

Thomas A. M. Windelschmidt



OMNIATHERAPIE

GESUNDHEIT & GLÜCK
DURCH
VERSTEHEN & VERSÖHNUNG

Band II

DVBWF

Deutscher Verlag
für Bildung,
Wissenschaft
und Forschung

OMNIATHERAPIE

BAND II

OMNIATHERAPIE

GESUNDHEIT & GLÜCK
DURCH VERSTEHEN & VERSÖHNUNG

von
Thomas A. M. Windelschmidt

OMNIATHERAPIE

BAND II

OMNIATHERAPIE

GESUNDHEIT & GLÜCK
DURCH VERSTEHEN & VERSÖHNUNG

von
Thomas A. M. Windelschmidt

Impressum

Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt
www.omniatherapie.de / www.omniavision.de

Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Eppingen
Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2019
Alle Rechte vorbehalten.
Printed in Germany

ISBN Hardcover	978-3-96565-016-9
ISBN Paperback	978-3-96565-017-6
ISBN Epub	978-3-96565-018-3
ISBN Mobi	978-3-96565-019-0

Für alle Menschen,
die Ihr Leben und Erleben verstehen
und sich mit Situationen & Menschen versöhnen möchten.

Inhaltsverzeichnis Band II

1.	Danksagung	13
2.	Vorwort des Autors	15
3.	Zum Inhalt	19
3.1.	Was finden Sie in diesem Buch?	19
4.	Was ist „Denken“?	25
4.1.	Was versteht man eigentlich unter "Denken"?	25
4.2.	Sind Gedanken nur Chemie?	27
4.3.	Was sind Denkweisen und Denkmuster?	28
4.4.	Welche Denkmuster gibt es?	29
4.5.	Gedanken erschaffen Realität	30
4.6.	Die Gedanken sind frei	34
4.7.	Manifestiert sich jeder Gedanke in der Realität?	37
4.8.	Die "Polizei" und die "Feuerwehr" in uns.....	38
4.9.	Blockaden	40
4.10.	Der Fluss des Lebens	41
4.11.	Das Unterbewusste weiß Bescheid.....	43
4.12.	Fokussierung	44
4.13.	Ärgern Sie sich noch oder denken Sie schon?	45
4.14.	Wie kann man Gedankenhygiene lernen?.....	48
4.15.	Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung	49
4.16.	Die emotionale Komponente beim Lernen	51
4.17.	Denken Sie selbst!.....	53
5.	Was ist "Fühlen"?	56
5.1.	Ein Beschreibungsversuch.....	56
5.2.	Was unterscheidet Gefühl und Emotion?	57

5.3.	Was verbindet "Denken" und "Fühlen"?	59
5.4.	Was bedeutet dies für das Glücksgefühl?	60
5.5.	Was sind primäre und sekundäre Gefühle	61
6.	Was ist "Glauben"?	63
6.1.	Ein Beschreibungsversuch	63
6.2.	Glauben Sie, dass Sie fliegen können?	65
6.3.	Ist wirklich alles möglich?	67
6.4.	Die persönliche Relevanz-Pyramide	68
6.5.	Was ist ein Mangelbewusstsein?	69
6.6.	Wie reagiert Körper auf Mangelbewusstsein?	70
6.7.	Ihr persönlicher Gedankennebel	72
6.8.	Danke - Danke - Danke	73
6.9.	Soll man auch für Negatives danken?	76
7.	Was ist „Vertrauen“?	79
7.1.	Ein Erklärungsversuch:	79
7.2.	Wie entsteht Vertrauen?	81
7.3.	Was ist „Selbstvertrauen“?	84
8.	Angst und das Gegenteil von Angst	89
8.1.	Ein Beschreibungsversuch:	89
8.2.	Angst existiert nur im Kopf	94
8.3.	Angst vor Kontrollverlust	96
8.4.	Die Reaktion auf einen Kontrollverlust	97
8.5.	Angst loslassen	98
8.6.	Angst substituieren	101
8.7.	Scham als Angst vor Ablehnung	102
8.8.	Was ist das Gegenteil von Scham?	105
8.9.	Kann man Scham "verlernen"?	106

9.	Schuld und Verantwortung.....	109
9.1.	Was ist Schuld?.....	109
9.2.	Was ist Verantwortung?.....	114
9.3.	Unterscheidung Schuld und Verantwortung.....	116
9.4.	Schuldgefühle.....	118
9.5.	Wie findet man die Ursache für Schuldgefühle? ..	119
9.6.	Negative Energien ablegen.....	121
9.7.	Verantwortung leben.....	122
9.8.	Entscheiden Sie sich.....	123
10.	Trauer und die große Traurigkeit.....	127
10.1.	Was ist eigentlich Trauer?.....	127
10.2.	Schuld und Vorwürfe bei Trauernden.....	133
10.3.	Es ist Zeit, loszulassen.....	135
10.4.	Die Heilung.....	136
10.5.	Filmempfehlung.....	137
11.	Glaubenssätze und das Gesetz der Resonanz....	145
11.1.	Suchen Sie den Autoschlüssel nicht im Licht.....	145
11.2.	Glaubenssätze und Blockaden.....	146
11.3.	Sind Sie also ein Opfer Ihrer Glaubenssätze?.....	149
11.4.	Sind Sie bereit für ein Umdenken?.....	152
11.5.	Werfen Sie Ihre Vergangenheit weg.....	153
11.6.	Fangen Sie an zu schreiben.....	154
11.7.	Gesetz der Anziehung.....	157
11.8.	Worauf sollte man beim LOA achten?.....	160
11.9.	Weine nicht über vergossene Milch.....	161
11.10.	Voraussetzungen für erfolgreiche Umsetzung...164	
11.11.	Gedankenhygiene.....	166
11.12.	Verantwortung leben.....	169

11.13.	Entscheiden Sie sich.....	170
11.14.	Weisheit des „Papa“	172
12.	Wünsche, Zufriedenheit und Glück.....	175
12.1.	Sind Sie glücklich?.....	175
12.2.	Von der Zufriedenheit zum Glück.....	178
12.3.	Glücklich sein durch üben lernen.....	179
12.4.	Das Glück von Swabedoo.....	182
12.5.	Glück durch Loslassen.....	188
12.6.	Begeben Sie sich in "Ihre" Resonanzfelder	189
12.7.	Schreiben Sie sich einen Brief.....	190
13.	Liebe – Vertrauen – Vergebung.....	193
13.1.	Liebe und das Gegenteil von Liebe.....	193
13.2.	Meta-Gefühle.....	195
13.3.	Hass und das Gegenteil von Hass.....	196
13.4.	Jeder Mensch ist etwas Besonderes.....	197
13.5.	Vertrauen statt Angst.....	199
13.6.	Wie kann man vergeben und verzeihen?	200
13.7.	Menschen können sich nicht ändern	203
13.8.	Sind wir alle miteinander verwandt?	204
14.	Schlaf und Träume	213
14.1.	Was ist Schlafen?	213
14.2.	Was hindert am ruhigen Einschlafen?.....	215
14.3.	Affirmationen vor dem Einschlafen.....	215
14.4.	Träume	217
14.5.	Luzides Träumen.....	219
14.6.	Traumanalyse.....	223
15.	Epilog.....	227

16.	Zum Autor.....	233
17.	Bilderverzeichnis.....	235
18.	Indexverzeichnis.....	236
19.	Empfehlungen des Verlags	263

1. Danksagung

спасибо 谢谢
GRACIAS 谢谢
THANK YOU
ありがとうございました **MERCI**
DANKE धन्यवाद
شُكْرًا **OBRIGADO**

Als erstes möchte ich wieder den Menschen danken, die normalerweise nicht in einer Danksagung erwähnt werden, und zwar den Menschen, die sich hilfesuchend an mich gewandt haben und wenden. Es gehört schon einiger Mut dazu, sich "emotional zu offenbaren" und all das mit einer dritten Person, nämlich mit mir, zu besprechen, was die Seele belastet. Ich habe höchsten Respekt vor jedem Menschen, der diesen Schritt wagt, und ich freue mich jedes Mal, wenn ich etwas zum Positiven beitragen konnte und kann.

Als zweites danke ich meiner ganzen Familie und meinen Freunden, die manches weitere Gegenlesen ertragen mussten und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung

standen. Toll, dass ich solch eine Familie und so super Freunde haben darf, die mich unterstützen und mich motivieren. Vielen Dank.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, meine Bücher in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich kann nur jedem, der ein wissenschaftliches Buch schreiben und veröffentlichen möchte, ans Herz legen, sich an den www.DVBWF.de zu wenden.

2. Vorwort des Autors



Liebe Leserin, lieber Leser,

auch für Band II zum Thema Omniatherapie gilt: Die doppelte Anrede nutze ich nur ein einziges Mal, nämlich bei meinem Vorwort. In der Folge nutze ich nur das allgemeine „lieber Leser“ oder „man“ oder ähnliches, ohne damit die „lieben Leserinnen“ benachteiligen zu wollen. Ich halte es nur nicht für übermäßig wichtig, an dieser Stelle die „political correctness“ in den Vordergrund zu rücken. Ich spreche alle Menschen an, egal ob Mann, Frau, Hermaphrodit, groß, klein, dick, dünn. Mir ist die politische Gesinnung genauso gleichgültig, wie die Religionszugehörigkeit. Für mich sind, und das meine ich absolut ernst, grundsätzlich alle Mensch gleich, liebenswert und „richtig“.

In Band I habe ich bereits erläutert, worum es mir bei der Herleitung der Omniatherapie geht, ich möchte das nicht wiederholen. Nur so viel:

Mir ist es wichtig, dass ich die Herangehensweise und die Entwicklung meiner Vorgehensweise dezidiert herleite und erläutere, damit die Omniatherapie für Sie "greifbar" wird. Sobald Sie wirklich nachvollziehen können, was meine Beweggründe zur Entwicklung der Omniatherapie sind und die einzelnen Bausteine für Sie logisch nachvollziehbar sind, bin ich mit meiner Erläuterung zufrieden.

Sollten Sie einzelne Kapitel für sich persönlich nicht für notwendig erachten, dann steht es Ihnen frei, diese Kapitel zu überspringen. Sie können jederzeit im Verlauf des Buches zu einem übersprungenen Kapitel zurückblättern, falls Sie die Inhalte doch noch lesen möchten. Die meisten Kapitel sind in Ihrer Reihenfolge nicht festgelegt, erscheinen mir jedoch genau in dieser Reihenfolge sinnvoll zu sein.

Da ich nicht davon ausgehen kann, dass Sie das Buch "Reframingcoaching: Unterbewusstes bewusst auflösen" vorliegen haben, habe ich Teilbereiche in Buch I zitieren oder wiederholen müssen. Dies ist in Band II nicht der Fall.

Kurz zusammen gefasst: Sie finden Informationen rund um das Thema Omniatherapie zur Auflösung unterbewusster Traumata, um Symptome und Krankheiten überflüssig zu machen, sowie Erfolgsblockaden und Glaubenssätze aufzulösen, die zu physischen oder psychischen Problemen führen.

Die Einsatzbereiche der Omniatherapie sind vielfältig und beschränken sich nicht auf die gesundheitliche Ebene, sondern zeigen auch Erfolg im Businessbereich, z.B. im Kontext

einer Mediation zur Harmonisierung von zwischenmenschlichen Dissonanzen oder bei Mitarbeitertrainings.

Inhaltlich wird bei den im Anhang aufgeführten Begriffen u.a. auf Inhalte aus Wikipedia zugegriffen, um ohne eine vorgefasste Meinung oder eine subjektive Beeinflussung neutrale Informationen und Kenntnisse zusammen zu führen und aufzubereiten.

Ich spreche übrigens immer von Bewusstsein und Unterbewusstem und nicht von Bewusstsein und Unterbewusstsein, wie dies viele andere Autoren machen. Hintergrund ist, dass das Unterbewusste kein "sein" hat, sondern in Abgrenzung zum Bewusstsein (Ego) als etwas "Abstraktes" bzw. "Unpersönliches" anzusehen ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen und Fragen.

Herzlichst Ihr
Thomas A. M. Windelschmidt

3. Zum Inhalt



3.1. Was finden Sie in diesem Buch?

Genau wie in Band I von "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung" finden Sie möglichst neutrale, objektive und unvoreingenommene Informationen rund um die Omniatherapie. Er werden in diesem Buch und auch in separaten "Wörterbüchern" Texte und Inhalte aus wissenschaftlichen Quellen und Wikipedia zitiert (und entsprechend die Quellenangabe angegeben), um keine Meinungen oder subjektive Einschätzungen wiederzugeben, sondern möglichst schnell nachprüfbare Daten und Grundlagen.

Falls Ihnen die "Wörterbücher" zu umfangreich sind, schlagen Sie bitte die Begriffe nach, sobald ich sie im folgenden Buch (oder einem meiner anderen Bücher) verwende. Sie können die Wörterbücher kostenlos auf omniatherapie.de downloaden.

Die Trilogie "Omniatherapie: Gesundheit & Glück durch Verstehen & Versöhnung" ist wie folgt strukturiert:

Band I

- Die Medizin
- Physische Heilansätze
- Psychische Heilansätze
- Physikalische Hintergründe
- Biologische Hintergründe
- Gesundheit - Krankheit – Symptome
- Körper – Geist – Seele
- Psyche: Bewusstsein und Unterbewusstes
- Körper und Unterbewusstes
- Traumata

Band I ist, zumindest nach Einschätzung meiner Frau, etwas mühsam zu lesen, weil einige wissenschaftliche Inhalte dargestellt werden, insbesondere aus dem Bereich der Physik, was evtl. darauf zurückzuführen ist, dass ich u.a. Physik studiert habe.

In Band II werden die Themen etwas greifbarer, nämlich:

Band II

- Was ist „Denken“?
- Was ist "Fühlen"?
- Was ist "Glauben"?
- Was ist „Vertrauen“?
- Angst und das Gegenteil von Angst
- Schuld und Verantwortung
- Trauer und die große Traurigkeit
- Glaubenssätze und das Gesetz der Resonanz
- Wünsche, Zufriedenheit und Glück
- Liebe – Vertrauen – Vergebung

- Schlaf und Träume

Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, im nachfolgenden Band II die für die Omniatherapie relevanten Themen inkl. der Schlussfolgerungen gut nachvollziehbar zu erläutern.

In Band III werden Themen die Hauptrolle spielen, die eventuell nicht jedermann nachvollziehen, geschweige denn gut heißen kann. Für die Herleitung der Omniatherapie sind sie aber wichtig, nämlich:

Band III

- Religion – Glaube – Vertrauen
- Was ist der Glaube?
- Leben und Tod
- Karma und die Bedeutung für die Omniatherapie
- Beten und Vertrauen
- Zitate aus der Bibel
- Systemische Hintergründe
- Affirmationen und Suggestionen
- Hypnose und Trance

- Reframing in der Omniatherapie
- Voraussetzungen für die Omniatherapie
- Die 30 Stufen der Omniatherapie
- Technische Hilfsmittel
- Anwendungsgebiete der Omniatherapie

Sollten Sie Fragen oder einen konkreten Bedarf an einer Omniatherapie für sich persönlich, eine Person in Ihrer Verwandtschaft oder Bekanntschaft oder auch für Mitarbeiter Ihrer Firma haben, dann empfehle ich Ihnen einen Besuch der Seite omniatherapie.de.

4. Was ist „Denken“?



4.1. Was versteht man eigentlich unter "Denken"?

Unter Denken werden alle Vorgänge zusammengefasst, die aus einer inneren Beschäftigung mit Vorstellungen, Erinnerungen und Begriffen eine Erkenntnis zu formen versuchen. Bewusst werden dabei meist nur die Endprodukte des Denkens, nicht die Denkprozesse, die sie hervorbringen. Introspektive Vermutungen – Lautes Denken – sind jedoch sehr unzuverlässig.

Denken wird allgemein von Wahrnehmung und Intuition unterschieden. Dies wird in der Regel damit begründet, dass Wahrnehmung und Intuition unbegrifflich seien, Gedanken jedoch als begrifflich oder propositional aufgefasst werden. Denken kann auf einem Einfall basieren, spontan durch Gefühle, Situationen, Sinneseindrücke oder Personen ausgelöst werden, oder es wird abstrakt-konstruktiv entwickelt.

Automatisches Denken, das unbewusst, absichtslos, unwillkürlich und mühelos abläuft, kann unterschieden werden von kontrolliertem Denken, das bewusst, absichtlich, freiwillig und aufwendig ist.

Die Umgangssprache zeigt Denken sowohl in der aktiven Form: „Ich denke“ als auch in einer passiven, wahrnehmenden: „Ich habe einen Gedanken / eine Idee / eine Vorstellung“. Daniel Kahneman unterscheidet ebenfalls ein „System 1“, das automatisch und schnell, mit geringer oder keiner Anstrengung und ohne bewusste Kontrolle arbeitet, vom „System 2“, das denjenigen mühevollen mentalen Aktivitäten, die Aufmerksamkeit erfordern, diese zuweist. Die Tätigkeiten des zweiten Systems werden häufig assoziiert mit Urheberschaft, Wahlfreiheit und Konzentration.

Wie Denken im Einzelnen geschieht, ist Forschungsgegenstand verschiedener Disziplinen. Wissenssoziologie, Ethnologie, Psychologie (insbesondere Denkpsychologie) und Kognitionswissenschaft betrachten das Denken höchst unterschiedlich. Einige versuchen,

deskriptiv die vorliegenden Formen des Denkens zu beschreiben und bestimmte Muster und Heuristiken zu finden, denen das Denken von Individuen oder Gruppen im Allgemeinen, gruppenspezifisch oder im Einzelfall folgt. Diese Formen können wiederum in der Perspektive der Soziologie, der allgemeinen Psychologie, der Persönlichkeitspsychologie oder in kognitionswissenschaftlichen Modellen betrachtet werden.

Die Gehirnforschung und verwandte Fachbereiche untersuchen die psychologischen, neuronalen und biochemischen Mechanismen, die dem konkreten Vorgang des Denkens zugrunde liegen.

Erkenntnistheorie, Spieltheorie, Logik und Denkpsychologie untersuchen, welchen Regeln das Denken folgen muss, um Wahrnehmungen sinnstiftend zu verarbeiten, zu wahren Überzeugungen zu gelangen oder um korrekt Probleme zu lösen oder Schlüsse zu ziehen.¹

4.2. Sind Gedanken nur Chemie?

Sind Gedanken nur Chemie? Können dann tote Gehirne noch denken? Wie funktioniert das Denken im Gehirn? Sind Gedanken lediglich chemische oder elektrische Austauschreaktionen? Funktioniert das Denken mit Schwingungen? Gibt es Resonanzfaktoren?

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Denken>

Fragen über Fragen, die noch lange nicht geklärt sind und welche auch innerhalb dieses Buches keine Erklärung finden werden. Dies ist aber für das Omnia-Konzept auch nicht relevant. Entscheidend sind vielmehr die Auswirkungen des Denkens, sowie die Möglichkeiten, das Denken und dessen Folgen zu steuern, um das Gewollte zu erreichen bzw. zu erhalten.

4.3. Was sind Denkweisen und Denkmuster?

Man bezeichnet

- als Denkweise einen einzelnen Gedankengang
- als Denkmuster einen regelmäßig in Reaktion auf eine Situation erfolgenden Gedankengang

Das heißt, eine Denkweise wird immer bezogen auf einzelne Gedanken, ein Denkmuster demgegenüber ist ein Gedankengang, der immer wiederkehrend auf eine Situation erfolgt. Ein Denkmuster geht somit über eine Denkweise hinaus.

Die „normalen“ Denkweisen und -muster eines Menschen hängen von vielen Faktoren ab, u.a. der Veranlagung, der Sozialisation (Erziehung, Bildung, Umwelt), den gemachten Erfahrungen (subjektiv positiv/negativ) und der Art aller sozialen Beziehungen (Familie, Freunde, Arbeit etc.).

4.4. Welche Denkmuster gibt es?

Ich unterscheide insbesondere zwischen den Richtungen:

- problemorientiertes Denken
- lösungsorientiertes Denken

Beide Denkmuster werden bereits früh in der Kindheit "gelernt" und im Unterbewussten festgelegt. Eine nachträgliche Veränderung dauert nach meiner Erfahrung lange und bedarf einer konzentrierten Anstrengung und Selbstfokussierung.

Das problemorientierte Denken sieht in jeder Herausforderung erst einmal die Schwierigkeit, das Problem, ein Hindernis, evtl. sogar die Unmöglichkeit einer Lösung.

➤ "Problemorientierung: Was fehlt? Was geht nicht?"

Das lösungsorientierte Denken nimmt eine Herausforderung als Chance an, sucht sofort nach Lösungsmöglichkeiten und schafft unverzüglich Voraussetzungen für Lösungsansätze.

➤ "Lösungsorientierung: Was hilft? Was führt zum Vertrauen?"

Je lösungsorientierter man ist, desto mehr ist man bereit, auf das Machen eigener Fehler zu verzichten, sondern stattdessen von anderen zu lernen. In meinen Augen ist dieser Weg höchst sinnvoll. Was meinen Sie?

Übrigens: Das Beschreiben eines Problems verstärkt das Problem, genauso wie Selbstmitleid das negative Gefühl und damit die als negativ empfundene Situation verstärkt. Allerdings: Nicht die Deutung eines Ereignisses ist wichtig, weil eine Deutung immer subjektiv ist, sondern nur das Ereignis selbst. Diese Betrachtung von Situationen und Erlebtem muss vielfach erst gelernt werden, aber ich bin sicher, dass sich dieser Aufwand lohnt.

Ich bin absolut davon überzeugt davon, dass sich "alles findet", wenn man mutig und zuversichtlich sein wirkliches Ziel verfolgt und seinen Idealen treu bleibt. Man darf sich dabei von niemanden, z.B. von den altbekannten Bedenkenträgern, von seinem wahren Ziel abbringen lassen.

Egal welches Denkmuster vorherrscht, das Ergebnis wird das jeweilige Denkmuster bestätigen, denn:

4.5. Gedanken erschaffen Realität

Erst das, was zumindest einmal gedacht wird, kann sich in der physischen Welt manifestieren. Hätte man nicht die Möglichkeit "gedacht", dass man mit Werkzeugen bessere Arbeitsergebnisse erzielen kann, wären weder die Entwick-

lung von Eisenwerkzeugen, noch alle weiteren darauf aufbauenden Werkzeugkonstruktionen möglich gewesen. Hätte man nicht die Möglichkeit von elektrischem Licht "gedacht", hätten wir heute noch keine Glühbirnen. Egal um welche Erfindung es geht, es muss erst die Möglichkeit hierfür "gedacht" worden sein.

Ich hege keinen Zweifel, dass die heutige Science-Fiction, z.B. das Beamen, der Warp-Antrieb, Zeitreisen etc. in der Zukunft machbar sein werden, ganz egal wie unmöglich vieles davon heute noch erscheinen mag. Vor 1.000 Jahren hat man es ganz sicher für völlig unmöglich gehalten, sich tagelang unter Wasser zu bewegen, über Kontinente oder in den Weltraum zu fliegen, schneller als der Schall zu sein oder weltweit in Sekunden zu kommunizieren. Heute nutzt jeder Jugendliche völlig selbstverständlich ein Smartphone und verschickt E-Mails.

Wenn man sich klarmacht, dass alles, was sich in der Realität manifestiert, zuvor "gedacht" sein muss, dann liegt der Gedankenschluss auf der Hand, dass alles, was man denkt, eine Folge hat. Jeder Gedanke ist der Ausgangspunkt für eine Gedankenwelle, die eine Resonanz sucht. Und je mehr Gedankenwellen in Resonanz sind, desto mehr wird genau dieser dazu gehörende Gedanke verstärkt. In der Physik spricht man von einer Resonanzfrequenz, wenn sich überlagernde Wellen verstärken.

Gedanken, die sich widersprechen, werden sich dementsprechend abschwächen oder sogar auslöschen. Auf Wellenüberlagerungen übertragen ist dies in der Physik ein alltägliches Phänomen und nichts Besonderes.

Wenn man nun davon ausgeht, dass erst Gedanken "gedacht" werden müssen, um in der Folge in der physischen Welt beobachtet werden zu können, dann liegt es nahe, anzunehmen, dass jeder Gedanke eine Auswirkung in der physischen Wahrnehmbarkeit hat. Es würde sich für mich zumindest nicht erschließen, warum einige Gedanken eine Folge haben sollten, andere jedoch nicht.

Was ich jedoch für naheliegend halte, ist eine Parallelität zu beobachtbaren Wellenphänomenen in der Physik, wie ich sie zuvor beschrieben habe. Ähnlich wie bei Wellen halte ich es auch bei Gedanken für absolut physikalisch, dass sich konträre Gedanken abschwächen oder aufheben und immer wieder ähnliche oder kongruente Gedanken verstärken, bis sie zu einer Manifestation in der physischen Welt führen.

Thomas Alva Edison soll mal gesagt haben:

- "Genius is one per cent inspiration, ninety-nine per cent perspiration."
- "Genialität ist 1 Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration"

Aus meinen zuvor gemachten Überlegungen folgt automatisch diese Überlegung von Thomas Alva Edison. Denn ein

Gedanke, der nur kurz gedacht und dann wieder verworfen oder mit konträren Gedanken überlagert wird, wird nicht zu einem gewünschten Ergebnis in der physischen Welt führen. Nur wenn man konsequent immer wieder das gleiche denkt und unbeirrbar sein Ziel verfolgt, wird man es auch erreichen können.

Der große Vorteil, der sich jetzt für Sie als Leser dieses Buches ergibt, ist, dass Sie es in der Hand haben, Ihr Leben neu zu gestalten. Der große Nachteil dieses neuen Wissens ist, dass Sie nun (leider) die Verantwortung für alles, was sich in Ihrem Leben manifestiert, übernehmen müssen. Die Verantwortung liegt zu 100% bei Ihnen. Es gibt keine "Schuld" im Außen, bei den Eltern, auf Grund der Herkunft, der Berufsausbildung, den Umständen usw.

Das, was Sie denken, manifestiert sich, ähnlich wie in Ghostbusters I, als Dr. Raymond „Ray“ Stantz (Dan Aykroyd) an das immer liebe und nette Marshmallow-Männchen gedacht hat, als Gozer, der Vernichter, die Protagonisten aufforderte, eine Wahl für ihren "Vernichter" zu treffen.

Gozer war ganz sicher klar, dass es gar nicht möglich ist, bewusst an etwas nicht zu denken.

Ein kleines Beispiel:

- Denken Sie jetzt bitte nicht an den Begriff „Vornamen“

Ich kann mir nicht vorstellen, dass Sie es geschafft haben, nicht an den Begriff „Vornamen“ zu denken, wenn Sie ihn gleichzeitig gelesen haben.

Wenn man aber weiß, dass man nicht bewusst an etwas nicht denken kann, dann ist es aber umgekehrt völlig nachvollziehbar, dass man bewusst an etwas denken kann. Ein weiteres Beispiel:

➤ Statt:

"Ich werde bei der Prüfung nicht durchfallen."

➤ Besser:

"Ich werde die Prüfung bestehen."

Bei welchem "Mantra" werden Sie aller Voraussicht nach das bessere Gefühl entwickeln und positiver in die Prüfung gehen?

4.6. Die Gedanken sind frei

Kennen Sie das folgende deutsche Volkslied?

1. Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten,
sie fliehen vorbei
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,

kein Jäger erschießen,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei.

2. Ich denke, was ich will,
und was mich beglückt,
doch alles in der Still,
und wie es sich schicket.
Mein Wunsch und Begehren
kann niemand verwehren,
es bleibet dabei:
die Gedanken sind frei.

3. Ich liebe den Wein,
mein Mädchen vor allen,
sie tut mir allein
am besten gefallen.
Ich bin nicht alleine
bei meinem Glas Weine,
mein Mädchen dabei:
die Gedanken sind frei.

4. Und sperrt man mich ein
im finsternen Kerker,
das alles sind rein
vergebliche Werke;
denn meine Gedanken
zerreißen die Schranken
und Mauern entzwei:
die Gedanken sind frei.

5. Drum will ich auf immer
den Sorgen entsagen
und will mich auch nimmer
mit Grillen mehr plagen.
Man kann ja im Herzen
stets lachen und scherzen
und denken dabei:
die Gedanken sind frei.

Volkslieder beinhalten sehr häufig kluge Weisheiten, so wie dieses alte Volkslied. Ein paar wichtige Sätze, die man sich in Ruhe vor Augen halten sollte:

- "Gedanken fliegen vorbei wie nächtliche Schatten"
- "Kein Mensch kann sie wissen, kein Jäger erschießen"
- "Mein Wunsch und Begehren kann niemand verwehren"
- "Meine Gedanken zerreißen die Schranken und Mauern entzwei"
- "Darum will ich auf immer den Sorgen entsagen"
- "und will mich auch nimmer mit Grillen (Anm. "trübe Gedanken") mehr plagen"
- "Man kann ja im Herzen stets lachen und scherzen"

Jeder Satz ist wahr und beinhaltet viel mehr, als man wahrscheinlich in der eigenen Kindheit, als man dieses Volkslied gelernt hat, darin gesehen hat.

Wenn jeder Satz wahr ist, dann spricht nichts gegen folgende Empfehlung:

➤ "Denken Sie sich glücklich."

4.7. Manifestiert sich jeder Gedanke sofort in der Realität?

Was würden Sie denken, wenn Ihr Denken alles sofort erschaffen würde, ähnlich wie in Ghostbusters? Nach meiner Überzeugung würde dies zu einer absoluten Katastrophe führen.

Wie oft haben Sie schon etwas gedacht, was Sie "eigentlich gar nicht so gemeint" haben, aber in der jeweiligen Situation aus einer Emotion heraus gedacht haben? Man stelle sich vor, jedes Mal, wenn Sie etwas gedacht haben, hätte sich dieser Gedanke in derselben Sekunde manifestiert, z.B. ein Wunsch oder etwas Negatives? Wie oft hätten Sie dann schon gedacht "Oh mein Gott, wie furchtbar, das wollte ich nicht"?

Weil Menschen so sind, wie sie sind, erscheint es mir höchst sinnvoll, die Welt nicht so konstruiert zu haben, dass sich al-

les, was man denkt, nicht sofort manifestiert, sondern Gedanken erst einmal gesammelt, verstärkt, immer wieder gedacht und mit einem "Booster" verstärkt werden müssen, bevor dieser Gedanke tatsächlich Realität wird.

Dieser "Booster" heißt "Fühlen und Glauben". Zum Glück gibt es diesen "Booster", denn er funktioniert gleichzeitig als "Polizei" und "Feuerwehr".

4.8. Die "Polizei" und die "Feuerwehr" in uns

Zum Glück für uns alle manifestiert sich nicht jeder Gedanke sofort in der Realität. Es gibt in uns eine "Polizei" und eine "Feuerwehr", die aufpassen, dass wir mit unseren Gedanken nichts "anstellen", was wir gar nicht "wollen".

Diese "Polizei" bzw. diese "Feuerwehr" nennen wir Unterbewusstes. Das Unterbewusste nimmt zwar jeden Gedanken als wahr an, d.h. es findet weder eine Abwägung, noch eine Beurteilung, noch eine Wertung etc. statt, aber das Unterbewusste sortiert eingehende Gedanken nach Relevanz.

Wenn man etwas wirklich will, wird man den dazugehörigen Gedanken immer denken, wodurch das Unterbewusste "weiß", dass dieser Gedanke eine höhere Relevanz innehat, als ein nur einmalig spontan gedachter Gedanke. Insofern wird der vielfach wiederholte Gedanke in der Relevanz-Pyramide weiter oben stehen und eher "abgearbeitet" werden.

Daneben kann das Unterbewusste "mit Hilfe des Bewusstseins erkennen", ob wir einen Gedanken tatsächlich "ernst meinen" und ihn "glauben" oder ob ein Gedanke in Wirklichkeit nur ein "Theaterstück" ist, das eigentlich zu "vernachlässigen" ist, weil es dem tatsächlichen Gedankengebäude widerspricht. Ein Beispiel:

➤ Sie denken vorsätzlich bewusst:

"Ich sehe toll aus und werde Miss Germany."

➤ Sie glauben jedoch:

"Naja, ich sehe ganz ok aus, aber meine Problemzonen kriege ich nie in den Griff. Es wäre zu peinlich, an einer Misswahl teilzunehmen."

Halten Sie es für möglich, Miss Germany zu werden, indem Sie sich immer und immer wieder einreden, dass Sie toll aussehen und Miss Germany werden?

Die "Polizei" in Ihnen wird alles dafür tun, Sie vor negativen Erlebnissen zu bewahren, z.B. bei einer peinlichen Misswahl ausgelacht zu werden. Die "Feuerwehr" in Ihnen wird jeden Gedanken, den Sie in Richtung einer Misswahl denken, mit negativen Gefühlen konterkarieren.

4.9. Blockaden

Dieses Sabotieren von bewussten Wünschen können Sie nicht bewusst abschalten. Diese dafür verantwortlichen Glaubenssätze sind tief in Ihnen, genauer in Ihrem Unterbewussten, verwurzelt und führen zu Blockaden, die Sie auch bei noch so viel "Wollen" nicht bewusst beseitigen können. Ihr Unterbewusstes tut wirklich alles, um Ihre unterbewussten Glaubenssätze und Blockaden zu bestätigen.

Blockaden sind im Grunde genommen nichts Anderes als generalisierte negative Erfahrungen, die man irgendwann, vornehmlich im Kleinkindalter, unbewusst gelernt und (leider) immer wieder bestätigt gefunden hat.

Die Angst vor Zurückweisung und "nicht ernst genommen werden" gehören zu den häufigsten Blockaden. Oftmals erkennt man Menschen, die von diesen Glaubenssätzen "befallen" sind, daran, dass sie entweder möglichst unauffällig im Hintergrund bleiben und auf keinen Fall auffallen wollen, oder sich ganz im Gegenteil laut polternd und nach Anerkennung heischend in den Vordergrund drängen und alles zurückweisen, was ihre "Führungsposition" in Frage stellen könnte.

Die Vergangenheit bzw. das unbewusste Gelernte wirkt blockierend, wo Erfahrungen als negativ empfunden wurden und deshalb nicht mit dem positiven Ziel zusammenpassen. Dieses Blockieren geschieht leider völlig automatisch, ohne dass man sich dessen überhaupt bewusst ist.

Ein Beispiel ist das als übermäßig negativ empfundene Erleben von überbordender Autorität. Wenn Autoritäten das Leben eingeschränkt haben, dann wird man unbewusst immer darauf aus sein, Autoritäten zu vermeiden, z.B. indem man selbständig wird und keinesfalls ein Angestelltendasein in Betracht zieht.

Wenn man Grenzen erlebt, auch wenn sie durch eigene Glaubenssätze oder Blockaden begründet sind, wählt man automatisch und unbewusst immer den Weg des geringsten Widerstands bei der Ausweitung empfundener Grenzen, denn das Delta zwischen Absicht und Erfolg soll minimiert werden. Hierfür sind Entscheidungen notwendig, die das Ziel der Entfaltung erreichbar machen.

Man handelt in dem Moment, wenn man die Möglichkeit sieht, eine Beschränkung aufzuheben. Ansonsten erfolgt fast wie bei einem Autopiloten eine Neuausrichtung der Absicht, d.h. das Ziel wird verändert. Letztendlich sind eine Angst- und Blockadefreiheit immer eine Voraussetzung für gerade in diesem Moment angestrebte Erfolge.

4.10. Der Fluss des Lebens

Als weiteren Baustein für ein erfolgreiches Denken muss man berücksichtigen:

- "Wenn man nicht im Fluss des Lebens denkt, wird das Unterbewusste für Blockaden und Widerstände sorgen."

Wenn Sie sich nicht auf "Ihrem Lebensweg" befinden, Ihrer Bestimmung folgen und das tun, was für Sie genau richtig ist, dann werden Sie keinen Erfolg haben bzw. zumindest nicht den Erfolg fühlen, den Sie fühlen könnten, wenn Sie genau Ihrer Lebensbestimmung entsprechen.

Ich bin sicher, dass jeder Mensch schon mal bewusst das Gefühl verspürt hat, in einem bestimmten Moment genau das Richtige zu tun, genau am richtigen Platz zu sein und zu wissen, dass sich genau dieser Moment zu 100% richtig anfühlt. Dieses Gefühl schafft eine tief empfundene Zufriedenheit, ein glücklich sein, ein eins sein mit allem, das man schwer in Worte fassen kann.

Demgegenüber wird aber, da bin ich mir gleichfalls sicher, jeder schon mal das Gefühl gehabt haben, dass sich zwar ein großer Erfolg eingestellt hat, z.B. ein Sieg bei einem Wettkampf oder ein gutes Geschäft hat geklappt, aber trotzdem hat man damit kein gutes Gefühl in der Bauchgegend. Irgendetwas "grummelt" im Bauch, eigentlich ist man nicht glücklich und zufrieden, etwas passt nicht.

Was ist dann genau richtig für das eigene Leben und das eigene Bauchgefühl? Wie erkennt man dies? Was kann man tun, um seiner Bestimmung zu folgen? Wie lernt man, richtig zu denken, damit sich genau das manifestiert, was für das

eigene Leben richtig ist und trotzdem den eigenen Wünschen entspricht?

4.11. Das Unterbewusste weiß Bescheid

Können Sie sich vorstellen, dass Sie alles Wissen schon in sich tragen? Das Wissen, was Ihre Bestimmung ist. Das Wissen, was richtig für Sie ist. Das Wissen, wie Sie Ihr Lebensziel erreichen können. Das Wissen, wo Sie ggfs. Hilfe bekommen können bzw. wie Hilfe möglich ist. Ihr Unterbewusstes behält ohne jede Anstrengung die Übersicht. Aber erst, wenn es das Unterbewusste für zielführend und sinnvoll erachtet, wird das Zielführende ins Bewusstsein kommen.

Insofern erscheint es mir extrem wichtig, die eigenen Gedanken zu sortieren, zu wissen, was die "richtigen und zielführenden" Gedanken sind und zu lernen, diese "richtigen und zielführenden" Gedanken zu denken und sich dabei zu disziplinieren.

Es ist mir völlig klar, dass dieses Unterfangen alles andere als leicht ist, da man von abertausenden Dingen abgelenkt wird. Jeden Tag muss man neuen Gedankenherausforderungen widerstehen. Man wird von Nachrichten und Informationen überflutet, ohne die wirkliche Chance zu haben, sich dagegen abzuschotten. Trotzdem bin ich davon überzeugt, dass sich jedes Bemühen lohnt.

4.12. Fokussierung

Genauso wenig, wie es Dunkelheit gibt, da Dunkelheit nur die Abwesenheit von Licht ist, kann man das ausmerzen, dem man widerstehen möchte, da man bei dieser Vorgehensweise genau an das denkt, was man eigentlich ausräumen möchte.

Im wahren richtigen Denken gibt es weder Angst, noch Verneinung. Das Universum reagiert auf alle Gedanken, auch auf die, die mit "nicht" formuliert werden. Das, was man befürchtet oder bewusst ablehnt, zieht man an. Wenn man gegen Lebensumstände ankämpft, wird man sie verstärken, da der Fokus falsch ist. Die Physik aus "Actio = Reactio" wird unbarmherzig zum nicht gewünschten Ergebnis führen.

Alles, was Sie über andere denken, erschaffen Sie (leider oder zum Glück) für sich selbst. Sie tragen die Verantwortung, aber auch die Chance in sich. Ich empfehle Ihnen deshalb:

- "Nutzen Sie gegenüber allen Menschen und über alle Menschen nur noch heilsame und segnende Worte, die Wohlstand, Inspiration und Kraft bringen."

Dieser Satz wird sicher bei einigen Lesern spontan einen inneren Widerstand hervorrufen. Wie kann ich mir anmaßen, diese Empfehlung auszusprechen und tatsächlich zu "verlangen", von allen Menschen und über alle Menschen nur noch positiv zu sprechen? Soll dies auch gegenüber Verbrechern, Massenmördern, Diktatoren etc. gelten?

Die einfache Antwort lautet:

- "Ja!".

Denn alles, was Sie über andere denken, kommt zu Ihnen zurück. Wollen Sie, dass man positiv von Ihnen spricht oder über Sie denkt? Dann verweise ich auf meine Empfehlung, die ich physikalisch begründet habe. Wenn Sie über jemanden nicht positiv denken "können", dann sprechen Sie über diesen Menschen gar nicht. Alles Negative kommt zu Ihnen zurück, also unterlassen Sie es besser, über andere schlecht zu sprechen. Immer.

Meine Empfehlung:

- "Schaffen Sie für sich eine neue Denkweise durch eine bewusste Gedankenfokussierung. Konzentrieren Sie sich auf eine bewusste Sozial- und Gedankenhygiene."

4.13. Ärgern Sie sich noch oder denken Sie schon?

Haben Sie Folgendes schon mal gedacht?

- "Ich ärgere mich."

Haben Sie sich auch schon mal im gleichen Moment gefragt, welchen Sinn es hat, dass Sie sich selbst ärgern? Warum tun

Sie das? Verschafft Ihnen dieses "sich ärgern" ein gutes Gefühl? Hat dies irgendwelche Auswirkungen auf denjenigen, der ggfs. Anlass für Ihr "sich ärgern" war?

Ich bin sicher, sobald Sie sich mit diesem "sich ärgern" befassen und dieses "sich ärgern" hinterfragen, wird Ihnen klar werden und sein, dass nichts, aber wirklich absolut nichts Sinnvolles damit in Verbindung gebracht werden kann. Es ist einfach nur unglaublich überflüssig, "sich zu ärgern".

Aber dieses "sich ärgern" ist weit verbreitet. Genauso wie andere Gefühle, die keinen Vorteil mit sich bringen, die man aber trotzdem immer wieder auch bei sich selbst feststellen kann, z.B. Wut, Enttäuschung, Neid usw. Dies alles sind Gefühle, die eine negative Reaktion in Ihrem Körper zur Folge haben, ohne dass eine Lösung damit verbunden wäre.

Was passiert z.B. beim "sich ärgern"?

1. Sie denken über etwas nach, was jemand anderes gesagt hat.
2. Sie entscheiden sich, wütend zu werden.
3. Sie reagieren.
4. Und dies nur, weil andere keinen inneren Frieden haben.

Sehen Sie jetzt noch einen Sinn im "sich ärgern"? Oder halten Sie es nun für sinnvoller und zielführender, sich beim

"sich ärgern" zu hinterfragen und sich bewusst gegen das "sich ärgern" zu entscheiden?

Es gibt nämlich zwei Möglichkeiten, wie Kritik aussehen kann, nämlich berechtigt oder unberechtigt. Und auf beide Möglichkeiten kann man gelassen reagieren:

➤ Berechtigte Kritik

"Sehen Sie berechtigte Kritik als Hilfeversuch, und nehmen Sie es als Ansporn. Seien Sie bewusst dankbar dafür, und zeigen Sie Ihre Dankbarkeit."

➤ Unberechtigte Kritik

"Überlegen Sie sich, dass der Kritiker vielleicht falsche Glaubenssätze hat und sich verletzt fühlt. Zeigen Sie darum Verständnis und denken Sie bewusst positiv über ihn."

Wenn man sich diese Tatsache vor Augen führt und verinnerlicht, dann kann man eigentlich auf das nächste "sich ärgern" eigentlich nur mit einem lauten Lachen reagieren und sich wundern, dass man diese Gefühlsreaktion nicht schon viel früher durchschaut hat.

4.14. Wie kann man Gedankenhygiene lernen?

Wie bei allem, was man im Leben lernt, so gilt es auch hierbei, sich und Situationen bzw. die eigene Reaktion darauf bewusst zu hinterfragen. Gedankenhygiene kann man zum Glück genauso lernen wie eine Fremdsprache. Man muss es nur wollen ...

Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung sagen, dass ich mich dabei erwische, wie selbst mir diese Gefühle immer wieder bewusst werden, wobei ich jedoch inzwischen fast immer über diese Gefühle lachen kann, weil ich weiß, dass ich sie mir selbst "zuführe" und somit dafür verantwortlich bin.

Je öfter man bewusst auf diese Gefühle reagiert und sie abzuschütteln lernt, desto humoriger nimmt man solche Situationen. Ich versuche dann trotz meines widersprüchlichen Gefühls heilsame Worte zu sprechen und Positives zu denken.

➤ "Konzentrierte Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle ist der Schlüssel zum Erfolg."

Fangen Sie am besten sofort damit an. Eine Idee ist es z.B., im Haus kleine Reminder, z.B. am morgentlichen Badezimmerspiegel oder in der Küche usw., anzuheften, auf welchen z.B. steht:

- "Vorsicht - Gedankenhygiene!"
- "Ich bin zu 100% verantwortlich für mein Leben."

- "Ich denke positiv und bin offen für alles Positive."

Je bewusster Sie sich machen, neu denken zu wollen, desto selbstverständlicher wird Ihnen dies im Laufe der Zeit vorkommen und in Fleisch und Blut übergehen.

4.15. Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung

Wie lernt man? Indem man einmal etwas tut, und dann klappt es? Oder indem man etwas immer und immer wieder wiederholt? Die Antwort kennen Sie.

Als Sie als kleines Kind angefangen haben, das Laufen zu erlernen, haben Sie viele Fehlversuche in Kauf genommen, ohne von Ihrem Ziel abzurücken. Warum? Weil es Ihnen unheimlich wichtig war, ein Ziel zu erreichen, z.B. ein Glas Nutella aus dem Schrank holen zu können. Sämtliche Fehlschläge waren nur Stufen auf der Leiter zum Triumph, denn letztendlich haben Sie das Laufen erlernen können.

Ähnlich verhielt es sich mit dem Erlernen Ihrer Muttersprache. Sie mussten sich nicht anstrengen, Sie hatten lediglich Ihr Ziel im Fokus, nämlich durch gesprochene Worte deutlich machen zu wollen, was Sie gerne hätten, z.B. dass man Ihnen das Glas Nutella aus dem Schrank holen möge.

Was war dabei das wichtigste, um die Hilfsmittel "laufen" und "sprechen" gelernt haben zu können? Die stetige Wiederholung! Haben wir nach dem ersten Hinfallen aufgegeben, weil

das Laufen vielleicht doch nicht so leicht ist, wie es bei den Erwachsenen aussieht? Nein, natürlich nicht. Egal wie oft wir hingefallen sind, wir haben es immer weiter versucht, bis wir es konnten.

Und wie ist es später? Wie war es in der Schule? Haben Sie z.B. eine Fremdsprache gelernt, indem Sie alle Vokabeln und die Grammatik so oft wiederholt haben, bis Ihnen beides in Fleisch und Blut übergegangen ist? Oder haben Sie nur das Nötigste gemacht, um "irgendwie durchzukommen"? Wie haben Sie die Inhalte anderer Fächer gelernt, z.B. den Stoff, dem Sie wenig Interesse beigemessen haben?

Und heute? Versuchen Sie es auch immer und immer wieder, bis Sie etwas Neues gelernt haben? Oder "denken" Sie sich, dass es ausreicht, sich ein Grundwissen oder Grundkönnen, z.B. in einer Sportart, anzueignen, weil es ausreicht, dass es Spaß macht? Wie lernen Sie heute, wenn Sie etwas lernen müssen oder alternativ lernen möchten?

Meinen Kindern erklärte ich immer, dass das schwierigste am Lernen das "lernen" ist. Wie lernt man richtig? Wie schafft man es, den Stoff, z.B. einer Prüfung, so im Gedächtnis zu verankern, dass er auf Anforderung abrufbar ist? An diesem Punkt kommen wir folgerichtig zu dem fast noch wichtigeren Punkt eines erfolgreichen Lernens: