

# Inhalt

Vorwort	Seite 7
Einführung	Seite 8
Wie alles begann	Seite 10
Was bist du ?	Seite 23
Was sind Gedanken ?	Seite 35
Sind Gedanken frei ?	Seite 41
Woher kommt die Macht der Gedanken ?	Seite 47
Welchen Einfluss haben Gedanken ?	Seite 78
Was sind 'falsche' Überzeugungen ?	Seite 87
Wie bewusst sind dir deine Gedanken ?	Seite 94
Wie befreist du dich von Gedankenmüll ?	Seite 110
Was kannst du sonst noch tun ?	Seite 135
Was erreichst du mit alledem ?	Seite 152
Wozu 'Das Geistige Prinzip' ?	Seite 156
Wer ist Seth ?	Seite 161

# Vorwort

✿ Wer auch immer Lust hat, sich selbst kennenzulernen, der sollte dieses Buch lesen. Möchtest du erfahren, wer du bist und was du bist, warum du bist, wie du funktionierst, wie du denkst und welche Wirkung deine ganz persönlichen Gedanken haben? Interessierst du dich für die Regeln, nach denen das Leben schon seit ewigen Zeiten abläuft? Dann wirst du hier vielleicht genau das finden, was du noch suchtest.

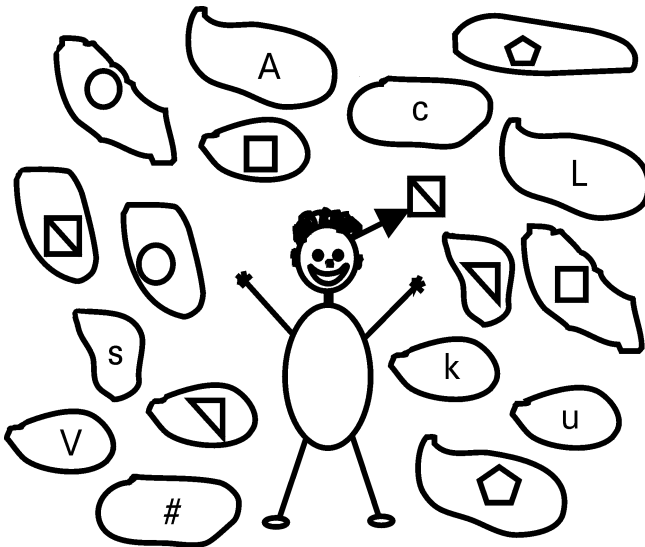
**Erkenne dich selbst. Lerne deine Werkzeuge kennen und in deinem Leben praktisch anwenden. Setze dir Ziele und erreiche sie.**

✿ Ich biete dir hier keine Wunderdroge und keine Zauberformel, sondern zeige dir einen aktiven Weg, den du nicht mehr verlassen möchtest, nachdem du ihn beschritten und die ersten persönlichen Erfahrungen darauf gemacht hast. Du kannst - genau wie jeder andere -, vielleicht nicht auf Anhieb, aber ganz sicher schon nach kurzer Zeit, mit dir selbst und deinem Umfeld immer besser umgehen. Du lernst dich und deine Mitmenschen besser verstehen und kommst zu Erkenntnissen, die du heute nicht einmal für möglich halten würdest.

*Unsere Welt ist nicht in Schwierigkeiten,  
weil wir uns vertrauen, sondern gerade,  
weil wir dies nicht tun!*

✿ Dieser Satz von Seth bringt sowohl die persönliche als auch die globale Problematik der Menschen auf den Punkt. Im folgenden vermerke ich kursiv, wenn ich Textstellen aus den Seth-Büchern von Jane Roberts in meine Darstellung mit aufgenommen habe.

## Deine Gedanken erschaffen deine Wirklichkeit



Stell dir vor, in deiner persönlichen Zukunft ist zunächst **nichts** vorhanden. Und genau wie du ein leeres Beet mit den Blumen deiner Wahl bepflanzst, so pflanzst du deine ausgewählten Wahrscheinlichkeiten in deine Zukunft.

Du hast dabei aber die Freiheit, dein Blumenbeet wie auch deine Zukunft jederzeit wieder umzugestalten. Mit jederzeit meine ich wirklich in jedem Augenblick. Denn wie ein Fisch durchs Wasser gleitet, so gleitest du mit Hilfe deiner Gefühle und Gedanken durch die Wahrscheinlichkeiten.

**W**enn du Zweifel hast an deiner Freiheit, die Zukunft zu gestalten, dann schau zurück auf die Straße deines bisherigen Lebens und bemerke die vielen Abzweigungen, die du hättest nehmen können. Du hast aber mit deinen Überzeugungen diesen Weg gewählt und tust das jetzt nicht anders.

# Was sind falsche Überzeugungen ?

✿ Hast du gewusst, dass du alles speicherst, was du je erlebst, hörst, siehst, riechst und schmeckst, einschließlich deiner Gefühle, Gedanken und Schlussfolgerungen, - und selbst während du ohnmächtig bist oder bewusstlos? - Du kannst tatsächlich absolut nichts 'vergessen', dir ist lediglich vieles augenblicklich nicht bewusst. - Und es wird noch besser: Du kannst nicht nur jederzeit auf all das zurückgreifen, sondern du tust das sogar ständig. Was du dir jeweils hervorholst ist abhängig von deinen gegenwärtigen Überzeugungen!

'Die Zeit heilt alle Wunden' kann somit nur jemand sagen, der nicht weiß, dass jeder von uns alle Erinnerungen seit ewigen Zeiten in sich trägt. In gewissem Sinne ist sogar alles in komprimierter Form in jedem Moment deiner Existenz enthalten, denn dein geistiges Selbst ist sich deiner gesamten Existenz in allen Einzelheiten ständig bewusst.

**Als Embryo** lernst du schon, wie deine physische Umgebung ist. Du 'fühlst' dich in deine neue Umgebung ein. Wenn du dann als Baby gesund auf die Welt kommst, sind die inneren Kanäle zu deinem geistigen Selbst noch intakt. Du beginnst damit, dich in der physischen Welt zurecht zu finden, indem du deine äußeren Sinne und deinen Körper ausprobierst und trainierst. Nebenbei nimmst du alles aus deiner Umgebung auf und speicherst es mit deinen jeweiligen Empfindungen ab, gleich, ob es gut oder nicht so gut war.

Im Laufe der Zeit sammelt sich so eine riesige Datenmenge über dich und die von dir wahrgenommene Wirklichkeit an, die von deinem bewussten Verstand verarbeitet werden sollte, was auch größtenteils geschieht. Kritisch wird es, wenn dein Verstand nicht ganz da ist (getäuscht, betäubt, bewusstlos, geschockt, oder anderweitig geschwächt), um die eingehenden Informationen zu sichten, oder wenn du alles einfach ungeprüft aufnimmst - was leider sehr häufig der Fall ist. - Gar nicht oder falsch verstandene

Daten werden aber natürlich falsch interpretiert. Dadurch kommt es zu falschen Schlussfolgerungen, du entwickelst 'falsche Überzeugungen' über dich und deine Umwelt, die an das innere Selbst weitergeleitet werden.

Betrachte dir negative Aspekte in deiner Umgebung und in der Welt doch einmal unter diesem Gesichtspunkt. Was sind denn überhaupt Probleme, wann gibt es Schwierigkeiten? Es sind immer Situationen, Handlungen und Zustände, die entweder gar nicht oder nicht richtig verstanden werden. - Was dir Probleme bereitet, wird jemand anders mit Leichtigkeit meistern. Das Problem ist nur für denjenigen existent, dem das notwendige Verständnis fehlt. Du kannst daraus schließen, dass du kein Problem mit Dingen hast, die du vollständig verstehst.

Viele deiner Überzeugungen und Gedanken wirfst du im Laufe des Lebens wieder über Bord und ersetzt sie durch jeweils aktuelle. Du kannst bestimmt nachvollziehen, dass du als Kind von vielen Dingen ganz andere Vorstellungen hattest als z.B. 30 Jahre später. Normalerweise geschieht die Anpassung automatisch, viele deiner falschen bzw. einschränkenden Vorstellungen werden auf diese Weise berichtigt. Allerdings kannst du auch im Laufe deines Lebens in einem bestimmten Bereich immer mehr falsche Überzeugungen ansammeln, wenn du dort sehr fest an einige grundlegende einschränkende Vorstellungen glaubst, denn

### **alle Ideen ziehen stets gleichartige an.**

-- Wenn du z.B. irgendwann einmal zu der Überzeugung gelangt bist, dass du dumm bist und zu nichts nütze, dann wirst du dein Leben entsprechend dieser Gedanken gestalten. Du wirst Schwierigkeiten haben, etwas zu lernen oder etwas richtig zu machen. Daraus entwickeln sich möglicherweise mit der Zeit Minderwertigkeitsgefühle oder Neid, oder du gibst anderen die Schuld für dein Versagen: deinen Eltern, deinem Lehrer, deiner Frau, dem Krieg, der Zeit... Es hängt von vielen Faktoren ab, wie sich etwas darstellt, jeder Mensch ist eben einzigartig.

✿ Und was 'merkst' du, nachdem du dich von einigen Blockaden und Einschränkungen befreit hast?

Du weißt ganz sicher, dass du selbst in jedem Moment deinen Körper und deine Erfahrungen bildest. Du empfindest dich vollkommen als Quelle und als Mittelpunkt deines Lebens. Du kannst dein Spiel damit treiben, ganz bewusst nur deine Gefühle und Gedanken gegenüber den Dingen, Personen oder Zuständen zu verändern und schon verändern sich auch deine damit zusammenhängenden Erfahrungen.

-- Du erkennst bei allem, was dir passiert, sofort viele der zuvor von dir getroffenen kleinen Entscheidungen, die genau dieses Geschehen hervorbrachten. Du erkennst deine Überzeugungen, die dich so und nicht anders entscheiden ließen - und kannst sie bei Bedarf verändern. Weil du deine eigenen Gedankenprozesse so gut kennst, gestaltest du tatsächlich dein Leben.

**Zusammenfassend** kann ich dir sagen: Du entdeckst die Lust zu leben, deine Liebe, deine Freude, deine Kreativität auszudrücken und anderen mitzuteilen. Du genießt diese wunderbare Welt, die wir alle hervorbringen. Du bist in der Lage, deine Empfindungen jederzeit frei auszudrücken, so dass sich in deinem System kein Stau mehr entwickeln kann. Das sind die besten Voraussetzungen für Gesundheit und Glück bei jedem Menschen.

✿ Nun frage dich selbst: Wäre irgendeine Methode, die dich nicht in die oben beschriebene Position bringen kann, überhaupt sinnvoll? Frage dich auch: Willst du überhaupt eine so selbstbestimmte Person sein? Wenn ja, dann fange an, deine Beschränkungen auszuräumen. Hierin findest du einige Anleitungen, wende sie an.