

# INHALT

## Nervosität und Ichheit

München, 11. Januar 1912 . . . . .	9
Die Anwendung der Geisteswissenschaft im Leben. Nervosität als Zeitproblem; Arten von Nervosität: Hast des Seelenlebens, Entschlußunfähigkeit, Nachahmung organischer Krankheiten.	
Die Ursache der Nervosität: Schwächung des Ätherleibes durch die Zeitkultur und durch Treiben von Dingen ohne Interesse. Die Stärkung des Ätherleibes und seines Einflusses auf den physischen Leib durch kleine Übungen: (1) bewußtes Verlegen von Gegenständen (gegen Vergeßlichkeit). (2) bewußtes Verändern der Schreibgewohnheiten. Die Bedeutung des Zusammenhangs zwischen innerstem Wesenskern und Tätigkeit. Die Wirkung der Übungen auf den Ätherleib als Beweis der Existenz desselben. (3) Rückwärtsdurchdenken von Ereignissen, Dramen usw. (4) Beobachtung der eigenen Gebärden; bewußtes «Anders-als-sonst-Tun» einiger Dinge, z. B. Benutzung der linken Hand. Die Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich mit Hilfe einer Willenskultur: (5) durch Versagen, Unterdrücken kleiner Wünsche; (6) durch eigenes Erwägen des Für und Wider einer Sache; (7) durch Zurückhaltung im Urteilen, besonders bei eigener Betroffenheit. Beobachtung des Zusammenstimmens der einzelnen Handlungen eines anderen. Selbsterziehung, Beherrschung der Wesensglieder durch solche kleinen Übungen.	
Hinweise . . . . .	36
Rudolf Steiner über die Vortragsnachschriften . . . . .	37
Übersicht über die Rudolf Steiner Gesamtausgabe . . . . .	39