrer gibt, spielend meisterst. Du siehst, wie du bereits beim ersten Anlauf in die Parklücke kommst, wie du souverän die Vorfahrtstraßen beachtest. Spürst du schon deine Gelassenheit und Ruhe? Nun steigst du aus, der Fahrlehrer beglückwünscht dich und übergibt dir den Führerschein.

Die Vorstellung einer Handlung ist fast gleichwertig mit der Ausführung selbst. Die gedankliche Vorstellung ist die wichtigste Hilfe für die Vervollkommnung der Persönlichkeit. So konnte in einem Experiment nachgewiesen werden, daß die rein gedankliche Übung des Bogenschießens – genügend lange durchgeführt – zur gleichen Vervollkommnung der Treffsicherheit führt wie das tatsächliche Bogenschießen selbst. Erfolgreiche Männer und Frauen haben schon zu allen Zeiten ihre Imagination in Rollenspielen zu ihrer Entwicklung benutzt. Napo-



leon übte jahrelang in Gedanken die Kriegskunst aus, ehe er die erste Kampfhandlung selbst leitete. Er sah sich als Kommandeur der Insel Korsika und übte Schlachten mit mathematischer Genauigkeit. Baron Hilton führte in Gedanken schon eines seiner Riesenhotels, lange bevor er sich überhaupt ein Hotel kaufen konnte. Als Junge spielte er gern Hoteldirektor. Du sollst natürlich weder Napoleon spielen noch Mr. Hilton sein, du sollst du selbst sein mit *deinen* Wünschen und Zielen.

Du siehst, das Unterbewußtsein funktioniert ganz einfach: *Habe eine klare Zielvorstellung und du bist auf dem Wege.* Du solltest die geistige Entsprechung dessen, das du haben willst, in dir haben. So einfach dieser Satz auch klingt, so schwierig mag er zu verstehen sein. Verinnerliche diesen Gedanken in seiner ganzen Bedeutung, denn diese Erkenntnis ist notwendig für die Arbeit an dir selbst. Er ist der Boden für die Saat, die alsbald aufgehen wird. Wiederhole: *Ich habe die geistige Entsprechung meiner Wünsche in mir!* Das heißt: Meine Gedanken sind bereits da, jetzt folgt deren Realisation!

Man kann das Unterbewußtsein mit einem Garten vergleichen, bei dem wir als Gärtner entscheiden, was wir daraus machen: einen Urwald, eine Monokultur oder einen Garten Eden. Wir haben die Wahl, und – zugegeben – es ist eine schwierige, unbequeme Entscheidung, die aber für jeden von uns einmal fällig wird. Haben wir gewählt, dann haben wir damit begonnen, den Garten zu gestalten. Wir entfernen die Steine, schaffen Bewässerungsmöglichkeiten und anderes mehr. Ebenso ist es mit der Arbeit an uns selbst. Wenn wir uns entschieden haben – und du hast das schon getan, wenn du bis hierher gelesen hast –, dann werden wir anfangen, die Hindernisse in uns ausfindig zu machen, und uns daran machen, sie abzubauen. Negative Programmierungen, Frustrationen, Ängste und Aggressionen können wir gezielt abbauen, und wir können uns eine positive Einstellung zu uns und unserer Umwelt erarbeiten.

## Gestalte deine Zukunft selbst

Nachdem wir nun etwas über die Funktionsweise des Unterbewußtseins wissen, sollten wir uns jetzt mit uns selbst beschäftigen. Überprüfe zunächst deine Gedanken. Erlebst du es nicht oft, daß deine *Befürchtungen* eintreffen? Kaum hustet jemand in deiner Nähe, denkst du: »Hoffentlich bekomme ich keine Erkältung.« Spürst du dann ein Kratzen im Hals, dann nimm zu dem »alten« Wissen hinzu, daß du deinen Husten nicht nur von deinem Nachbarn hast, sondern daß deine Gedanken an Erkältung dein Unterbewußtsein erst auf Erkältung programmiert (vorbereitet) haben. Dein Unterbewußtsein hat nur erfolgreich gearbeitet und deine Befürchtungen realisiert. Es heißt schon in der Bibel: »Was du befürchtest, wird über dich kommen, und nach deinem Glauben wird dir geschehen.«

Eine Grundvoraussetzung für deinen Erfolg ist der Glaube an die Erfüllung deiner Wünsche. Solange du Zweifel hast, kein festes Ziel vor dir siehst und du innerlich schwankst, solange kann auch deine schöpferische Kraft in dir nicht für dich wirksam werden. Innerlich zerrissen und unsicher, bleibst du auf der Stelle stehen und kommst nicht voran. Der geistige Zwiespalt lähmt deine Kraft, splittet sie und zermürbt dich. Werde zu einer geistigen *Einheit* und handle aus ihr, dann wirst du auch einen geraden Weg sehen, einen Weg zur Sonnenseite des Lebens. So wie du deinen Partner, deine Freunde und deinen Beruf aussuchst, so solltest du auch »Ausschau« halten nach: Frieden, Harmonie, Erfüllung, geistigem und materiellem Reichtum.

Triff deine persönliche Wahl – trenne dich von deinen negativen Weggefährten –, wähle bewußt das Positive, das Schöne und Beglückende. Sage ja zu deinem Leben, zur Freude, zu Glück und Erfolg. *Denke folgerichtig, dann handelst du auch richtig.* Wenn du eine Fehlentscheidung getroffen hast, dann basiert sie auf falschen Informationen. Nicht Gott oder eine andere Macht

führt dich in die Irre oder bestraft dich, sondern du selbst hast durch dein Denken dein Unterbewußtsein angewiesen, deine negativen Gedanken zu verwirklichen. Nimm den heutigen Tag als das Ergebnis deiner Gedanken aus der Vergangenheit. Vielleicht hattest du negative Gefühle, vielleicht hast du negativ gedacht, und folglich sind dir dann auch die Probleme begegnet, die du selbst (durch dein Denken) erschaffen hast! Du hast das, was dir heute begegnet, über das Gesetz der Resonanz in dein Leben gezogen. Was du heute denkst, wird sich morgen realisieren. Heute ist das Ergebnis deiner vergangenen Gedanken, morgen das deiner heutigen Gedanken. Kreiere, erschaffe das, was du morgen möchtest. Es ist nie zu spät, deine Lebensqualität aktiv zu verändern.

Manchmal kommen enttäuschte Menschen in die Praxis und berichten, daß sie trotz positiver Suggestionen keinen Erfolg erzielen konnten. Diese Menschen haben nicht den Boden für die Suggestionen bereitet. Niemand wird den schönsten Samen auf ein Feld voller Disteln und Steine werfen und ein üppiges Blumenfeld erwarten. Jeder weiß, daß der Boden für ein Blumenbeet vorbereitet werden muß, aber nur wenige machen sich bewußt, daß für die Blumen des »Lebens« auch erst die Grundlage geschaffen werden sollte. Erst die Einsicht in diese Zusammenhänge ermöglicht eine wünschenswerte Änderung. Verdeutliche dir Ursache und Wirkung, setze diese Wahrheit um, und dann solltest du mit der praktischen Arbeit beginnen. *Sorge dafür, daß das kommt, was du liebst, andernfalls mußt du lieben, was kommt.*

Du willst deine Zukunft selbst gestalten, und nicht darauf warten, was sie bringt? Dann solltest du von jetzt an dein Unterbewußtsein über deine Wünsche – klar und bildhaft – informieren. Mache dabei nicht den Fehler, dich mit den Dingen zu beschäftigen, die du loswerden willst. Es ist niemals möglich, Probleme loszuwerden, indem du dich mit ihnen befaßt. Sich mit Problemen beschäftigen heißt, sie zu vergrößern. Denken ist

ein schöpferischer Vorgang und es ist nicht möglich, etwas wegzudenken. Dein Geist ist immer kreativ, *was du also denkst, das wirst du hervorbringen!*

Sage zu den Sorgen deiner Vergangenheit: »Vergangenes ist vergangen, und so sollte es bleiben.« Eigentlich wäre ein »Vergeßnis« manchmal viel hilfreicher als ein Gedächtnis. Wir sollten imaginieren, was wir wollen, anstatt Nicht-Wünschenswertes zu bemängeln. Stell dir vor, daß das, was du möchtest, da ist, und als logische Folge das, was du nicht willst, auflöst.

Ein gutes Beispiel bietet auch hier wieder die Krankheit – ein Zustand, den wohl jeder von uns kennt. Du bist also krank, deine Krankheit ist dir unangenehm. Du beschäftigst dich deshalb mit deiner Krankheit, und sie erhält dadurch einen höheren Stellenwert in deinem Leben – und sie wird sich so lange weiter ausbreiten, wie du dich mit ihr beschäftigst. Sich ständig mit dem Problem zu beschäftigen, ist der wahre Grund, warum Kranke kränker und Arme immer ärmer werden.

Sobald du das System zu durchschauen beginnst, beschäftigst du dich anstatt mit dem Negativen mit dem Positiven, mit deiner Gesundheit anstatt mit deiner Krankheit. Und da alles, womit du dich befaßt, nur größer werden kann, wird deine Krankheit automatisch kleiner in dem Maß, in dem deine Gesundheit sich (in deinem Geist) ausbreitet. Befasse dich mit Gesundheit, mit gesundem Essen und gesunden Getränken. Stell dir vor, wie du gesund aussiehst, und du bist auf dem Weg. Dasselbe gilt natürlich auch für deine Schulden, für Probleme jeglicher Art.

Wenn du dir also deine positiven Suggestionen erarbeitest und sie dir jeden Tag eingibst, dann treffen diese Suggestionen zuerst auf die Anhäufung von Negativem, die jeder von uns seit der Kindheit in sich trägt. Diese negativen Programmierungen haben wir nicht nur durch unsere Erziehung, wir alle werden täglich auf eine sehr destruktive und gefährliche Art beeinflusst. Stell den Fernseher an, blättere in der Zeitung. Was findest du?

Überwiegend negative, und das heißt angstmachende, Nachrichten und Szenarien. Deine persönlichen Suggestionen sind zunächst wie ein Tropfen auf den heißen Stein, aber bekanntlich sind es stete Tropfen, die den Stein höhlen.

In uns allen steckt oft noch so viel Widerstand, so viel Destruktives, das sich positiven Suggestionen eventuell noch lange widersetzt. Daher hier drei Möglichkeiten, diesen Widerstand abzubauen und raschere Erfolge zu erzielen:

- *Auflösen* durch Autosuggestion oder Hypnose (Regression).
- *Verzeihen*: Es ist eine Frage der seelischen Reife, ob du das willst. Es ist der Königsweg zu verzeihen – für den, der es wirklich kann.
- *Dankbarkeit*, daß alles das, was war, das Beste war, was dir geschehen konnte, das ist Positives Denken im Original. Alles was jetzt ist, hat dir geholfen, das zu sein, was du heute bist, ein bewußtes Wesen reich an Erfahrungen. Es gibt im Positiven Denken nichts Negatives, alles hatte Sinn und Notwendigkeit, um zur höchsten Erkenntnis zu gelangen.

### Was ist Hypnose?

Wir möchten auf die erste Möglichkeit, die Hypnose, näher eingehen. Denn gerade hier gibt es so viele falsche Vorstellungen. Der Sinn der Hypnose ist unter anderem, den Patienten durch bestimmte Techniken in die Kindheit oder in entscheidende Lebenssituationen *zurückzuführen*. Wenn beispielsweise jemand schwer verletzt und mit einem Schock einen Autounfall überlebt, bei dem der Wagen Feuer fing, kann im Rahmen einer Hypnosetherapie dieser Schock leichter aufgearbeitet werden, als das bei den meisten anderen psychotherapeutischen Verfahren möglich ist. Der Patient wird in der Hypnose noch einmal vorsichtig in diese Situation geführt. Natürlich hat er Angst vor

diesem schrecklichen Gedanken und würde ihn lieber weiter verdrängen, als ihn aufzuarbeiten. Wir führen ihn deshalb erst einmal in die Umgebung des Unfalls, lassen ihn vom Hub-schrauber aus zuschauen und gehen dann langsam näher an das Geschehen heran, bis er innerlichen Abstand gewinnt, indem er *tatsächlich* zur Kenntnis nimmt, daß er gerettet wurde und es jetzt besser wäre, ein Vergeßnis zu entwickeln anstatt voller Angst weiter in der Aura dieses Erlebnisses zu verbleiben. Wir helfen ihm in dieser Situation, er kann sich dadurch von seiner Angst und deren Folgen lösen – er kann dann wieder ohne Furcht Auto fahren und wird nicht mehr blaß beim Anblick von Feuer.

Das gleiche geschieht bei Verhaltensstörungen, deren Ursachen in der Kindheit zu suchen sind. Wenn einem Kind ständig gesagt wird, daß es dumm, häßlich oder unfreundlich ist, dann ist es kein Wunder, wenn sich in diesem Kind diese negativen Suggestionen festsetzen. Außerdem erscheint ein Kind häßlich, unfreundlich und dumm, weil es genau dieses Verhalten aus seiner Umwelt übernommen, also abgeschaut hat. Die Eltern sind meist das Vorbild für das, was dann vom Kind nachgebildet wird! Der kritisierende Erwachsene bekämpft beim Kind *seine* Dummheit, *seine* Häßlichkeit, *seine* Unfreundlichkeit. Es ist auf jeden Fall dumm, jemandem zu sagen, er sei dumm. Später erkennt der Mensch zwar diese Zusammenhänge, kann sich aber allein nicht von den jahrelangen Zurückweisungen und destruktiven Grundmustern lösen. Er braucht Hilfe von außen, um wieder frei zu sein.

Im Verlauf der Therapie gehen wir zurück in die Kindheit (Regression), vollziehen die schmerzhaften Situationen nach und können oft tief verwurzeltes Leid auflösen.

Angestrebt wird durch dieses Zurückführen ein *wachsendes Bewußtsein* um die eigene göttliche Natur, frei von Frustrationen und Traumata. *Selbsterkenntnis ist das Ergebnis eines langen*

*Weges des Sich-selbst-bewußt-Werdens und zu lernen, dem Erkannten zu vertrauen.*

Der Patient findet zu seiner Mitte, erkennt, daß er enorm viel positive Energie besitzt, die sich aber erst jetzt – nach Auflösung dieser hemmenden, vergangenen Erfahrungen – frei entfalten kann. Er lernt loszulassen, kann sich akzeptieren und beginnen sich zu lieben. Es ist ein wahrhaft beglückender Augenblick, wenn man die Veränderungen sieht, die in den nur zehn Tagen einer Therapie vollzogen werden können. Unglückliche, im wahrsten Sinne des Wortes gebeugte Menschen verlassen die Praxis aufrecht, mit elastischem Gang, eine positive Ausstrahlung umgibt sie – sie haben ihr *Selbstbewußtsein* gefunden, sind frei und sicher und wissen, daß sie die Probleme, die sich ihnen stellen, lösen werden. Sie haben erkannt, daß sie dankbar sein können für jedes Problem, weil sie gelernt haben, daß in allem eine Erkenntnis verborgen lag.

Das Wort Hypnose hat für viele Menschen etwas Geheimnisvolles. Viele stellen sich darunter einen Zustand ähnlich einer Narkose vor, bei dem sie weder fühlen noch wissen, was sie tun; daß sie einfach schlafen und wieder aufwachen, ohne sich zu erinnern, was in der Zwischenzeit geschehen ist. Hypnose ist etwas völlig anderes – es ist ein Zustand tiefer Entspannung, eine Zwischenstufe zwischen Wachen und Schlafen; ein Zustand immer tiefer werdenden inneren Friedens. Notwendig dafür ist lediglich die Bereitschaft, sich zu öffnen, und das Vertrauen in den Therapeuten.

Es gibt generell drei Tiefen oder Phasen in der Hypnose: In der oberen bis mittleren Tiefe wird eine Therapie durchgeführt, wobei der Patient alles um sich herum registriert, das Geschehen aber nicht unbedingt verstandesorientiert einordnen, beeinflussen will. Er kann mechanische Handlungen, wie die Augen öffnen oder den Arm heben, nicht mehr so leicht durchführen. Er wird nicht durch seinen rationalen Verstand gehemmt; seine seelischen Kräfte und sein Gedächtnis sind frei und lassen längst

vergessene Situationen wieder aufleben. Alle Situationen seines Lebens können in plastischen Bildern erscheinen. Der Patient ist in der Lage, sich in Problemsituationen, egal wie weit sie zurückliegen, zurückzusetzen – in Situationen, die für ihn kritisch waren, die sein Leben beeinflusst und geprägt haben und die er nicht vergessen kann, die er nicht aufgearbeitet hat. Es tauchen Situationen auf, die er verdrängt hat, weil sie unangenehme Erinnerungen in ihm wachrufen oder weil er seelisch oder körperlich verletzt wurde. Im Zustand des entspannten Betrachtens ist er in der Lage, diese Situationen noch einmal nachzuvollziehen. Eine Situation neu zu bearbeiten heißt, sie von innen heraus zu verstehen, sie sozusagen neu einzuordnen und ihr damit einen neuen Stellenwert beizumessen. Es sind die vielen Erlebnisse, an die wir uns oft nicht »erinnern« können. Weil sie verdrängt wurden, beherrschen sie uns sozusagen aus dem Exil. Verdrängte Gefühle lösen Ängste aus, verursachen Komplexe und sind ein idealer Nährboden für Neurosen jeglicher Art.

Es gibt dann noch die dritte und tiefste Phase der Hypnose – den sogenannten somnambulen Bereich. Nur sehr wenige Menschen überhaupt können aufgrund ihrer Veranlagung in einen so tiefen Trancezustand gelangen, daß sie für ihre Außenwelt nicht mehr erreichbar sind. Dieser Bereich ist für eine Therapie nicht geeignet, da der Patient geistig so weit entfernt ist, daß er das Wort des Therapeuten und damit die Suggestion nicht aufnehmen kann. Allein schon deshalb scheidet diese – für viele Menschen mit Unbehagen empfundene – Phase für eine Therapie aus. Eine veraltete Vorstellung über Hypnose beruht auf der längst überholten Anschauung, daß nur dieser Tiefenzustand Hypnose sei. Es hat sich jedoch längst erwiesen, daß diese tiefste Stufe keinen therapeutischen Erfolg bringt.\*

\* Für ausführlichere Informationen zum Thema Hypnose und ihre Möglichkeiten siehe Erhard F. Freitag, *Kraftzentrale Unterbewußtsein*, München: Mosaik bei Goldmann, 1998.



## So arbeitest du erfolgreich mit Suggestionen

Wir wollen uns nun mit Suggestionen befassen. Voraussetzung für ein gutes Wirken der Suggestionen ist ein *tief entspannter Allgemeinzustand*. Je mehr du alltägliche Gedanken abschalten kannst, je lockerer und gelöster du bist, desto bereiter ist dein Unterbewußtsein, Worte (Suggestionen, Affirmationen), die du ihm eingibst, aufzunehmen. Erarbeite dir deine Suggestionenformel, indem du in positiven Worten deine Wünsche formulierst. Dabei solltest du nicht zu sehr ins Detail gehen, sondern darauf vertrauen, daß die Weisheit deines Unterbewußtseins den richtigen Weg für dich finden wird. Je häufiger du dann diese Affirmation anwendest, desto tiefer prägt sie sich ein. Die beste Zeit, dein Unterbewußtsein über deine Ziele zu informieren, ist die Zeit vor dem Schlafengehen und die Zeit vor dem Aufstehen – es ist die Zeit, in der sich die Tore des Unterbewußtseins öffnen. Aber auch tagsüber solltest du deine Formel so oft wie möglich anwenden. Überprüfe nicht jeden Tag, ob du Fortschritte gemacht hast und wieviel du erreicht hast – so wie du täglich auf der Waage dein Gewicht überprüfst. Glaube und vertraue, laß dir etwas Zeit, habe Geduld mit dir selbst. Behalte die gleichen Worte bei und vergiß nicht, daß dein Unterbewußtsein die bildhafte Sprache am besten versteht. Stell dir die Erfüllung deiner Wünsche vor. Du wirst merken, daß du dich positiv veränderst und daß sich dadurch dein Leben wandelt.

Sei du selbst, du bist nicht auf der Welt, um so zu sein, wie andere dich haben wollen. An der Veränderung in deiner Umwelt kannst du deine eigene Veränderung erkennen. Stell dich auf die Sonnenseite des Lebens – laß dich nicht von Zweiflern und notorischen Pessimisten verunsichern, sie arbeiten ebenfalls mit Suggestionen, aber mit negativen. Betrachte deine Wünsche als realisierbar, und sie werden zur Realität werden. Jedem geschieht nach seinem Glauben – wenn du also davon überzeugt bist, daß du dein Ziel erreichst, dann wird das dafür Notwendige

geschehen. Du wirst wie von einer unsichtbaren Macht geführt werden und dein Ziel erreichen.

Suggestieren bedeutet Gedanken *wiederholt* denken. Es ist eine besondere Form des Denkens, des Erschaffens, des Kreierens. Es ist ein Herbeiziehen von erwünschten Situationen – niemals das Gegenteil. Wenn wir dir sagen: »Stelle dir den Eiffelturm nicht vor« – was siehst du dann vor deinem geistigen Auge? Den Eiffelturm natürlich! Und je lauter wir rufen: »Stell ihn dir *nicht* vor«, desto deutlicher siehst du ihn. Also wirst du ihn dir ganz tief und fest einprägen. Du kannst weder ihn noch irgend etwas wegsuggestieren. Deshalb ist gerade für die Arbeit mit Autosuggestionen sowohl Disziplin als auch einige Übung notwendig. Aber der Aufwand lohnt sich bestimmt. Einige Menschen machen trotz dieser Hinweise den Fehler, daß sie Worte wie »keine« oder »nicht« verwenden. Das Unterbewußtsein versteht diese Worte nicht und negiert sie. Der Sinn des Satzes kehrt sich dann sehr leicht in das Gegenteil. Wenn du sagst: »Ich habe keinen Hunger«, versteht das Unterbewußtsein: »Ich habe Hunger.« Die Folgen kannst du dir ausmalen. »Ich habe keine Schmerzen mehr«, heißt also: »Ich habe Schmerzen mehr.« Also keine Verneinungen. Suggestionstechnik heißt auch viel richtiger im Englischen Affirmation – *Bejahung!*

Hier eine Erfahrung, die Erhard machte:

»Vor ein paar Tagen hielt ich einen Vortrag vor meinen Patienten und sprach etwa zehn Minuten davon, wie wichtig es ist, nichts zu verneinen. *Ich sagte also in verschiedenen Variationen, daß wir jetzt nur davon reden werden, was wir wollen, daß es ist, daß jede Form des Problemdenkens nur mehr Probleme schafft und sie nicht beseitigt.* Ich warnte also eindringlich davor, jetzt oder auch später Problemlösung betreiben zu wollen. Ich sagte, daß die meisten Menschen Probleme haben, weil sie von kaum etwas anderem als ihren Problemen reden. Da geschah etwas für mich wieder einmal sehr Lehrreiches. In meinem zweiten Buch

schilderte ich die junge Heilpraktikerin, die bei der Prüfung durchfiel, weil sie sich suggerierte: »Ich lerne und *behalte* alles« – was dann auch tatsächlich geschah, nämlich, daß sie das Erlernte in der Prüfung für sich behielt. Genauso wie damals gab es auch an diesem Tag wieder eine neue Erfahrung, etwas Wichtiges zu lernen, als nämlich eine junge Frau aufstand und den Raum verließ. Im Flur wurde sie von einer Mitarbeiterin angesprochen und gefragt, warum sie denn ginge. Die Antwort verblüffte mich später außerordentlich und bestätigte mir doch zum hundersten Male die einfache, simple Arbeitsweise des Unterbewußtseins eindrucksvoll aufs neue. Frau Sylvia G. sagte: »Ich muß jetzt da raus, denn die reden gleich von Problemen, und davon habe ich weiß Gott selbst genug.« Sie hatte – ich hätte es wissen müssen – nicht gehört, daß ich sagte, wir reden jetzt *nicht* von Problemen. Vom Wort *nichts* hatte sie nicht gehört!«

Negatives wird sich in dem gleichen Maße verkleinern, wie das Positive sich in dir ausbreitet. Du brauchst also nichts wegzusuggerieren, denn es verschwindet von selbst. Außerdem müßtest du unweigerlich negative Worte benutzen, und die Konsequenzen wären dann fatal. Wende dich also nicht mit deinem Problem an das Unterbewußtsein, sondern mit der Lösung – das ist ja dein Ziel.

### **Werde der, der du bist!**

Wir wollen hier einmal den Begriff »Ego« ein wenig beleuchten. Je weniger du egozentrisch denkst, desto mehr wird dein Denken natürlicherweise auf das Allgemeinwohl gerichtet sein. Je intensiver du egoistisch denkst und handelst, desto mehr werden die anderen dich beneiden und versuchen, dir das, was du erreicht hast, wegzunehmen. Es gibt zwei Arten von Egoisten. Der naive Egoist sammelt in seinem Leben soviel wie möglich an. Er wird von seinen Mitmenschen zwar bewundert, schafft aber

über entstehenden Neid oft eine negative Atmosphäre. Im Gegensatz dazu steht der kluge Egoist. Er wirkt vornehmlich im Interesse vieler, er gibt von dem, was er geschaffen hat, gerne und freiwillig. Seine Mitbürger helfen ihm, denn sie wissen, daß sie durch ihn weiterkommen und durch ihn gefördert werden. Laß einfach das Wort Ego weg – laß es dir zur Freude werden, anderen zu helfen, sie teilhaben zu lassen an deinen Gedanken und den positiven Folgen dieser Gedanken. Es ist nicht deine Aufgabe, für andere dazusein, aber es ist sehr wohl deine Aufgabe, dafür zu sorgen, daß andere dich an deinen Früchten erkennen können und du ihnen als gutes Beispiel dienst.\*

Wir wollen gar nicht verschweigen, daß es sicherlich nicht immer ganz leicht ist, oft oder gar immer mit gutem Beispiel voranzugehen. Es ist vielen so beschwerlich, daß sie es nicht für sonderlich erstrebenswert halten. Sie setzen lieber andere auf dieses Schemelchen, auf die sie dann ihre eigenen Erwartungen projizieren können. Sei Vorbild, aber streng dich nicht zu sehr dabei an, laß geschehen, du wirst zur rechten Zeit am rechten Ort sein, du brauchst nur du sein, das ist genug, wenn es mit der rechten Einstellung verbunden ist. Du bist ein Individuum. So wie du bist, ist es gut. Also höre auf, auf die anderen zu schauen, und zu versuchen, so zu sein, wie sie wollen, daß du sein sollst. Arbeite an dir und an deinem Weg, der dich zu neuen Erkenntnissen führen wird und in dir ein Licht entzündet, ein Licht, das mit zunehmender Erkenntnis heller und strahlender wird – bis du eines Tages ganz von diesem Licht durchdrungen bist, und ein Licht bist, das keinen Schatten wirft.

Alles, was du in deinem Leben erreichen kannst, ist, ein Ausdruck göttlicher Schöpferkraft zu sein. Wenn du deinen Blick schulst, dann wirst du bemerken, daß das Gute, das du äußerlich

\* Mehr zum Thema Ego, siehe Erhard F. Freitag, *Diesseits der Wirklichkeit*, Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe, 1997.\*

an einem Menschen siehst, auch innerlich vorhanden ist. Innere Harmonie zeigt sich auch in äußerer Harmonie. Deshalb behaupten wir auch, daß materieller Mangel ein Mangel an geistiger Aktivitäten ist. Es fehlt vielen der Wille, das eigene Potential zu ergründen und folgerichtig einzusetzen. Wenn du erfolgreich sein willst, dann solltest du bewußt sein, das heißt, *dir deiner Möglichkeiten bewußt sein*. Das bedeutet Vertrauen – ein unbeirrbares, tiefes Vertrauen in dich und deine eigenen Fähigkeiten – zu entwickeln. Du kennst dich am besten, du kennst deine Talente, deine Wünsche und Bedürfnisse, wer also ist dir näher, wer ist vertrauenswürdiger für dich, als du selbst! Wenn du dieses Buch bis zum Ende durcharbeitest, dann kann man mit Recht sagen, du hast dich selbst erfahren, und mit dieser Erfahrung gibt es kein unüberwindliches Hindernis auf dem Weg zum Erfolg. Du hast die Verantwortung für dich und dein Leben akzeptiert, es ist dir etwas ganz Selbstverständliches geworden. Du hast dich entschieden für dein Leben, für dein Ziel. Du wirst Erfolg haben in allen Bereichen, die für *dich* wichtig sind.

Erfolgreich sein bedeutet, ein glückliches Leben zu führen, ein Leben mit wahren Freunden, ein Leben ohne all die Zwänge, die du dir oft unbewußt selbst gemacht hast. Du solltest immer wissen, daß dir niemand Grenzen setzen kann – nur du selbst bist es, der dich fördert oder hindert. Du wirst spüren, wie beflügelt und leicht du deine täglichen Aufgaben angehst und sie meistert, wenn du erst einmal gelernt hast, loszulassen von alten, destruktiven Vorstellungen.

Loslassen von den Zwängen des Alltags, die du dir gemacht hast, ist der erste Schritt, der dich zur Fülle des Lebens führt. Du stellst durch Loslassen sozusagen in dir den Raum zur Verfügung, der zu werden, als der du gedacht bist. Dir kann prinzipiell niemand etwas aufzwingen – du alleine errichtest dir deine Grenzen, oder bereitest dir den Himmel auf Erden. Deshalb ist das Loslassen von alten, überholten Vorstellungen ein wichtiger Baustein zu deinem Erfolg. Du kannst deine Stärke spüren,

deine Kräfte fließen frei, und Harmonie durchströmt dich, wenn du loslassen, geschehen lassen kannst. Der Gedanke, daß du es selbst in der Hand hast, wie dein Leben verlaufen wird, wie groß dein Erfolg sein wird, macht dich frei und sicher. Du vertraust auf deine Kraft, auf die unerschöpfliche Instanz in den Tiefen deiner Seele.

Du wirst mit dieser Arbeit an dir selbst in die Werkstatt deines Geistes hinabsteigen, dich finden – aber du wirst auch den Schöpfer in dir finden, denn du und der »Vater« sind eins, wenn auch in der Erscheinungsform von zwei. Der Glaube an deinen Erfolg basiert auf dem Wissen, daß alles, was du bist und einst sein wirst, vom Leben gewollt ist. Deine ganze Kraft und Energie ist dir von der großen schöpferischen kosmischen Macht gegeben und sie hilft dir zu sein, wie du sein willst. Es ist eine Kraft, die aus dir heraus und durch dich wirkt. Es wird dein Glaube sein, der dir hilft, Berge zu versetzen, wenn es an der Zeit ist! Wenn sich dir dieses Erkenntnis eingeprägt hat, dann siehst du deinen Weg klar vor dir, dann bist du hinübergewechselt von der Schattenseite auf die Sonnenseite des Lebens.

Bevor wir jetzt zu einigen praktischen Übungen kommen, die dir deinen Weg zum Erfolg erleichtern und die dir neue Impulse und Anregungen geben, sollst du die Schritte, die wir bisher gemeinsam zurückgelegt haben, überdenken, sie auf dich wirken lassen. Vergiß einmal alles, was dich belastet, was dich kränkt, dich verletzt, dir Sorgen und Kummer bereitet – mach dich frei von negativen Gedanken. Du kannst es, wenn du es willst. Es ist ein wichtiger Schritt, damit du zum Guten in dieser Welt finden kannst. Diese Arbeit ist die bestbezahlte Arbeit der Welt, ihr Lohn ist deine Freiheit, zu sein, wie du sein willst. Wir können dich begleiten, indem wir dir Hilfestellung geben, dir unsere Erfahrung und unsere Erkenntnis vermitteln, dich unterstützen, aber die Arbeit selbst läßt sich nicht delegieren.

Machst du mit, dann gehst du in die richtige Richtung und hast bereits den ersten Schritt getan, und wie es heißt: Der näch-

ste Schritt erfolgt zugleich. Vielleicht siehst du es dann schon vor dir – zwar noch weit entfernt und ganz klein –, das helle Licht, das nur für dich leuchtet. Dieses Licht wird jeden Tag ein bißchen heller, es wird immer strahlender werden und dir bis zu deinem Ziel dein Wegweiser sein. Du bist jetzt gerade dabei, durch deine eigene Arbeit das zu kreieren, was du dir wünschst. Für einen positiv denkenden Menschen ist alles möglich in dieser Welt, und in deinem Inneren weißt du es selbst. Dieses Wissen macht dich froh und sicher, es macht dich stark, es ist die Lösung und wird dir auch deine Erlösung sein. Du weißt, daß du deine positiven Kräfte einsetzen kannst für deine Wünsche. Du wirst finden, was du suchst. Für jeden von uns wird es etwas anderes sein in den kleinen Dingen. Gemeinsam aber ist uns allen das große Ziel: ein Leben in Harmonie, Freude, Erfüllung und Erfolg. Nimm deshalb den folgenden Leitsatz mit auf deinen Weg:

*»Wer aber auf das Glücklichein verzichtet,  
erfüllt sein Dasein nicht.«*

(Ludwig Marcuse)

