



# Leseprobe

Esther Hicks, Jerry Hicks

## Ein neuer Anfang

Das Handbuch zum  
Erschaffen deiner  
Wirklichkeit

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,99 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 09. November 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

### *Das Buch*

»Du allein bist der Schöpfer deiner Wirklichkeit. Du hast jederzeit Zugang zum Überfluss dieser Welt. Alles, was du erlebst, erlebst du, weil du es angezogen hast.«

Mit diesem Buch trat die Erkenntnis über das Gesetz der Anziehung ihren Siegeszug um die Welt an. Die berühmten Lebenslehrer Esther und Jerry Hicks führen vor Augen, wie dieses grundlegende Lebensgesetz *wirklich* funktioniert. Sie bieten einfache, aber hochwirksame Übungen an, um negative Denk- und Gefühlsmuster zu erkennen und loszulassen. So kommen Denken und Fühlen in Einklang. Damit sich unsere Herzenswünsche erfüllen und unser Leben vollkommen werden kann.

### *Die Autoren*

Esther und Jerry Hicks gehören zu den erfolgreichsten Lebenslehrern der Welt. Ihre Arbeit prägte maßgeblich die Gedankenwelt des Millionenerfolgs *The Secret*. Seit vielen Jahren schon veranstalten sie äußerst erfolgreiche internationale Workshops. Ihre Bücher über das Gesetz der Anziehung wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt und ebenfalls millionenfach verkauft.

Esther und Jerry Hicks

# EIN NEUER ANFANG

Das Handbuch zum Erschaffen  
deiner Wirklichkeit

*Aus dem Amerikanischen  
von Manfred Miethe*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

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

Taschenbuchausgabe 12/2011

Die Originalausgabe erschien als zweibändige Ausgabe:

»A New Beginning I« by Esther and Jerry Hicks.

Copyright © 1996 by Esther and Jerry Hicks.

Original U.S. Publication 1998 by Abraham-Hicks Publications, Texas, USA

»A New Beginning II« by Esther and Jerry Hicks.

Copyright © 1996 by Esther and Jerry Hicks.

Original U.S. Publication 1991 by Abraham-Hicks Publications, Texas, USA

11. Auflage

Copyright © 2004 der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2011 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotiv: © Sabine Zels, München

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Franzis print & media GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70188-5

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

*Die zehn »Gebote«  
nach Abraham*

Strebe vor allem danach, glücklich zu sein.

Finde tausend Gründe, um zu lachen.

Finde tausend Gründe,  
um dich selbst und andere zu loben.

Erkenne die Schönheit in der Natur,  
in Tieren und Menschen.

Finde tausend Gründe, um zu lieben.

Tue und denke erhebende Dinge.

Suche nach Möglichkeiten, andere zu erheben.

Strebe danach, dich wohl zu fühlen.

Erkenne, dass sich dein Wert nur daran messen lässt,  
wie glücklich du bist.

Anerkenne, dass du vollkommen frei bist, dies alles zu  
tun oder es nicht zu tun. Du allein triffst in jedem  
Moment deines Lebens die Entscheidung.

# Inhalt

Einleitung	9
------------	---

## Teil I

Kapitel 1: Wer sind Abraham und wer bist du?	17
Kapitel 2: Absichtlich oder unabsichtlich erschaffen	21
Kapitel 3: Kommunikation mit der inneren Welt	29
Kapitel 4: Hindernisse auf dem Weg	37
Kapitel 5: Dein Leben Abschnitt für Abschnitt gestalten	41
Kapitel 6: Der Einfluss alter Gewohnheiten	47
Kapitel 7: Den Sinn des Lebens entdecken	53
Kapitel 8: Deine Verbindung zu deinen Mitmenschen und zu Allem-Was-Ist	57
Kapitel 9: Zeit des Erwachens	67
Kapitel 10: Der Wert von Kommunikation und Interaktion	73
Kapitel 11: Die Vereinigung zweier Perspektiven	83
Kapitel 12: Die soziale Umsetzung der Prinzipien des Schöpfungsprozesses	89

Kapitel 13: Unsere Rolle im gemeinsamen Schöpfungsprozess	101
Kapitel 14: Deine Rolle im gemeinsamen Schöpfungsprozess	113
Kapitel 15: Das Beste zweier Welten	119
Kapitel 16: Kommunikation mit der inneren Welt	131
Kapitel 17: Deine innere Führung	137
Kapitel 18: Selbstachtung und Selbstwertgefühl	143
Kapitel 19: Freiheit, Wachstum, Freude	151
Kapitel 20: Werden in Freude	159
Kapitel 21: Beeinflussung durch andere Menschen	167
Kapitel 22: Dein wahres Gleichgewicht	173
Kapitel 23: Das Gesetz der Anziehung	179
Kapitel 24: Der Prozess des absichtsvollen Erschaffens	185
Kapitel 25: In der Gegenwart liegt deine wahre Macht	191
Kapitel 26: Das Buch der positiven Dinge	213
Kapitel 27: Das Gesetz des Zulassens	221

## **Teil II**

Fragen und Antworten aus Gruppensitzungen	231
---	-----

## Einleitung

Was bestimmt dein Leben? Wird es durch das Schicksal, andere Menschen oder dich selbst bestimmt?

Warum wurdest du geboren? War es reiner Zufall? War es die Entscheidung deiner Eltern oder deine eigene?

Welchen Sinn hat dein Leben? Falls es überhaupt einen hat, ist dieser vorherbestimmt? Besteht er darin, andere glücklich zu machen, oder dient er deiner eigenen Entwicklung?

Wie kannst du die Zeit, die dir auf Erden verbleibt, am besten nutzen?

Welchen körperlichen, materiellen oder sonstigen Beschränkungen glaubst du unterworfen zu sein?

Aufgrund welcher Mechanismen sind die Menschen, Bücher und Ereignisse, die den größten Einfluss auf deine Entwicklung gehabt haben, in dein Leben getreten? Welche Rolle hast du selbst dabei gespielt?

Hat das alles irgendeine Bedeutung oder ist es purer Zufall? Ist es gut, schlecht oder neutral?

Abraham wird dir helfen, die Antwort auf alle diese Fragen zu finden und dir mit diesem Buch Schritt für Schritt



deutlich machen, welches Potenzial du besitzt. Denn du selbst bist der alleinige Schöpfer deines Lebens.

Im November 1985 kamen meine Frau Esther und ich zum ersten Mal mit einer Gruppe geistiger Wesen in Kontakt, die sich selbst »Abraham« nannte. In den vorhergegangenen neun Monaten hatten wir jeden Tag 15 Minuten lang still dagesessen und unseren Verstand zur Ruhe gebracht, um die Identität unserer spirituellen Führer zu erfahren. Uns war gesagt worden, dass sie sich uns offenbaren würden – und da waren sie nun!

Abraham beschreiben sich selbst als eine Gruppe von Wesenheiten, die von einer geistigen Ebene aus durch Esther mit unserer materiellen Ebene Kontakt aufnehmen. Die Wesen, die zu Abraham geworden sind, sagten uns, dass sie tausende individueller Leben gelebt haben und dass sie aufgrund ihrer gemeinsam getroffenen Entscheidung eins geworden sind.

»Wir sind Lehrer«, haben Abraham uns gesagt und aufgrund ihrer Entscheidung und unseres gemeinsamen Wollens und Zulassens ist es ihnen möglich, uns durch Esther ihre Botschaft zu übermitteln. Sie haben uns erklärt, dass Esther eine Art »Empfänger/Übermittler« ist, ihre Gedanken empfängt und sie auf unbewusster Ebene übersetzt. Und auf ähnliche Weise übermittelt sie Abraham unsere Gedanken.

Abraham zufolge haben wir bereits vor unserer Geburt vereinbart, mit ihnen auf diese Weise zu kommunizieren. Aber sie betonen immer wieder, dass die Entscheidungen, die wir hier in der materiellen Dimension treffen, ausschlaggebend sind, und dass wir stets die freie Wahl haben, ob wir mit ihnen kommunizieren wollen oder nicht. Sie sprechen niemals ohne unsere ausdrückliche Einwilligung mit uns.

Als ich Abraham fragte, was ich in dieser Einleitung schreiben sollte, kamen sie sofort zur Sache und fragten mich: »Was ist denn deine Absicht?«

Ich antwortete: »Abraham, ich möchte etwas schreiben, das die Leser dazu bringt, jedes einzelne Wort dieses Buches zu lesen.«

»Was sonst noch?«

»Ich möchte, dass die Leser verstehen, dass sie sich in diesem Augenblick am Anfang eines neuen Lebensabschnitts befinden und dass sie aufgrund der Perspektive, die ihnen dieses Buch bietet, viele neue Erfahrungen machen und sich schneller als bisher entwickeln werden. Und dass sie von diesem Moment an ihr Leben genau so gestalten können, wie sie es wollen.«

Während ich sprach, waren Esthers Augen dunkel und ihr Kopf nickte, wie er es oft tut, wenn Abraham aufmerksam zuhört. Ich fuhr fort.

»Ich möchte, dass die Leser verstehen, dass ihr ihnen genau so viel anbietet, wie sie aufnehmen können, und dass jene, die bereit sind, sich neuen Gedanken und Erfahrungen zu öffnen, ungeheuer davon profitieren werden. Ich möchte, dass sie verstehen, dass frühere Gedanken oder vergangene Leben keinen Einfluss auf ihr jetziges Leben haben müssen und dass sie sich durch die bewusste Entscheidung, jetzt neue Gedanken zuzulassen, ein neues Leben erschaffen können. Indem sie bewusst am Schöpfungsprozess teilnehmen, den wir in diesem Buch beschreiben, können sie wunderbare neue Lernerfahrungen machen und jetzt in diesem Augenblick einen Sprung nach vorn machen.«

Ich war einen Augenblick still, weil ich Abraham die Chance geben wollte, etwas zu sagen, aber sie blieben stumm. Also fuhr ich fort.

»In diesem Buch geht es nicht um Esoterik, Okkultismus,

Übersinnliches, Magie oder Metaphysik. In diesem Buch geht es um den Prozess des bewussten, absichtsvollen Erschaffens und um die Vereinigung des Normalbewusstseins mit dem höheren Bewusstsein des inneren Wesens. Ich möchte Klarheit schaffen in Bezug auf die Kommunikation mit geistigen Wesen. Es gibt so viele verschiedene Formen davon und wir erhalten so viele unterschiedliche Botschaften. Manche kommunizieren mit Hilfe des automatischen Schreibens, andere benutzen das Ouija-Brett, einige singen und tanzen und andere sprechen durch ein Medium. Manche kann man kaum verstehen und andere sprechen sehr deutlich mit der normalen Stimme des Mediums. Selbst über die Dimensionen, aus denen sie mit uns kommunizieren, herrscht Verwirrung. Manche Botschaften sind sehr dogmatisch und moralisch, andere sind eher witzig und im leichten Plauderton gehalten. Es gibt traditionelle und moderne Ansichten, offenes und dogmatisches Denken, es gibt brillante oder vollkommen gewöhnliche Botschaften, es existiert Verwirrung ebenso wie Klarheit.«

»Abraham, ich möchte, dass die Leser verstehen, dass sie den Wert dessen, was sie von den geistigen Wesen erfahren, daran messen können, wie sie sich fühlen. Wenn sie Worte hören, die ihnen Unbehagen verursachen, können sie sich davon abwenden, weil diese Worte noch nicht für sie gedacht sind. Sie müssen nur das annehmen, was sie auch zu hören bereit sind. Jeder Mensch hat einen freien Willen und kann selbst entscheiden, was er zu einer gegebenen Zeit hören möchte.«

»Ich möchte, dass die Leser verstehen, dass ihr Leben nicht durch ein blindes Schicksal bestimmt wird und dass auch niemand anderes Macht darüber hat. Jeder Mensch hat selbst die Kontrolle über sein gesamtes Leben. Ich möchte, dass sie verstehen, warum die Reichen scheinbar immer rei-

cher und die Armen immer ärmer werden. Warum etwas immer noch besser wird, wenn es einmal gut ist, und warum etwas immer noch schlimmer wird, wenn es einmal schlimm ist.«

»Aber am wichtigsten ist mir, dass die Leser verstehen, dass dies ein Handbuch ist. Dieses Buch wurde nicht geschrieben, um zu unterhalten, sondern damit die Leser mit ihm arbeiten. Dies ist kein Buch, das bloß interessante Geschichten erzählt oder die Zukunft vorhersagt, sondern ein Arbeitsbuch, dessen Inhalt jeder Mensch sofort in die Praxis umsetzen kann, um sich ein positives neues Leben zu erschaffen.«

Ich hörte auf zu reden, weil mich die Leidenschaft, mit der ich sprach, erschöpft hatte. Abraham lächelten mich durch Esthers Augen hindurch an und sagten: »Schreib, was du uns gesagt hast. Das ist genau der richtige Anfang für dieses Buch.«

Und so möchte ich dich bitten, lieber Leser, das Buch Kapitel für Kapitel aufmerksam zu lesen. Im zweiten Teil des Buches haben wir Fragen und Antworten aus verschiedenen Gruppensitzungen zusammengestellt, die dir weiterhelfen können, wenn du die Prinzipien, die im ersten Teil erklärt werden, verstanden hast.

*Jerry Hicks*

# Teil I

Wir haben nicht die Absicht, für dich irgendetwas zu tun, was du dir selbst zu tun vorgenommen hast. Wir haben nicht die Absicht, dir Informationen zu geben, bevor du bereit bist, sie aufzunehmen. Wir haben nicht die Absicht, für dich etwas zu entdecken, was du dir vorgenommen hast, selbst zu entdecken. Wir kommen zu dir als Freunde aus deiner inneren Welt, die sich bereit erklärt haben, jetzt an deinem Leben teilzuhaben.

Wir sind Lehrer und wir sind gekommen, um die universellen Gesetze zu lehren, die für jede Form von Leben gelten – materiell wie geistig –, damit das körperliche Leben, das du zur Zeit führst, bereichert wird.

Wir bieten dir absolute Freiheit an. Es ist wichtig, den Prozess des absichtsvollen Erschaffens zu verstehen, damit du genau die Umstände erschaffen kannst, die du willst. Aber auch, damit du aufhörst, die Umstände zu erschaffen, die du nicht willst.

*Wohlbefinden ist  
dein natürlicher Zustand.*

## **Kapitel 1**

### **Wer sind Abraham und wer bist du?**

In diesem Buch wirst du die Schlüssel zur bewussten schöpferischen Kontrolle deiner materiellen Lebensumstände und zur freudvollen Verlängerung deiner körperlichen Existenz finden.

Wir kommunizieren mit dir in der Absicht, unser Wissen zu teilen und deine Denkprozesse anzuregen, aber es ist nicht unsere Absicht, für dich irgendetwas zu tun, was du selbst für dich tun willst.

Wir möchten dir zuerst erklären, wer *wir* sind, damit du ein besseres Verständnis davon erlangst, wer *du* bist. Denn ein Teil von dir, von dessen Existenz du wahrscheinlich nicht einmal etwas ahnst, befindet sich ebenso wie wir in dieser geistigen Dimension. Wir möchten, dass du besser verstehst, warum du dich dafür entschieden hast, dich jetzt in dieser Zeit auf diesem Planeten zu verkörpern, was du dir davon versprochen hast und wie dein materielles Leben in den größeren Zusammenhang des Lebens passt. Es ist unsere Absicht, dir zu helfen, besser zu verstehen, wer du eigentlich bist.

Wir sind eine Gruppe nichtkörperlicher Wesen, die gegenwärtig in einer geistigen Dimension leben, die sich von der materiellen Dimension unterscheidet, in der du lebst. Wir betonen, dass wir leben, denn wir möchten nicht, dass du aus der Tatsache, dass wir zur Zeit keine materielle Form haben, schließt, dass wir tot sind. Wir sind äußerst lebendig und wir nehmen intensiv am Leben teil.

Viele von uns haben sich hier versammelt. Wir sind das, was du eine »Familie« nennen würdest, obwohl wir keine Familie im üblichen Sinn sind. Wenn du uns als individuelle Wesenheiten wahrnehmen könntest, würdest du um die 100 Wesen sehen. Manche von uns haben viele physische Leben gelebt, andere nicht. Und während wir gegenwärtig durch die Frau, durch die wir sprechen, an deinem Leben teilnehmen, erfahren wir das Leben gleichzeitig auch auf anderen Ebenen. Man könnte sagen, dass wir – wie du wahrscheinlich auch – an mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten. Wir sind keine Familie aufgrund unserer gemeinsamen Abstammung, sondern eine Familie, die aufgrund einer gemeinsamen Entwicklung zusammengekommen ist.

Wir sind hier aufgrund einer gemeinsamen Intention und so wie du in jedem Augenblick verschiedene Intentionen hast, so haben auch wir verschiedene. Alle unsere Intentionen sind mit denen der anderen, die sich hier versammelt haben, kompatibel. Wenn wir in unserer geistigen Dimension miteinander kommunizieren, so tun wir dies nicht durch gesprochene oder geschriebene Worte, sondern durch die Übertragung von Gedanken oder Intentionen. Wir benutzen keine Namen für einander, denn unser gegenseitiges Erkennen geht weiter über das hinaus, was ein Name vermitteln könnte.

Wir möchten, dass du besser verstehst, wer du bist und wer wir sind, aber was noch wichtiger ist, wir möchten, dass

du den Grund für deine Entscheidung erkennst, dich in der materiellen Dimension zu verkörpern. Wenn du verstehst, warum du materielle Form annehmen wolltest, wird dein Leben unglaublich bereichert werden. Vielleicht wirst du dann deine innere Motivation verstehen, diesen Drang, der tief aus dir kommt und den du mit den Instrumenten deines normalen Bewusstseins nicht fassen kannst. Wahrscheinlich werden viele der Geheimnisse deines Leben aufgeklärt werden, wenn du dieses Buch liest. Vermutlich wirst du aufgrund der umfassenderen Perspektive, die dir dieses Buch bietet, ein klareres Verständnis dessen gewinnen, was du gegenwärtig tun willst.

Aber Worte lehren nicht wirklich. Wahres Wissen kommt nur durch Lebenserfahrung und genau aus diesem Grund nehmen wir alle ständig am Leben teil. Aber wir schenken dir dennoch diese Worte in der Hoffnung, dass dein Denken durch sie angeregt werden möge und du durch deine Gedanken die Erfahrungen anziehen wirst, die dir ein klareres Verständnis und ein größeres Wissen ermöglichen. Ein guter Lehrer regt zum Nachdenken an.

Es gibt keine festgelegte Reihenfolge, in der wir lernen und wachsen. Jeder von uns hat einen gewissen Erkenntnisgrad erreicht und von dieser Perspektive aus setzen wir Gedanken in Gang, die bestimmte Erfahrungen anziehen. Und diese Erfahrungen wiederum bestimmen unseren gegenwärtigen Wissensstand. Du bist ein ganz wunderbares verkörpert Wesen, das hauptsächlich in der materiellen Dimension zu Hause ist. Deine materielle Perspektive gestattet dir nur das wahrzunehmen, was zu der materiellen Dimension gehört. Wir kritisieren das nicht, denn dieses materielle Leben, in dem du gegenwärtig verankert bist, hat großen Wert. Aber du hast vor deinem jetzigen Leben viele andere Leben gelebt, und zwar sowohl auf der materiel-



len wie auch auf der geistigen Ebene, auch wenn du keine bewusste Erinnerung daran hast, was du vor diesem Leben erfahren hast. Und genau das ermöglicht es dir, dich ganz auf dieses Leben zu konzentrieren und auf das, was du dir dafür vorgenommen hast.

Du bist ein physisches Wesen in der materiellen Dimension des Planeten Erde, weil du es so wolltest. Und während du die Erfahrungen dieses Lebens machst, erfüllst du ein Versprechen, das du dir selbst vor deiner jetzigen Geburt gegeben hast. Der Teil von dir, der vor deiner Geburt die Entscheidung traf, sich zu verkörpern, ist immer noch ein Teil von dir. Wir nennen ihn »das innere Wesen«, denn es gibt keine Worte, die diesen Teil von dir angemessen beschreiben würden. Das innere Wesen ist ein umfassenderes, weiseres, auf jeden Fall viel älteres Du. Es ist der Teil, der Geburt und Tod deines Körpers transzendiert. Es ist der Teil von dir, der sich aller Erfahrungen gewahr ist, die du jemals gemacht hast und zwar sowohl auf materieller wie auch auf geistiger Ebene.

Ein Grund für dieses Buch ist, dass wir dir helfen möchten zu erkennen, dass dein inneres Wesen tatsächlich existiert. Und dass du, auch wenn du dich auf die materielle Dimension konzentrierst, Zugang zu dem Wissen finden kannst, dass dein inneres Wesen hat – wenn du es nur zulässt.

*Gesundheit ist dein  
natürlicher Zustand.*

## **Kapitel 2**

### **Absichtlich oder unabsichtlich erschaffen**

Weder das Leben noch dein Wachstum haben jemals ein Ende. Leben und Wachstum sind ewig und unvergänglich. Zwar hat das physische Leben einen Anfang und ein Ende, aber das bloße Ende der physischen Erfahrungen bedeutet nicht auch das Ende des Lebens oder des Wachstums.

Jedes Leben ist ein Wachstumsprozess, aber das physische Leben ermöglicht eine bestimmte Art von Wachstum, das nur in der materiellen Dimension möglich ist. Und aus diesem Grund hast du dich mit voller Absicht dafür entschieden, an dieser materiellen Lebenserfahrung teilzuhaben. Als du die Entscheidung getroffen hast, hier auf diesem Planeten zu sein und diese Erfahrungen zu machen, hast du damit beabsichtigt, den schöpferischen Prozess besser zu verstehen und bewusst das zu erschaffen, was du in diesem materiellen Leben erfahren willst. Das ist deine Primärintention für dein jetziges Leben.

Und weil dir diese Intention so wichtig ist, sind wir aus der geistigen Dimension gekommen, um dein Denken anzu-

regen und dir zu helfen, den bewussten schöpferischen Prozess besser zu verstehen und anzuwenden. Du bist der Schöpfer all dessen, was sich in deinem Leben ereignet. Du erschaffst deine Erfahrungen durch deine Gedanken. Jeder Gedanke, den du denkst, erschafft etwas. Die Gedanken, die du in Bezug auf das denkst, was du möchtest, setzen einen Prozess in Gang, der zur Erschaffung dessen führt, was du möchtest. Gleichermaßen setzen die Gedanken, die du in Bezug auf das denkst, was du *nicht* möchtest, einen Prozess in Gang, der zur Erschaffung dessen führt, was du *nicht* möchtest.

Jeder Gedanke hat ein schöpferisches Potenzial, und zwar unabhängig davon, ob er auf das ausgerichtet ist, was du möchtest oder auf das, was du *nicht* möchtest. Wenn du dir dein Leben unter diesem Gesichtspunkt anschaust, wirst du vermutlich sofort erkennen, dass du genau die Erfahrungen gemacht hast und machst, die du durch deine Gedanken in dein Leben gebracht hast. Jeder Gedanke hat Macht und jeder Gedanke, der oft gedacht wird – selbst ohne große Gefühlsbeteiligung – wird irgendwann zu materieller Realität werden. Aber nicht jeder Gedanke hat dasselbe Schöpfungspotenzial oder verwirklicht sich gleich schnell. Gedanken, die mit starken Gefühlen einhergehen, besitzen das größte Machtpotenzial, und zwar unabhängig davon, ob sie positiv ausgerichtet sind (auf das, was du möchtest) oder negativ (auf das, was du nicht möchtest). Starke Gefühle, die einen Gedanken begleiten, sind immer ein Indikator dafür, dass sich das, was gedacht wird, schnell verwirklichen wird.

Du solltest also verstehen, dass alle deine Gedanken etwas erschaffen. Und je mehr Gefühle daran beteiligt sind, desto schneller geht der Schöpfungsprozess vonstatten. Aber jeder Gedanke, der häufig gedacht wird und nicht durch gegen-

teilige Gedanken beeinträchtigt wird, wird auch ohne große Gefühlsbeteiligung letzten Endes verwirklicht.

Wenn du wirklich verstehst, was du gerade gelesen hast, wird dir klar werden, dass du deine jetzigen Lebensumstände selbst geschaffen hast. Wenn du dir deine Vergangenheit anschaust und dich daran erinnerst, was du geschaffen hast, wirst du erkennen, dass ausnahmslos alles durch deine Gedanken entstanden ist. Wenn du bewusst entscheidest, dass du etwas möchtest und deine Gedanken bewusst in diese Richtung lenkst, dann ist das absichtsvolles Erschaffen, wie es sein sollte. Aber wenn du an das denkst, was du nicht möchtest und es dadurch erschaffst, dann ist das unbeabsichtigtes Erschaffen.

Wir haben bemerkt, dass die meisten Menschen, die zur Zeit auf der Erde leben, mehr unbeabsichtigt erschaffen als bewusst und absichtsvoll. Unser Wunsch ist es, dein Denken so anzuregen, dass du verstehst, wie die Schöpfung funktioniert. Wenn du diesen Prozess nämlich verstehst, dann hast du mehr bewusste Kontrolle über deine Lebensumstände.

Wir wollen das Gesetz der Schöpfung vereinfacht so formulieren: »Du möchtest etwas, du lässt zu, dass es wird... und es ist.« Ein besseres Wort für »möchten« ist wohl »beabsichtigen«, denn darin ist sowohl der Wunsch enthalten als auch die Erwartung, dass er wahr wird. Also formulieren wir das Gesetz der Schöpfung so um: »Du beabsichtigst etwas, du lässt zu, dass es wird... und es ist.«

Uns ist aufgefallen, dass es das Zulassen ist, das bei den meisten von euch nicht funktioniert. Viele von euch haben lange Wunschlisten und obwohl es immer hilfreich ist, sich genau darüber im Klaren zu sein, was man eigentlich möchte, so wird absichtsvolles Erschaffen doch erst dann möglich sein, wenn mehr von euch auch zulassen, dass ihre Wünsche

wahr werden. Zufriedenheit stellt sich erst dann ein, wenn du dir über deine Intentionen klar bist, wenn du die Erfüllung deiner Wünsche zulässt und das Gewünschte annimmst.

Viele von euch sabotieren die Möglichkeit der Wunsch-erfüllung schon beim Formulieren des ursprünglichen Gedankens. Zum Beispiel: »Ich wünsche mir ein neues Auto, *aber* es ist ja viel zu teuer.« Kaum hast du das neue Auto geistig erschaffen, da sabotierst du im selben Atemzug schon die Möglichkeit, dass du es auch bekommst. Und so wird viel von dem, was du erschaffen könntest, gleich wieder zunichte gemacht.

Die Aussage »Ich wünsche mir ein neues Auto« ist nur die Hälfte des Schöpfungsprozesses, der Teil des Wünschens oder der Intention. Aber bereits der Zusatz »aber es ist ja viel zu teuer« verhindert das Zulassen. Du musst nichts weiter tun als zu formulieren, dass du ein neues Auto möchtest und es dabei belassen. Vermeide einfach jedes gegenteilige Erschaffen, jedes Anti-Erschaffen, jedes Nicht-Erschaffen und jedes zerstörerische Erschaffen. Formuliere nur solche Gedanken und Worte, die in die Richtung dessen gehen, was du willst.

Du bist gegenwärtig ein verkörpertes Wesen und wir sind es nicht, aber unsere Erfahrungen sind sich nicht so unähnlich wie du vielleicht vermutest. Die Gesetze, die dein materielles Leben bestimmen, gelten nämlich auch für unser geistiges Leben. Obwohl es natürlich viele spezifisch irdische Regeln gibt, denen du im Gegensatz zu uns unterliegst, so behalten doch die universellen Gesetze unabhängig von der Dimension, in der man sich gerade aufhält, ihre Gültigkeit. Das Gesetz der Schöpfung oder des Erschaffens ist ein solches Gesetz.

Das Interessanteste an einem solchen Gesetz ist vielleicht, dass es immer Gültigkeit hat, ob du dir dessen nun bewusst bist oder nicht. Es wirkt sich auch dann auf dich aus, wenn du nicht einmal weißt, dass es überhaupt existiert. Du setzt durch deine Gedanken immer einen Schöpfungsprozess in Gang, ob du dir dessen nun bewusst bist oder nicht. Aus diesem Grund haben wir dieses Buch ja geschrieben. Wir möchten, dass du das Gesetz der Schöpfung verstehst und es bewusst auf dein Leben anwendest, statt ihm unbewusst unterworfen zu sein, nur weil du es nicht verstehst.

Was bedeutet »unabsichtlich erschaffen«? Es bedeutet, dass du den Schöpfungsprozess in Richtung auf etwas, das du nicht möchtest, in Gang setzt, indem du deine Aufmerksamkeit und deinen geistigen Fokus darauf richtest, bis es erschaffen ist. Fällt nicht viel von dem, was dein Leben ausmacht, in diese Kategorie? Wenn jemand zum ersten Mal hört, dass er der Schöpfer seines eigenen Lebens und all dessen ist, was ihm widerfährt, besteht seine Reaktion meistens darin zu sagen: »Unmöglich! Ich würde doch nicht etwas erschaffen, was ich nicht will.«

Wir stimmen dem insofern zu, dass ihr natürlich nicht absichtlich etwas erschafft, das ihr nicht wollt, aber wir stimmen nicht zu, dass ihr es nicht trotzdem erschaffen habt. Es gibt außer dir selbst niemanden, der in *deiner* Lebenssphäre irgendetwas erschaffen kann. Es ist nicht möglich, innerhalb der Lebenssphäre anderer Menschen irgendetwas zu erschaffen. Du kannst nichts in ihrer erschaffen und sie nichts in deiner. Daher wird alles, was dir widerfährt, von dir selbst gestaltet oder besser gesagt, es wird durch deine eigenen schöpferischen Gedanken erschaffen.

Während du in einem Körper bist und alles durch deine physischen Augen siehst, ist es oftmals schwierig zu verstehen, dass der Schöpfungsprozess nicht in deiner materiellen

Welt stattfindet. Du glaubst, dass du etwas erschaffst, indem du wie irre in der Welt herumrennst und machst und tust, aber die schöpferische Tätigkeit spielt sich ausnahmslos in deinem schöpferischen Geist ab. Und dort bist du der Einzige, es sei denn, du gestattest einem anderen dort den Zutritt und lädst ihn durch deine Gedanken dorthin ein.

Du hast jetzt wahrscheinlich schon verstanden, dass es – da du alles durch deine Gedanken erschaffst – von äußerster Wichtigkeit ist, die Gedanken zu kontrollieren, damit du das erschaffen kannst, was du wirklich willst. Nachfolgend geben wir dir eine Übung, die dir dabei helfen wird.

### *Eine Übung in absichtsvollem Erschaffen*

Am Anfang ist es am besten, nur drei oder vier deiner wichtigsten Wünsche zu formulieren. Mit einiger Übung wirst du später in der Lage sein, in viele verschiedene Richtungen gleichzeitig zu erschaffen.

Wähle die Wünsche oder Intentionen aus, die dir zur Zeit am wichtigsten sind und schreibe jeden oben auf ein separates Blatt Papier. Etwa so: »Ich beabsichtige, ... (füge hier deinen Wunsch ein).« Zum Beispiel: »Ich beabsichtige, eine neue Stelle zu bekommen.«

Unter jede deiner Absichtserklärungen schreibe dann: »Aus folgenden Gründen, beabsichtige ich ... (füge hier wieder deinen Wunsch ein).« Dann schreibe alle Gründe auf, warum du es haben möchtest. Zum Beispiel: »Ich beabsichtige aus den folgenden Gründen, eine neue Stelle zu bekommen: Ich möchte mehr Geld verdienen. Ich möchte einen interessanteren Job.«

Wenn du etwas aufschreibst, hast du den stärksten geistigen Fokus, den du überhaupt bewusst erreichen kannst.

Schreibe alles auf, was aus dir herauswill. Schreibe nur das auf, was dir selbst wirklich wichtig ist. Schreib, solange es etwas zu schreiben gibt, aber zwing dich nicht dazu.

Drehe dann das Blatt um und schreibe auf die andere Seite: »Aus den folgenden Gründen weiß ich, dass es so ist.« (Oder wenn dir diese Formulierung etwas zu weit hergeholt erscheint, schreib: »..., dass es so sein wird.«) Also: »Aus den folgenden Gründen weiß ich, dass ich eine neue Stelle bekomme.« Oder »..., dass ich eine neue Stelle bekommen werde.«

Schreibe dann alle Gründe auf, aus denen du weißt, warum sich deine Intention verwirklicht oder verwirklichen wird. Schreibe alles auf, was dir spontan dazu einfällt. Zum Beispiel: »Ich weiß es, weil ich gut bin und mehr Geld verdient habe.« »Ich weiß es, weil ich sehr kreativ bin und mich auf größere Herausforderungen freue.«

Wenn du diese Absichtserklärungen aufgeschrieben hast, falte das Blatt und stecke es in deine Jacken- oder Handtasche oder an einen anderen Ort, wo du es jederzeit wieder hervorziehen und lesen kannst. Damit ist deine Arbeit getan. Es ist vollbracht! Du hast die Verwirklichung deiner schriftlich festgehaltenen Intention in Gang gesetzt.

Auf der Vorderseite des Blattes hast du deine Intention formuliert und anschließend verstärkt. Auf der Rückseite hast du das Zulassen verstärkt. Damit ist der Prozess abgeschlossen. Du musst nun nichts mehr tun, um das zu erschaffen, was du dir gewünscht hast. Du musst dir nur selbst nicht im Weg stehen. Das heißt, solange du nichts Gegenteiliges erschaffst oder Gedanken denkst, die nur Angst, Zweifel oder Sorge säen – »Warum passiert bloß nichts?« –, wird deine Schöpfung Wirklichkeit werden.

Wenn du deinen Fokus darauf ausrichtest, dass das Gewünschte noch nicht eingetreten ist, schenkst du dem Man-



gel Aufmerksamkeit. Und alles, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, das erschaffst du auch. Wenn du also deinen geistigen Fokus darauf richtest, dass etwas *noch nicht* eingetreten ist, erschaffst du, dass es *noch länger* nicht eintreten wird. Deine Konzentration auf den Mangel erzeugt mehr Mangel.

Je stärker das Gefühl ist, das deinen Wunsch begleitet, desto schneller wirst du seine Erfüllung erleben. Denke immer nur in die Richtung dessen, was du willst, und nicht in die Richtung dessen, was du nicht willst. In Richtung Bekommen, nicht in Richtung Angst, du könntest es nicht bekommen. In Richtung freudiger Erwartung, nicht in Richtung Enttäuschung, dass es noch nicht da ist.

Es ist nicht nötig, dass du deine Gedanken nur auf drei oder vier Dinge beschränkst, denn es gibt vieles in deinem Leben, das deiner Aufmerksamkeit bedarf. Wenn du dich stets ganz auf das konzentrierst, was zur Zeit ansteht, dann wirst du nichts Falsches erschaffen und auch nichts sabotieren, was du absichtlich in Gang gesetzt hast.

Das Falsche wird üblicherweise immer dann erschaffen, wenn dein Geist wandert – was besonders in Situationen der Fall ist, die keine bewusste Konzentration erfordern, wie zum Beispiel Autofahren, baden, Zähne putzen, kämmen oder anziehen. Daher ist es von großer Bedeutung, ständig die geistige Konzentration aufrechtzuerhalten, da das wunderbare Instrument deines Geistes nicht damit zufrieden ist, untätig zu sein. Wenn du ihm daher nicht absichtlich etwas gibst, worüber er nachdenken oder worauf er sich konzentrieren kann, wird er sich Anregungen von Gedanken, Worten oder Handlungen aus deiner Umgebung holen.

*Deine Welt ist voll von dem,  
was du für gut erachtest, und du hast  
jederzeit Zugang zu diesem Überfluss.*

## **Kapitel 3**

### **Kommunikation mit der inneren Welt**

Jedes Wesen, das gegenwärtig physische Form angenommen hat, empfängt Botschaften aus einer anderen Dimension, die von seinem inneren Wesen stammen. Natürlich gibt es Menschen, die sich dieser Kommunikation bewusster sind als andere, und die Botschaften werden auf unterschiedliche Weise empfangen, aber jedes Wesen empfängt Botschaften von seinem inneren Wesen in der Form von Gefühlen.

Deine Gefühle haben ihren Ursprung nicht in deiner materiellen Welt. Sie stammen aus der inneren Welt und stellen eine direkte Form der Kommunikation mit deinem inneren Wesen dar.

Dein inneres Wesen hat einen weitaus größeren geistigen Horizont, denn es verfügt über die Wahrnehmungen und das Wissen aus allen Leben – sowohl den physischen als auch den geistigen –, während deine materielle Wahrnehmung nur auf dieses eine Leben beschränkt ist. Deshalb ist es von so großer Bedeutung, dass du dir der Botschaften deines inneren Wesens bewusst wirst.

Wenn du positive Gefühle wie Liebe, Heiterkeit, inneren Frieden, Glück, Freude oder Vorfreude verspürst, dann teilt dir dein inneres Wesen in diesem Augenblick mit, dass sich deine Gedanken in Harmonie mit deinen Intentionen befinden. Wenn du negative Gefühle wie Angst, Zweifel, Wut, Hass, Eifersucht, Schuld oder Scham verspürst, dann teilt dir dein inneres Wesen in diesem Augenblick mit, dass sich deine Gedanken nicht in Harmonie mit deinen Intentionen befinden.

Wenn es dir gelingt, negative Gefühle bereits im Ansatz wahrzunehmen, wirst du nicht nur in der Lage sein, die Entstehung des negativen Gefühls zu verhindern, sondern auch die Erschaffung dessen, was du nicht willst, aufzuhalten. Alles, was du beabsichtigst, willst oder möchtest, ist positiv, während alles, was du nicht beabsichtigst, willst oder möchtest, negativ ist. Erinnerung dich an das Gesetz der Schöpfung: »Was du beabsichtigst und zulässt, das ist.«

Wenn du etwas möchtest und einen positiven Gedanken in diese Richtung aussendest und dabei gleichzeitig ein positives Gefühl verspürst, dann befindest du dich in diesem Augenblick in der perfekten Position, das, woran du denkst, zu empfangen oder bewusst zu erschaffen. Und je stärker das Gefühl ist, desto schneller wird das Erschaffen vor sich gehen. Wenn du an etwas denkst, das du nicht möchtest, und dabei Angst, Zweifel oder ein anderes negatives Gefühl verspürst, bist du in dem Augenblick in der perfekten Position, genau das zu erschaffen, was du *nicht* möchtest.

Kurz gesagt: Du bekommst immer das, woran du denkst, ob du es nun haben möchtest oder nicht.

Um etwas zu erschaffen, das du möchtest, willst oder beabsichtigst, musst du nur eine klare, eindeutige Intention haben und dann zulassen, dass sie sich verwirklicht. Wenn du deine Wünsche bewusst unterdrückst, weil du dir schon

so lange etwas gewünscht hast, es aber nie bekommen und daraufhin aufgegeben hast, dir überhaupt etwas zu wünschen, dann liegt das Problem nicht im Bereich des Wünschens, sondern anderswo.

Du lässt nicht zu, dass es wahr wird, weil du nicht daran glaubst. Der Glaube an die Verwirklichung dessen, was du dir wünschst, ist extrem wichtig, denn du kannst nur innerhalb deines Glaubenssystems und im Rahmen deiner Überzeugungen etwas zulassen. Deshalb muss dein Glaubenssystem geändert werden, um mit deinen Intentionen übereinzustimmen.

Verstehe bitte, dass deine Überzeugungen durch deine Erfahrungen und durch den Einfluss anderer Menschen erschaffen wurden. Deshalb sind sie auch nicht unveränderlich, sondern form- und veränderbar. Du veränderst dein Glaubenssystem, indem du ihm so lange neue Gedanken und Informationen hinzufügst, bis es dem entspricht, wie du es im Augenblick haben willst.

Es gibt unzählige Überzeugungen, die in deinem Normalbewusstsein gespeichert sind. Die meisten von ihnen sind nur latent vorhanden und werden dies auch bleiben, aber immer wenn du eine Intention formulierst, kommen die dazu passenden Überzeugungen sofort an die Oberfläche.

Eine Überzeugung oder ein Glaubenssatz ist nichts weiter als ein Gedanke, den du bereits gedacht hast und den du weiterhin denkst. Sobald einer dieser Glaubenssätze auftaucht, wird er andere Glaubenssätze anziehen, die ihm gleichen. Das nennen wir das Gesetz der Anziehung.

Es ist wichtig, das Gesetz der Anziehung zu verstehen. Es ist weder dein Freund, noch dein Feind. Es ist einfach, was es ist. Es wird mehr von dem anziehen, an das du gerade denkst. Wenn du in Richtung dessen denkst, was du willst, dann werden aufgrund des Gesetzes der Anziehung andere

positive Gedanken angezogen, die mit dem ursprünglichen Gedanken harmonieren. Wenn du aber an das denkst, was du nicht willst, so werden aufgrund desselben Gesetzes andere negative Gedanken angezogen, die den ursprünglichen Gedanken noch verstärken. Gleiches zieht eben Gleiches an.

Die meisten Gedanken – besonders die, die nicht mit starken Gefühlen einhergehen –, sind nicht machtvoll genug, um sich sofort oder in kurzer Zeit als materielle Realität zu manifestieren. Wenn aber ein ursprünglich schwacher Gedanke über einen längeren Zeitraum viele gleiche Gedanken anzieht, wird er irgendwann machtvoll genug sein, um sich materiell zu manifestieren. Es ist daher von Vorteil, wenn du deine Gedanken auf das konzentrierst, was du willst, und gar nicht oder so wenig wie möglich an das denkst, was du nicht willst.

Ein flüchtiger negativer Gedanke wird dir keinen Schaden zufügen, aber wenn du dich ausführlich mit ihm beschäftigst, wird er irgendwann genau das erschaffen, was du eigentlich vermeiden wolltest. Solange du nicht das, was du nicht willst, in dein Leben einlädst, indem du daran denkst, wirst du keine unerwünschten Erfahrungen machen.

Wenn du dir die innere Führung – in Form von Gefühlen – durch dein inneres Wesen zu Nutze machst, dann wirst du immer genau das erschaffen können, was du möchtest, und bewusst vermeiden können, etwas zu erschaffen, das du nicht willst. Wenn du dir deiner Gefühle stets bewusst bist, weißt du immer, ob du etwas erschaffst, das du willst, oder etwas, das du nicht willst. Vertraue deiner inneren Führung, denn sie stammt von dem größeren, weiseren Teil deines Selbst, das über ein Wissen verfügt, das während tausender Leben in materiellen und geistigen Dimensionen erlangt wurde.

## *Eine Übung im Ändern von Glaubenssätzen*

Nachfolgend stellen wir eine Methode kontinuierlichen, bewussten, positiven Erschaffens vor.

Werde dir im Laufe des Tages bei allen Aktivitäten immer wieder deiner Gefühle bewusst. Solange du positive Gefühle verspürst, weißt du, dass du das erschaffst, was du möchtest. Aber wenn du negative Gefühle verspürst, halte sofort inne, und frage dich, welcher Gedanke, welches Wort oder welche Handlung dieses Gefühl ausgelöst hat. Wenn du dies gleich in dem Augenblick machst, in dem du das Gefühl verspürst, wirst du die Ursache schnell identifizieren können, denn wenn du daran denkst, wird sich das negative Gefühl noch verstärken.

Sobald du den Gedanken, das Wort oder die Handlung identifiziert hast, die das negative Gefühl ausgelöst haben, frage dich, was du wirklich willst. Formuliere eine positive Aussage bezüglich dessen, was du möchtest. Unterstütze dies mit weiteren positiven Aussagen, die dich von den negativen Gedanken und Gefühlen weg und zu einem positiven Gefühl hinbringen. Das nennen wir »eine Brücke« von dem, wo du bist, zu dem, wo du sein möchtest, zu bauen.

Der geistige Sprung sollte aber nicht zu groß und die Brücke nicht zu lang sein, denn dagegen wird sich dein Verstand wehren. Er hat genug Lebenserfahrung, um zu erkennen, wann etwas zu weit hergeholt ist, aber wenn du kleine Schritte machst, wirst du auch zu einer positiven Aussage kommen und damit zum positiven Gefühl.

Wenn du die Umwandlung der negativen Gedanken und Gefühle zu positiven geschafft hast, dann erschaffst du wieder in Richtung dessen, was du möchtest.

Hier ein Beispiel: Du hast den Tag begonnen, indem du deine Intentionen aufgeschrieben hast. Nehmen wir einmal

an, eine davon ist: »Ich wünsche mir ein neues Auto.« Du hast ganz spezifische Vorstellungen von deinem neuen Auto; du hast aufgeschrieben, warum du es willst und warum du es bekommen wirst; du hast dich schon selbst als Besitzer eines neuen Autos gesehen und dabei positive Gefühle verspürt. Und während du deinen täglichen Geschäften nachgehst und an alles Mögliche denkst, ist das Auto bereits auf dem Weg zu dir, denn du hast den Prozess in Gang gesetzt, und nichts getan, was ihn aufhalten könnte.

Während du nun dein altes Auto fährst und an nichts Besonderes denkst, siehst du ein Auto, das dem ähnelt, das du haben möchtest. Wenn du es ansiehst und dich dabei vor lauter Vorfreude glücklich und aufgeregt fühlst, dann sind diese positiven Gefühle ein Zeichen dafür, dass sich deine Gedanken in Harmonie mit deinem Wunsch befinden. Wenn du aber das andere Auto siehst und dich unglücklich fühlst oder dir Sorgen machst, weil du deins noch nicht bekommen hast oder weil du neidisch auf den anderen Fahrer bist, dann sind diese negativen Gefühle ein sicheres Zeichen dafür, dass du gegen deinen Wunsch arbeitest und dass du, während du diese negativen Gefühle spürst, das neue Auto abwehrst, statt es anzuziehen.

Aber weil du nun auf deine Gefühle achtest, bist du dir bewusst, dass du das neue Auto auf diese Weise von dir fernhältst. Also hörst du sofort damit auf, neidisch zu sein und verwandelst deine negativen Gedanken und Gefühle in positive. Das könnte sich etwa so anhören: »Ich wünsche mir ein neues Auto wie das da. Und mit dieser Absichtserklärung setze ich den Prozess in Gang. Nun muss ich es nur noch zulassen, damit es sein kann. Meine innere Führung hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass ich das neue Auto von mir ferngehalten habe, statt es anzuziehen, aber ich höre jetzt damit auf. Ich bekräftige meinen Wunsch und ziehe es wie-

der an. Was für ein schönes Auto! Ich bin ganz aufgeregt, wenn ich nur daran denke, wie schön es sein wird, es zu fahren. Keine äußeren Ereignisse können verhindern, dass ich das neue Auto bekomme. Nur meine eigenen Gedanken können das. Aber meine Gedanken ziehen das neue Auto nun wieder an. Ich weiß das, weil ich positive Gefühle wie Glück und Vorfreude verspüre.«

Wenn du diese Technik einige Zeit übst, wirst du sehr gut darin werden. Du wirst frühzeitig auf das negative Warnsignal reagieren, bevor sich andere negative Gedanken hinzugesellen können. Wenn du diesen Prozess erst einmal verstehst, wirst du weit weniger negative Erlebnisse haben, denn die meisten von ihnen fangen mit einem ganz kleinen negativen Gedanken und einem ganz subtilen negativen Gefühl an und wachsen erst dann aufgrund des Gesetzes der Anziehung zu etwas viel Größerem und Schmerzhafterem heran.

Wenn es dir gelingt, frühzeitig zu erkennen, dass du den falschen Weg eingeschlagen hast, kannst du umkehren und stattdessen das erschaffen, was du eigentlich willst. Negative Gefühle sind deshalb so wertvoll, weil sie dich vor negativen Schöpfungen warnen. Wird aber das negative Gefühl nicht beachtet und aufgrund des Gesetzes der Anziehung noch verstärkt, wird dein Körper dadurch geschädigt und das, was du eigentlich willst, wird in unerreichbare Ferne gerückt.

Sehr viele von euch, die unter körperlichen Verfallerscheinungen oder Krankheiten leiden, haben die Warnsignale der negativen Gefühle ignoriert.



