



---

Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

---

---

*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..*

---

# **NIMM DEIN UNTERBEWUSS- TES AN DIE HAND ..**

**und führe es zu Gesundheit, Energie und  
Lebensfreude**



**Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg**

---

# *Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

© 2023 Arnold H. Lanz

Verlag & Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-347-90745-4 28.03.2023 01.04.2023

Hardcover 978-3-347-90748-5 28.03.2023 01.04.2023

e-Book 978-3-347-90755-3 28.03.2023 01.04.2023

Grossschrift 978-3-347-90761-4 28.03.2023 01-04.2023

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Umschlags-Bild von Daniela Dimitrova auf Pixabay

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	13
1. Achte auf deine Gedanken .....	15
Deine Gedanken werden dein Leben .....	15
Wir leben in Freiheit. Wirklich? .....	16
Influenzer bringen Unfreiheit.....	17
Idole bringen Frust.....	18
Respekt .....	19
Marken sind ein erbärmlicher Ersatz.....	20
Die Geschichte wird vom Sieger geschrieben .....	21
Achte auf deine Gedanken, denn ... .....	22
2. Die Gedanken sind frei .....	23
Die Gedanken sind frei.....	23
In eigener Sache.....	24
Wiederkäuer und Papageien .....	25
Mein eigenes Leben .....	26
«On demand» statt «push».....	27
3. Halte dich von negativen Menschen fern .....	29
Albert Einstein.....	29
Unternehmens- Unkultur.....	30
100% verdreht .....	32
Journalisten schüren Negatives.....	32
Das Negativ - Naturgesetz .....	33
Bonus - Malus .....	34
Kann man negative Menschen retten?.....	35
Negatives erkennen .....	36
4. Die eigene Gedankenwelt .....	39
4.1 Erkenne unbewusste Fehlleistungen .....	39
Automatismus.....	39

# Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

---

Bewusste, aktive Gedanken .....	40
Kreativität .....	41
Probleme bewältigen .....	43
Gedankenleere und Meditation .....	43
Gedankenfieber, Fanatismus, Gehirnblockade.....	44
Aktuelle Gehirnwäsche .....	45
Fanatisches Eigentor .....	46
Berufsblindheit.....	47
Ausgeliefert.....	49
Unverarbeiteter Müll .....	50
Verinnerlichte Programme: Hans .....	50
Verinnerlichte Programme: Maria.....	52
4.2 Nutze die Wahrheit: Wie negativ so positiv.....	53
Das Unterbewusste, dein Freund und Helfer .....	53
Positives Denken.....	54
Aura bildet den Körper.....	55
Nutze deine Blaupausen .....	56
5. Glaubensgrundsätze.....	59
5.1 Erkenne und optimiere deine Glaubensgrundsätze .....	59
Glaubensgrundsätze bestimmen dein Leben .....	59
Festgesetzt wird zum Programm.....	60
Grundsätze überdenken.....	62
<i>Ich kann nicht</i> .....	62
<i>Ich kann nicht</i> , weil .....	63
« <i>Ich kann nicht</i> » auflösen: 1. Erkenntnis.....	65
« <i>Ich kann nicht</i> » auflösen: 2. Warum? .....	66
Was kannst du gegen Angst tun? .....	66
Steter Tropfen höhlt den Stein.....	67
« <i>Ich kann nicht</i> » gesund werden.....	68
Die junge Henriette.....	69

# Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

Ich habe mich selbst nicht gern .....	70
Eigenliebe .....	72
Tattoo, Piercing.....	73
Monika und ihre dicken Beine.....	74
« <i>Ich kann</i> ».....	75
5.2 Nein, diese Suppe ess ich nicht.....	77
Cornelias Fischproblem .....	77
Nahrung ist individuell .....	78
Individuell falsche Nahrung mach krank.....	79
Ja, diese Suppe liebe ich.....	80
Weltanschauung verändern .....	81
Lisa, die Spitzensportlerin .....	83
6. Bist du wirklich du? .....	85
Helen kann nichts dafür .....	85
Ich kann nichts dafür.....	86
Fehler sind dazu da, daraus zu lernen .....	86
Was habe ich falsch gemacht? .....	87
Bist du wirklich du? .....	88
7. Gedanken als Energie erkennen .....	91
7.1 Wenn mancher Mann wüsste .....	91
Wenn mancher Mann wüsste .....	91
Demut, Sanftmut, Langmut.....	93
Asoziale Elemente.....	94
Gedankenkontrolle .....	95
7.2 Tue Gutes und scheue niemanden .....	97
Pflicht ist: Tue Gutes .....	97
Doch wo bleibt die Belohnung?.....	97
Milgram beweist Bösartigkeit .....	98
Gutes tun bringt keine Freiheit .....	99
Die eigenen Gedanken kontrollieren.....	100

# *Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..*

---

7.3 Es kann der Frömmste nicht im Frieden leben.....	101
... wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.....	101
Geisteshaltung .....	102
Im Wirtschaftsleben.....	103
In der Politik.....	104
Liebe .....	105
7.4 Warum gelingt mir positives Denken nicht?.....	107
«Warum» ist eine gute Frage .....	107
Die Dämonen vertreiben.....	108
8. Wo die Nacht am schwärzesten ist.....	111
Warum heisst der Schwarzwald Schwarzwald?.....	111
Wende dich der Sonne zu .....	111
Aktivbild, Kernaussage .....	112
9. Blockaden, soweit das Auge reicht .....	115
Die moderne Medizin hat den Kampf aufgenommen.....	115
Verkehrsberuhigung.....	115
Kampf der Gedanken .....	116
Verdrängung .....	117
Verdrängen oder kämpfen .....	118
Die Leber pflegen .....	119
10. Sag nicht Ja, wenn du Nein empfindest .....	121
Staubsauger .....	121
Ist es heute besser? .....	121
Rote Warnleuchte .....	122
Das gute Gewissen .....	123
11. Warum bist du nicht dankbar? .....	125
Alltagslast.....	125
«Ich habe» .....	126
Dankbarkeit.....	127
Es ist keine Arbeit zu mies.....	128

# Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

« <i>Mir geht es gut</i> ».....	129
12. Mein seelischer Verbandskasten .....	131
Mein seelischer Verbandskasten.....	131
Den Sumpf austrockenen .....	132
Analogien zur physischen Wunde .....	133
« <i>Mir geht es gut</i> ».....	134
13. Die Psyche ist ein Stehaufmännchen .....	137
Die Psyche ist ein Stehaufmännchen.....	137
Psychische Probleme therapieren .....	138
Ein bisschen psycho sind viele.....	139
Wer sich in Gefahr begibt.....	139
Mens sana in corpore sano .....	140
Der « <i>Ich bin</i> » Marsch .....	141
Das Schwere wird aufgelöst .....	142
Abklatschen .....	143
« <i>Ich bin</i> » gegen «« <i>Ich habe</i> » ».....	143
Ja, aber.....	144
Daueraufgabe: Training.....	144
Tibetische Gebetsmühlen.....	145
14. Löse deine Traumatas auf .....	147
Traumatas.....	147
Angst, Scheu, Misstrauen, übergrosse Vorsicht, Depression ..	147
Nein, die Zeit heilt nicht alle Wunden .....	148
Liebeskummer .....	149
Das Unterbewusste von Traumatas befreien .....	150
Mein persönliches Psycho Training .....	151
Psycho Training 1a: Eigene prägende Gedanken .....	153
Eigene prägende Gedanken .....	153
Peter wurde ein Opfer seiner Gedankenwelt.....	153
Psycho Training 2a: Gedanken in eigener Sache.....	155

# Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

Die Gedanken sind frei .....	155
Quantifiziere deine Gedankenarbeit: .....	155
Psycho Training 3a: Kritik-Modus / Negatives erkennen .....	157
Kritik-Modus erkennen .....	157
Meine heutigen Gesprächs- und Gedanken-Themen: .....	158
Psycho Training 4a: Eingeplante Programme überwinden.....	159
Eingeplante Programme .....	159
Das Neue einpflanzen, meditieren .....	160
Muster einer Umschulung: Unbewusste Fehleistungen umkehren, das Unterbewusste umprogrammieren / umschulen.....	161
Psycho Training 5a: « <i>Ich kann nicht</i> » in « <i>Ich liebe es</i> » umwandeln .....	163
Eingeplante Programme .....	163
Psycho Training 5b: « <i>Ich liebe</i> » Blumenkohl.....	165
« <i>Ich liebe es</i> ».....	165
Psycho Training 6a: Fehler erkennen.....	167
Fehler erkennen .....	167
Menschlichkeit.....	169
Psycho Training 7b: Die Energie-Meditation .....	171
Deine persönliche Energie-Quelle .....	171
Baue Dein Leben .....	172
Ausführung der Energie-Meditation.....	172
So gelingt es sicher.....	174
Mach eine Gewohnheit daraus .....	174
Erkenne das Potential .....	175
Ganzheitlichkeit nicht vergessen .....	176
Psycho-Training 8a: Aktivbild .....	177
Aktivbild Anleitung.....	177
Muster eines Aktivbildes.....	178
Aktivbild, Grundwahrheit.....	179
Aktivbild, Anwendung .....	179

# Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

Aktivbild Wirkung.....	180
Psycho Training 9a: Blocken auflösen.....	181
Mach mal Pause, Schritt 1.....	181
Aufschieben, nicht verdrängen: Schritt 2 .....	181
Informationen sammeln: Schritt 3 .....	182
Lösung suchen: Schritt 4 .....	183
Psycho Training 9b: Leberwickel.....	185
Psycho Training 10a: Aktiviere dein gutes Gewissen .....	187
Pakt mit dem Unterbewussten.....	187
Meditations-Muster gutes Gewissen .....	187
Psycho Training 11a: Die «« <i>Ich habe</i> » » Liste .....	189
«« <i>Ich habe</i> » ».....	189
Psycho Training 12a: « <i>Mir geht es gut</i> ».....	191
Keine Wahl.....	191
« <i>Mir geht es gut</i> ».....	191
Das Unterbewusste nickt dazu .....	193
Eine kleines Lächeln und Freude sind nicht mehr weit .....	193
Die Listen <i>Mir geht es gut</i> und « <i>Ich habe</i> » verbinden .....	193
Psycho Training 13a: Der « <i>Ich bin</i> » Marsch .....	195
Der « <i>Ich bin</i> » Marsch .....	195
Abklatschen .....	196
Übung 14 a: « <i>ich darf</i> » .....	197
Mr. X, Mr. Gesundheit und Regeneration.....	199
TOP 10 Ernährung .....	200
Top 10 Gesundheit.....	201
Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis.....	202
TOP 10 Liebe .....	203
Sex Ü60 .....	204
Humor ist, wenn man lacht .....	205
Fitness und Entspannung mit den Fünf „Tibetern“.....	206

---

*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

## **Vorwort**

Wie frustrierend, wenn nach ellenlangen Untersuchungen und Abklärungen keine Diagnose gestellt wird. Oft hört man dann: Es ist psychisch.

Da steht man dann da mit einer angeblich angeschlagenen Psyche und man weiss nicht so recht, ob man jetzt weinen oder lachen soll.

Und dann wird man richtiggehend überflutet von widersprüchlichen Gefühlen. Niedergeschlagenheit wechselt ab mit Wut, Furcht wächst sich zu Todesangst aus und führt in depressive Stimmungen.

War die Krankheit bislang nicht wirklich hoch dramatisch, wird sie jetzt zu einem echten oft sogar lebensbedrohenden Problem. Allein schon deshalb, weil man jeden Lebensmut verloren hat und sich nur noch in Sorgen und Angst dreht. Die Angst auf Vorrat beherrscht das Denken, den Alltag, das Leben. Die Psyche leidet.

Dabei ist die Psyche eigentlich ein Stehaufmännchen, bereit jederzeit wieder den Kopf zu heben und sich am Leben zu freuen.

Oder anders ausgedrückt: Die Psyche ist in Tat und Wahrheit dein bester Freund und Helfer, ein Retter in Not, die sichere Bank, wenn etwas schief gelaufen ist.

Ja, einverstanden, die Psyche benötigt Aufbau und Pflege. Sie muss wachsen können, sie muss sich entwickeln können, um wirklich gross, zuverlässig, kräftig, gesundheitsstrotzend dazustehen.

Nimm also dein Unterbewusstes, deine Psyche an die Hand, baue sie auf, stärke sie – und wachse mit ihr. Wachse zu einer schlagkräftigen Einheit – einer Einheit von Seele, Geist und Körper.

*Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..*

---

## 1. Achte auf deine Gedanken

### Deine Gedanken werden dein Leben

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein Leben. Das kennst du vermutlich aus dem Talmud, hast es irgendwann gelesen oder gehört – und wieder vergessen. Denn es klang irgendwie unreal, unerreichbar.

Komm, sehen wir uns die Sache etwas genauer an. Ich verspreche dir, es lohnt sich. Also hier ist zunächst einmal das ganze Zitat aus dem Talmud.

«Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.»

*Talmud*

Ja, ich weiss, es klingt unrealistisch, denn das, was der Talmud hier sagt, heisst: «Achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Schicksal, sie werden dein Leben.»

Ja, ich höre dein Seufzen: Wenn es doch so einfach wäre. Ein guter Gedanke und schwupps alle Sorgen sind weg, nur noch eitel Sonnenschein und Glück. Etwas Esoterik, etwas positives Denken – und schon bist du der Lenker deines Schicksals.

Und dann kommt das Leben und erteilt dir Enttäuschungen.

In dieser Situation tönt die deutsche Redewendung «Du bist deines Glückes Schmied» irgendwie höhnisch.

Bitte gib nicht vorschnell auf. Darf ich dich mitnehmen auf eine Zeitreise?

Im Mittelalter wurden die Menschen von der Kirche und der Obrigkeit gelehrt, dass das Schicksal eines jeden Menschen unveränderbar von Gottes weisem Ratschluss vorausbestimmt wurde.

Ein Prinz war von Gott bestimmt zu einem Leben als Herrscher, einem Leben in Fülle und Pracht.

## Nimm dein Unterbewusstes an die Hand..

Ein Mitglied der Zunft erhielt seinen Platz dank göttlicher Fügung, und er tat ein gottgefälliges Werk, indem er als guter Handwerker arbeitete. Er war Zünftler und als solcher konnte er nie zum König aufsteigen, sank aber auch nie zum Knecht oder Söldner herab.

Ein Söldner dagegen durfte sich von Gott geliebt fühlen, wenn er in den Krieg ziehen konnte und er tat ein gottgefälliges Werk, wenn er sich dem Feind entgegenwarf, wenn er Menschen tötete.

Eine Wäscherin, die Hände blutig und rissig von der heißen Seifenlauge, war von Gott vorausbestimmt, dem Zunftherrn oder dem Prinzen die Wäsche zu waschen. Dass sie dafür kaum genügend Geld für das tägliche Brot erhielt, nahm sie als ihr Schicksal an. So hatte es Gott bestimmt, so war ihr Leben.

Alle, der König, der Zünftler, der Söldner, die Wäscherin, sie alle gingen am Sonntag in die Kirche und der Priester verkündete immer und immer wieder Gottes weisen Ratschluss, seine Weltordnung, seine Allmacht und Güte.

Sie alle wagten nie zu denken, dass sie ihr Leben selbst gestalten könnten. Etwas anders zu denken kam ihnen gar nicht in den Sinn. Die gottgefügte Ordnung wurde ihnen ununterbrochen von Priestern und Herrschern eingebläut.

Verlassen wir das Mittelalter. Heute leben wir in einer aufgeklärten Welt. Unser Leben heute ist frei, zumindest in der sogenannt zivilisierten Welt. Da kann jeder sein Leben weitestgehend selbst gestalten. Je nach Einsatz, Wille, Intelligenz gestalten wir unseren eigenen Platz im Leben.

Wir leben in Freiheit.

### **Wir leben in Freiheit. Wirklich?**

Hast du dich jemals gefragt, wer denn diese deine Freiheit gestaltet, definiert? Ich meine, wie weit geht sie denn? Und wenn da jemand ist, der diese Freiheit, diesen Raum der Freiheit definiert, wie frei bist du dann wirklich?

Ja, ok, sagst du dir, es gibt Gesetze, die sind notwendig für ein friedliches Zusammenleben. Ja, stimmt, doch wie engmaschig sind diese Gesetze und wie viele davon sind wirklich – bei neutraler Betrachtung – notwendig?

Man könnte es vielleicht so zusammenfassen: Wir haben heute deutlich mehr Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten als die Menschen im Mittelalter, aber wir sind weit von grenzenloser Freiheit entfernt. Unserer Freiheit sind sehr wohl Grenzen gesetzt.

Und Viele von uns setzen sich diese Grenzen selbst.

## Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

Sie nutzen nicht einmal den Freiraum, der uns heute gegeben ist. Für die Mehrheit der Menschen ist das eigene Los immer noch Schicksal. Sie steuern und gestalten ihr Leben nicht wirklich selbst, sie denken, es hänge vom Schicksal ab.

Wikipedia definiert Schicksal so:

«Schicksal ist der Ablauf von Ereignissen im Leben eines Menschen, die als von höheren Mächten vorherbestimmt (geschickt) oder von Zufällen bewirkt empfunden werden, mithin also der Entscheidungsfreiheit des Menschen entzogen sind.»

Tönt immer noch irgendwie nach Mittelalter, nicht wahr? Man könnte sogar sagen: Der Glaube daran, dass «mein Leben von höheren Mächten bestimmt wird» ist State of the Art, Stand der Technik, unser heutiges Wissen.

Stell dir die Frage: Wie definiere ich persönlich «Schicksal»?

Viele glauben auch heute: Es sind nicht meine Gedanken, die mein Leben gestalten und bestimmen. Ich bin ein Spielball von höheren Mächten. Ich versuche zwar, ich bemühe mich, ich rackere mich ab, aber urplötzlich schlägt es wieder zu und paff, da ist er, der nächste Schicksalsschlag.

### **Influenzer bringen Unfreiheit**

Im Mittalalter wurden die Gedanken der Menschen durch Könige, Herrscher, Priester beherrscht. Wer herrscht heute über die Gedanken der Menschen? Heute haben wir ein ganzes Heer von Menschen, die unsere Gedanken beeinflussen und trainieren. Das beginnt im Elternhaus, dann in der Schule, später in der Berufsausbildung. Begleitend dazu sind Zeitungen, Fernsehen, Influencer. Die allermeisten Menschen leben in der Gedankenwelt ihrer Beeinflusser.

Wir werden ununterbrochen beeinflusst – und haben kaum jemals die Möglichkeit oder die Zeit, das uns servierte Gedankengut zu hinterfragen. Wir konsumieren es und machen es zu unserem eigenen Denken.

Unser heutiges Wissen – und damit unser Verhalten - stammt zu einem sehr grossen Teil von Influencern.

Früher hielten die Influencer: Papst, König, Lehrer, Medicus.

## **Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..**

---

Heute haben wir Tausende Päpste, Könige, Lehrer, Mediziner. Sie heissen Politiker, Firmenchefs, Journalisten, Werbefachleute, Moderatoren, Lehrer, Aerzte, Influencer.

Jeder, der etwas auf sich hält, postet seine Weisheit ins Internet und selbst, wenn es die dickste Lüge oder der grösste Bockmist ist, jeder Influencer findet Follower.

Und so kommt es, dass meine Gedanken nicht frei sind, es sind nicht eigentlich meine Gedanken, nein, vielmehr denke ich die Gedanken der Influencer.

Ja, die Religion hat seine alles bestimmende Rolle weitgehend verloren, zumindest im Westen, aber an dessen Stelle haben sich die Menschen andere Gottesheiten geschaffen. Sie glauben an die Obrigkeit, die politische Partei, den Berufsverband, den Arbeitgeber, Vitamin B, das Bankkonto, das eigene Ansehen, die eigene Berufs-Stellung, Wikipedia, Internet, Microsoft und vieles mehr.

Sie denken völlig konform mit Google, mit der Regierung, der politischen Ausrichtung oder sind völlig gefangen in ihrer beruflichen Gedanken- und Wissenswelt. Sie leben im Grunde genommen nicht ihr eigenes Leben, sondern medizinisch- pharmazeutisches Gedankengut oder sind völlig absorbiert von «grünen» Idealen; sie sind Ausländer-Hasser oder Weltverbesserer, Blockwarte, Fussball-Fans, Google- oder Facebook-Anhänger usw.

Wie steht es in der Bibel: «Wessen das Herz voll ist, dessen geht der Mund über». <sup>1</sup> Und der Talmud erklärt ja so schön: «Deine Worte werden zu deinen Handlungen, deine Handlungen zu Gewohnheiten, Charakter, Schicksal.»

Millionen von Influencern posten ihre Weisheiten -  
und finden Millionen von Followern

### **Idole bringen Frust**

Ich sage es nochmals: Kaum jemand ist sich der Macht seiner Gedanken bewusst. Leider. Oder anders gesagt: Das Leben setzt die Gedanken immer um. Nur, weil wir uns nicht bewusst sind, was wir wirklich denken, bestimmen wir nicht selbst über unser Schicksal.

---

<sup>1</sup> Bibel, Lukas 6,45.

## Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..

Wir werden zum Spielball der Gedanken der Influencer.

Wir übernehmen völlig unkritisch und ganz automatisch das Gedankengut, die Ausrichtung, die Macht der Gedanken der Influencer und wundern uns dann, wenn uns «Schicksalsschläge» treffen.

Ja, jeder Mensch nutzt seine Gedanken, nur sind «seine» Gedanken stark beeinflusst und gefärbt. Sie sind oftmals übernommen, nicht selbst entwickelt.

Es ist wie in der Küche: Fertigmenüs anstatt ein Menü von Grund auf selbst zu kochen.

Hast du jemals eine Sportveranstaltung oder ein Musik-Happening besucht? Kennst du die entfesselten, grölenden Massen, die jubeln oder toben?

Was denken diese Menschen? Sie sind Fans, Fanatiker. All ihre Gedanken sind auf ihre Sportidole konzentriert. Regt das Happening an zu denken: Ich will auch so rasch rennen können, ich will auch ein Sieger werden, ich starte heute noch mit dem Training. Bezieht der Fan daraus den Entschluss, etwas für sein eigenes Leben zu tun? In den meisten Fällen leider nein.

Meist ist dieser Fanatismus für das eigene Leben nutzlos. Oder gar gefährlich, denn das eigene Unterbewusste ist denkbar frustriert, denn du als Mensch verehrst in deinen Gedanken einen anderen, der ganz offensichtlich mehr kann als du.

Was denkst du, wie sich dein Unterbewusstes dabei fühlt? Du sagst ihm ja deutlich: Der andere ist besser, mehr wert als du, du unnützes Unterbewusstes.

Idole zu vergöttern, ohne ihnen aktiv nachzueifern,  
schwächt und frustriert die eigene Persönlichkeit.

Das Unterbewusste wird mit einem Anderen,  
einem «Besseren» verglichen.

Die Entwicklung eigener Stärken und Fähigkeiten wird dadurch blockiert.

### **Respekt**

Nur, damit wir uns richtig verstehen. Es gib Influencer, die ich hoch respektiere. Da sind beispielsweise Berühmtheiten in der Sparte Musik: Amadeus Mozart, Sebastian Bach, Benny Goodman, Elvis Presley, Michael Jackson, um nur einige wenige zu nennen. Respekt verdienen z.B. auch Erfinder wie Johannes Gu-

## **Nimm dein Unterbewusstes an die Hand ..**

---

tenberg, Gottlieb Daimler, Thomas Alva Edison, Leonardo da Vinci und viele mehr. Tausende weitere Berühmtheiten aus Architektur, Malerei, Agrarwissenschaft, Schifffahrt, Medizin, Physik, Astronomie, Astrologie, Naturheilkunde, Bergbau, Automobilbau, IT-Technologie, Chirurgie usw. bereichern unser Leben. All diese Influencer haben uns Menschen etwas Wertvolles hinterlassen. Ihre Gedanken denke ich gerne. Ihnen allen zolle ich meinen Respekt.

Genau so zolle ich aber auch meinen Respekt all jenen, die mir meinen Alltag erleichtern. Ich schätze z.B. den Rat der Bibliothekarin, die sorgsame Arbeit des Zahnarztes, die umsichtige Fahrweise des Buschaufieurs usw. Sie erleichtern mir mein Leben.

Berühmtheiten bereichern mein Leben,  
all die vielen guten Geister erleichtern mir mein Leben.  
Solche Influencer schätze ich sehr.  
Ihnen allen zolle ich meinen vollen Respekt.

Aber ich bin weit davon entfernt auch nur eine oder einen davon zu vergöttern. Sie sind Menschen, genauso wie du und ich.

Ich schätze ihre Gedankenwelt für einen kurzen Augenblick, freue mich daran – und löse mich wieder davon.

### **Marken sind ein erbärmlicher Ersatz**

Die Wirtschaft nutzt das Influencen seit Urzeiten. Früher hieß es Werbung, heute bezahlen sie Influencer. Marken und Markenvertreter werden zu Ikonen stilisiert. Wenn du kein schnielles Outfit von Adidas hast, brauchst du gar nicht erst auf einen Tennisplatz zu gehen, ohne Adidas sind all deine Anstrengungen zum Vornherein nichts wert. Du möchtest joggen? Ok, Nike macht deine Füsse schneller, die Beine gelenkiger, den Geist freier.

Den Geist freier? Das Gegenteil ist wahr!

Wie verdreht muss man denn sein, um Werbung für Adidas, Nike usw. zu machen? Wenn ich schon eine lebende Litfasssäule sein soll, dann sollen Adidas, Nike und Konsorten mich bitte schön dafür bezahlen. Ich laufe doch nicht gratis Werbung für die. Wer bin ich denn? Total verdreht oder was?

Marken suggerieren Wertigkeit, Selbstwertgefühle.  
In Tat und Wahrheit sind sie leere, seelenlose Hüllen.