

Bernd A. Pelzer

# **Ab heute bin ich glücklich**

So führen Sie das Leben,  
das Sie schon immer wollten

Lernen Sie das Glück  
zu finden und zu behalten

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-459-1

Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-922-0

Der Autor: Bernd A. Pelzer ist Psychotherapeut und Journalist in Luxemburg. Neben der jahrelangen erfolgreichen Arbeit mit Angstbetroffenen war der Autor als Coach und Kommunikationstrainer in vielen deutschen Unternehmen tätig. Sein Credo: „Glück ist machbar!“.

Originalausgabe

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat:	Linda Strehl, München
Covergestaltung:	DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung:	akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto:	Jürgen Acker / Fotolia
Satz:	PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck:	freiburger graphische betriebe, Freiburg i. Br.

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Glück heißt, die richtigen Gedanken zu haben</b> ....	11
Die Macht der Autosuggestion .....	14
Die Macht der Affirmationen .....	20
<b>So werden Wunschträume wahr</b> .....	25
Ihr Drehbuch vom Glück .....	27
So kommen Sie Ihrem Traumleben näher .....	29
Der Stoff, aus dem die Tagträume sind .....	31
Yes, you can! .....	37
<b>Glück im Beruf</b> .....	38
Das Pareto-Prinzip .....	38
Stärken und Schwächen .....	51
<b>Glück kann man lernen</b> .....	54
<b>Die Rahmenbedingungen für Glück</b> .....	60
<b>Eingefahrene Ansichten begrenzen uns</b> .....	65
<b>Stopp dem Perfektionsdrang</b> .....	71
<b>Demotivationskräfte erkennen und bekämpfen</b> ...	81
Lösen Sie alte Strukturen auf .....	84
Erkennen Sie sinnlose Gewohnheiten .....	86
<b>Glück heißt, sich von Dingen lösen zu können</b> ....	90

<b>Dem Alltag Glück abgewinnen</b> . . . . .	96
Carpe diem – So nutzen Sie den Augenblick . . . . .	108
Finden Sie einen Sinn . . . . .	115
Glück hat einen Bezugsrahmen . . . . .	120
<b>Weniger bedeutet oft mehr Glück</b> . . . . .	124
<b>Ordnung macht das Leben oft schwer</b> . . . . .	131
<b>Glück bedeutet die Vermeidung von Stress</b> . . . . .	139
<b>Glück heißt, negative Gedanken zu vermeiden</b> . . . .	151
Leben Sie instinktiv . . . . .	157
<b>Glück heißt, Verantwortung zu übernehmen</b> . . . . .	161
Nehmen Sie sich selbst an . . . . .	165
<b>Glücklich ist, wer das Älterwerden akzeptiert</b> . . . .	171
<b>Zufriedenheit als Grundpfeiler für Glück</b> . . . . .	177
Krisen sind auch Chancen . . . . .	182
Erfahrungen geben uns das Vertrauen in unsere alltäglichen Handlungen . . . . .	189
<b>Glücklich ist, wer seinen eigenen Weg geht</b> . . . . .	196
<b>Glücklich ist, wer bewusst lebt</b> . . . . .	205
<b>Schlusswort</b> . . . . .	213

# Vorwort

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, das Leben ziehe an Ihnen vorbei und lasse Sie links liegen?

Träumen Sie schon lange von einer wirklich großen Veränderung, sozusagen einem großen radikalen Wechsel? Haben Sie gar bemerkt, dass Ihnen überhaupt nichts mehr an Ihrem Leben Spaß macht, Sie Ihren Beruf, Ihren Alltag wie fremdgesteuert erleben, sich darin gefangen fühlen?

Sind Ihre Jugendträume vom Traumberuf oder der großen Erfüllung in weite Ferne gerückt und unwirklicher geworden denn je? Schmerzen Sie all die hin und wieder aufkeimenden Gedanken von Selbstverwirklichung, weil sie immer unwahrscheinlicher wirken?

Dieser Tage las ich versonnen einen kleinen weisen Spruch aus einem Glückskeks, den ich im Chinarestaurant in meiner knappen Mittagspause bekommen hatte. Dieser Spruch brachte mich zum Nachdenken: „Ihr Kopf ist voll von Träumen, werden Sie glücklich.“ Bringt er Sie nicht auch zum Nachdenken?

Unerfüllte Träume und Wünsche, vergessene Lebensziele und verlassene Lebenswege rumoren in unserem Innern wie ein Vulkan, der jederzeit ausbrechen kann. Warum bekommen wir nicht das, was wir uns wirklich wünschen?

Eine Antwort auf diese Frage erhalten wir in dem Moment, wo wir einmal auf andere schauen, deren Wünsche und

Träume ergründen und deren Sehnsüchte hinterfragen. Warum verfehlen auch die anderen viele ihrer Traumziele, geben sie vorschnell auf, rationalisieren mit allerlei Argumenten den Verzicht auf ihre Träume?

Wir stellen dann sehr schnell fest, dass wir genauso wie viele andere in unserem Alltag gefangen sind: Wir stecken fest in einem Netz aus Beziehungen, gesellschaftlichen Vorstellungen und selbst erstellten Vorschriften: „Das tut man nicht“, „Nimm bitte Rücksicht“, „Kann das überhaupt gut gehen?“ Diese Glaubenssätze erfahren wir bereits in unserer Kindheit und übernehmen sie später relativ unkritisch in das Repertoire unserer Lebensphilosophie. Unsere Betrachtungsweisen, Dogmen und Paradigmen begleiten uns ständig, ganz still und klammheimlich und sorgen dafür, dass wir uns oft in einem inneren Konflikt zwischen Wollen, Wagen, Trauen und Können befinden.

Und nachdem wir immer alle Regeln brav befolgt haben, dem Partner oder der Partnerin stets zuverlässig zur Seite gestanden haben, den Kindern eine gute Mutter oder dem Chef ein zuverlässiger Mitarbeiter gewesen sind, stellen wir fest, dass das Alter auch uns nicht vergessen hat: Oft erschrecken wir beim Blick ins Fotoalbum, wenn wir uns selbst sehen und uns die deutlich vergangenen Jahre entgegenlächeln. Was kommt jetzt noch, bleiben wir gesund, wann wird das Leben „endlich losgehen“? Ist es so, dass es mit 66 erst so richtig anfängt oder wir schnellstens nach New York sollten, weil wir noch niemals da waren? Oder

stellen Sie sich in solchen Momenten die Frage, ob es sein muss, alle Träume endlich aufzugeben?

Im biologischen Sinn haben wir hier auf der Erde unsere Pflicht erfüllt, wenn wir uns vermehrt haben. Im philosophischen Sinn jedoch sehnen wir uns auch nach Erfüllung, jenem guten Gefühl, das uns dereinst ruhig in unserem Sessel sitzen lässt, mit dem Bewusstsein, etwas Gutes für uns und die Welt getan zu haben. Dieses Gefühl lässt uns nicht so schnell zur Ruhe kommen und wird ganz besonders in der Lebensmitte immer stärker. Es stellt sich uns dann die Frage, ob wir glücklich sind oder es jemals werden können.

Schließen Sie gleich einmal ganz kurz die Augen, spüren Sie in sich hinein und beantworten Sie selbst ganz spontan mit einem einzigen Wort die Frage: „Sind Sie glücklich?“ Wenn Sie mit einem lauten und ehrlichen Ja antworten können, dann freuen Sie sich, denn Sie haben es verstanden, Ihrem Leben die richtige Richtung zu geben. Sollten Sie eher Nein gesagt oder gedacht haben, dann wünsche ich Ihnen, dass Sie mit diesem kleinen Buch den rechten Weg zum Glück finden.

Haben Sie je versucht, Ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen? Gehen Sie doch auch einmal chinesisch essen. So ein Spruch aus einem Glückskeks wird Sie daran erinnern, über Ihr eigenes Glück, Ihre Träume und Ihren Lebensweg nachzudenken. Und Glückskekse findet man wirklich überall – im übertragenen Sinn. Sie müssen nicht in Goldpapier verpackt sein, sondern können uns auch von einer

Plakatwand anlächeln oder unscheinbar in unserer Umgebung stattfinden: Ein Zug, der uns beim Warten an der Bahnschranke an unsere großen Reisepläne erinnert; der Kondensstreifen eines Flugzeugs am Himmel, der unsere Sehnsucht nach der Ferne beflügelt. Oder aber ein kleiner Junge, der mit seinem hingebungsvollen Abenteuerspiel in ferne Galaxien vordringt.

Dieses Buch möchte Sie dafür sensibilisieren, Ihre eigenen Träume und Sehnsüchte kennenzulernen, damit das Wort Glück in Ihrem zukünftigen Leben eine große Rolle spielt. Sie werden Strategien erlernen, die Ihnen bei der Erreichung Ihres ganz persönlichen Lebenstraumes oder Ihrer Lebensziele helfen werden. Die richtigen Lottozahlen wird Ihnen dieses Buch vielleicht nicht nennen, aber Sie werden etwas Wertvolleres als den Jackpot erhalten – Glück, Harmonie und Zufriedenheit!

Lassen Sie sich mit mir auf eine Traumreise ein und sich zu Ihren eigenen Wünschen und Zielen leiten und erfahren Sie, wie Sie Ihre Träume realisieren können. Finden Sie Ihr großes oder kleines Glück oder vielleicht sogar sich selbst, und Sie werden um einiges glücklicher werden, als Sie es gerade sind.

Ihr  
Bernd A. Pelzer

# Glück heißt, die richtigen Gedanken zu haben

Glück beginnt im Kopf – und damit sind nicht die Hormone gemeint. Was im Gehirn und bei den sogenannten Neurotransmittern geschieht, soll uns im Moment nicht interessieren. Wenn ich meine „im Kopf“, dann meine ich, dass wir zum Glücklichen auch die richtigen Gedanken haben müssen.

Was auch immer Ihre ganz persönlichen Träume vom Glück sind, Sie können sie wahr machen. Die Grundregeln lauten:

- Glauben Sie daran, glücklich zu werden!
- Halten Sie Ihre Träume für möglich und realisierbar!
- Entwickeln Sie den Mut zum Träumen!

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Leben eines Tages in dem Sinne gelebt, wie Sie es heute tun. Stellen Sie sich vor, Sie wären sehr alt geworden und es hätte sich nichts in Ihrem Leben verändert. Wären Sie damit zufrieden, wenn Sie am Ende Ihres Lebens diese Rückschau hielten? Was würden Sie vielleicht anders machen? Lassen Sie einmal diesen zugegebenermaßen unangenehmen Gedanken zu, denn es wird

**Sie müssen heute etwas verändern, um später nichts bedauern zu müssen!**

Ihnen dadurch etwas Wichtiges klarer werden: Sie müssen heute etwas verändern, um später nichts bedauern zu müssen!

An jedem Tag, an dem wir unsere Lebensträume verleugnen, geben wir ein kleines Stückchen mehr vom Glück ab. Jeder dieser Tage ist unwiderruflich vorbei. Nur wenn wir wenigstens einen kleinen Teil unserer Träume ausleben konnten, werden wir später glücklich und zufrieden auf unser Leben zurückblicken. Wenn wir erreicht haben, was wir uns vorgenommen haben, können wir unbesorgt unser Alter genießen, auf ein Potpourri schöner Erfahrungen zurückblicken und sorgenfrei gesund bleiben.

Eine meiner Patientinnen erzählte mir einmal: „Als mein Vater mit 97 Jahren auf dem Sterbebett lag, ohne jemals krank gewesen zu sein, fragte ich ihn, ob er mir noch etwas Wichtiges zu sagen habe. Wissen Sie, was er mir antwortete? ‚Das Leben ist schön, mein Schatz.‘“

Wie mir meine Patientin berichtete, war er immer glücklich gewesen, hatte ein erfülltes Berufsleben gehabt, ging in seiner Familie auf und hörte auf seine innere Stimme. Er ging mit sich und allen anderen achtsam um und lebte seine Träume, kurz, er war ein zufriedener Mensch.

Oft höre ich Menschen klagen, dass sie ununterbrochen Pech hätten, das Glück immer an ihnen vorübergehe und sie sich vom Schicksal verfolgt fühlten. Frage ich dann genauer nach, was denn in der letzten Zeit Schönes in Ihrem Leben stattgefunden habe, beschreiben die meisten mir ganz lapidar einen Urlaub in der Karibik, die Geburt

eines Kindes, eine Hochzeit, einen Universitätsabschluss oder Meisterbrief – irgendetwas Positives kann ich im Gespräch also aus jedem herauslocken, nur im Bewusstsein scheint es nicht richtig verankert zu sein: Wir müssen wieder lernen, unser Denken und Empfinden für positive Ereignisse zu sensibilisieren.

Hadern Sie nicht mit dem Schicksal, ergeben Sie sich nicht in Selbstmitleid und lähmen Sie Ihre Schaffenskraft nicht mit demotivierenden und rückwärts gerichteten Emotionen, weil Sie es angeblich nicht geschafft zu haben

**Ergeben Sie sich  
nicht in Selbstmitleid.**

oder niemals Glück hatten. Wenn man uns fragt, was wir denn eigentlich gern geschafft hätten, können wir es meist gar nicht genau präzisieren. Ein Konglomerat negativer Gedanken macht es uns unmöglich, unseren ganz konkreten Plan vom Glück aufzustellen und unsere Ziele zu definieren. Lassen Sie uns also gemeinsam konkret werden und die Dinge ganz einfach in die Hand nehmen: Ohne einen Plan können wir kein stabiles Haus bauen, kein entferntes Reiseziel erreichen, ja nicht einmal unseren Arbeitsalltag hinter uns bringen.

Wir sollten uns darüber klar sein, dass auch so etwas Philosophisches wie Glück durchaus einer Planung bedarf. Natürlich wird Glück von vielen verschiedenen Umständen und Faktoren beeinflusst. Der Zufall ist manchmal so gnädig, uns unserer Traumfrau oder unserem Traummann begegnen oder uns die richtigen Lottozahlen tippen zu lassen; er half auch bei der Erfindung des Rades, der Ent-

deckung des Feuers oder des Penicillins. Der Zufall bringt uns ohne unser Zutun aber definitiv nicht all die schönen Dinge in unser Leben, die wir begehren.

Also müssen wir aktiv werden. Erst mit dem Glauben, dass er in Erfüllung geht, wird ein Wunsch Wirklichkeit. Wir

**Werden Sie aktiv!** müssen lernen, ganz genau in uns hineinzuhorchen und uns zu fragen, was genau es ist, was wir wollen. Die

Frage nach der Erreichbarkeit des Ziels brauchen wir uns erst später zu stellen. An jedem Anfang steht der Wunsch. Je genauer wir ihn uns vorstellen, visualisieren, im Geiste durchleben, ihn quasi vor unserem inneren Auge durchleben, desto fester verankern wir ihn in unserem Unterbewusstsein. Damit ist der erste Schritt zur Verwirklichung getan.

## Die Macht der Autosuggestion

Das Unterbewusstsein wird alles tun, dass wir dieses von uns so hoch bewertete Ziel auch eines Tages erreichen werden, indem es uns nämlich aufgibt, genau die Dinge zu tun, die sinnvoll sind, um unser letztendliches Ziel zu erreichen. Mit der Verankerung der Wünsche im Unterbewusstsein wächst die Wahrscheinlichkeit der Erfüllung enorm. Visualisieren Sie sich diese Wünsche jeden Tag aufs Neue, träumen Sie, erleben Sie all diese erstrebenswerten Lebenssituationen immer und immer wieder. Erleben Sie Ihren Traum als Yogalehrerin in der Provence, als Perlentaucher in der

Südsee, als Farmer in Australien, als Fabrikchef, Direktor, Professor, was auch immer Sie wollen. Erleben Sie die Traumrolle, den Wunsch, das Lebensziel ganz detailreich in Ihren Tagträumen. Auch kleine Einzelheiten wie die Farbe Ihres Traumautos, die Bauweise und Außenansicht Ihrer Finca auf Mallorca, Ihren Arbeitsplatz als selbstständiger Unternehmer – stellen Sie sich alles genau vor.

Dann machen Sie aus Ihren Träumen und Wünschen Autosuggestionen und Affirmationen (Glaubenssätze). Nehmen Sie sich morgens nach dem Aufwachen eine Minute Zeit, laden Sie sich mit Energie auf und verbalisieren Sie Ihren Traum: „Im März 2011 werde ich mein eigenes Unternehmen haben“, „Im Jahr 2012 werde ich in meinem Traumhaus am See wohnen“, „Im Frühjahr 2012 werde ich meine Diplomprüfung geschafft haben“. Was auch immer Sie wollen, sagen Sie es sich Tag für Tag aufs Neue. Schreiben Sie es außerdem nieder, sammeln Sie alle wissenswerten Informationen darüber. Benutzen Sie positive Formulierungen und niemals das Wort „nicht“. Formulieren Sie ein oder zwei ganz prägnante Sätze und sagen Sie sich diese jeden Tag aufs Neue. Glauben Sie an die Kraft Ihres Unterbewusstseins, denn Ihr Unterbewusstsein kann sich angenehme und unangenehme Situationen sehr gut merken.

Der Apotheker Emile Coué erforschte im 19. Jahrhundert die Wirkung der Autosuggestion, indem er eine der

**Machen Sie aus Ihren Träumen und Wünschen Glaubenssätze.**

**Glauben Sie an die Kraft Ihres Unterbewusstseins.**

ersten pharmazeutischen „Doppelblindstudien“ machte: Coué überreichte einem Teil seiner Patienten die vom Arzt verschriebenen Medikamente mit den anerkennenden Worten, dass der Doktor ihnen hier ein sehr gutes Medikament verordnet habe, mit welchem sie sehr schnell gesund würden. Einem anderen Teil seiner Kunden übergab er die gleichen Medikamente ohne weitere Erläuterung. Coué war sehr erstaunt, über welche fulminante Heilungsprozesse die Kunden berichteten, denen er das Medikament mit den aufmunternden und suggestiven Worten übergeben hatte. Coué wurde mit diesen Studien weit über die Grenzen Frankreichs hinaus bekannt.

*Um die Vorstellungskraft zu lenken, ist nur zweierlei nötig: Erstens muss man wissen (und das wissen die wenigsten), dass so etwas möglich ist, und zweitens muss man das Mittel kennen, mit dem man es zuwege bringt. Und dieses Mittel ist ganz einfach. Ohne es zu wollen, im Dunkel des Unbewussten, wenden wir es seit unserem ersten Lebenstag tagtäglich an; durch falsche Anwendung gereicht es uns leider oft zum größten Schaden. Dieses Mittel ist die Autosuggestion.*

Emile Coué

Aus diesen Sätzen wird deutlich, dass wir ganz genau aufpassen müssen, womit wir unser Unterbewusstsein täglich füttern. Möchten wir Glück, Träume und Gesundheit leben, dann sollten wir uns jeden Tag mit den wundervollen positiven Suggestionen konditionieren, die uns unserem Ziel näherbringen, wie z. B. „Es geht mir gut; ich

werde mein Ziel erreichen; ich werde nächstes Jahr endlich den lang ersehnten Job haben“.

Lassen Sie ab sofort alle negativen Autosuggestionen, wie z. B. die nachfolgenden und ähnliche Sätze aus Ihren Gedanken heraus:

- Ich schaffe das nicht.
- Bestimmt werde ich morgen auch krank sein.
- Ich bin nicht gut genug, schlau genug, stark genug.
- Das geht schief.
- Ich war noch nie gut im Sport.

Denken Sie nicht einmal im Spaß an oder in solchen Sätzen. Diese sind ebenso Autosuggestionen, mit denen Sie ganz ungewollt den Wunsch nach Misslingen in Ihrem Unbewussten abspeichern: Die Teilbereiche unseres Gehirns, die für solche Botschaften zuständig sind, erkennen keinen Unterschied zwischen geäußerter Befürchtung und geäußertem Wunsch.

Für Ihr Unterbewusstsein ist die selbst gegebene Botschaft: „Bald werde ich reich sein“ ungefähr mit demselben Stellenwert besetzt wie etwa „Bald werde ich krank sein“; ein morgens auf der Waage dahergesagtes „Ich werde immer dicker“ wird ebenso sein Ziel als Autosuggestion finden wie ein „Ich will endlich schlanker werden“ – nicht anders also als ein Computerprogramm. Ihrer Computerhardware ist es ziemlich gleich, ob Sie ein harmloses Spieleprogramm starten oder ein verbotenes Gewaltspiel. Und ebenso reagiert Ihr Unbewusstes. Es bemüht sich, der

jeweiligen Suggestion mit dem entsprechend konstruierten Programm („reich werden“, „schlank werden“, „dick werden“) zu begegnen. Leider benutzen viele Menschen negative Glaubenssätze. Versuchen Sie zukünftig, nur noch mit positiven Glaubenssätzen zu arbeiten, wie beispielsweise:

- Ich schaffe alles, was ich will.
- Bald werde ich meinen Traumjob haben.
- Ich liebe meinen Körper.
- Ich bin ganz gesund und voller Kraft.
- Ich werde tief und fest schlafen.
- Ich traue mir etwas zu.
- Ich werde den Sportwettkampf gewinnen.

Denken Sie sich jetzt gleich ein paar positive Autosuggestionen aus – was immer Sie wollen, können Sie sich selbst sagen. Durch die häufige Wiederholung – täglich! – werden Sie diese Autosuggestionen tief in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Sind die

**Sie können sogar  
frühere negative  
Autosuggestionen  
„überschreiben“.**

Suggestionen richtig, dann schaffen Sie es sogar, frühere negative Suggestionen damit zu „überschreiben“: Studien zeigen, dass positive Suggestionen über unser Nervensystem bis in jede kleinste Zelle wirken können. Damit haben Sie ein wertvolles Instrument, mit dem Sie selbst eine positive psychosomatische Wirkung ausüben können.

Ein sehr eindrucksvoller Beweis dafür, wie Suggestionen körperliche Wirkungen hervorbringen können, wurde

von einem Hypnotiseur in den USA erbracht: Er schaffte es, in einem kontrollierten Versuch Menschen in Hypnose zu suggerieren, er halte ihnen gerade ein glühendes Eisen auf die Haut, was zur Folge hatte, dass sich bei einigen der Probanden tatsächlich Brandblasen an der angegebenen Stelle bildeten – ohne dass überhaupt eine Verbrennung erfolgt war!

Unser Gehirn versteht Suggestionen unter Umständen wie reale Nervenimpulse. Da Nerven sogenannte afferente und efferente Fasern haben – also sowohl zum Gehirn hin- als auch wieder davon wegführen –, ist es physiologisch kein Problem für unser Gehirn, irgendwo durch schnelle Wassereinlagerungen in die Haut tiefere Hautschichten mittels einer entstehenden Blase vor einer wenn auch vermeintlichen Verbrennung zu schützen. In meinen eigenen Hypnosebehandlungen habe ich viele chronische Schmerzsyndrome relativ schnell und einfach mit hypnotischen Suggestionen auflösen können.

Lassen Sie sich zukünftig auch von keinem anderen Menschen mehr negative Suggestionen mit auf den Weg geben wie „Du bist zu dumm, zu klein, zu dick, zu faul“, „Das kannst du sowieso nicht!“. Antworten Sie in solchen Fällen: „Auf jeden Fall schaffe ich das! Ich schaffe alles, was ich mir vornehme!“

Nehmen Sie die Kraft der Suggestion sehr ernst: Sie kann ein sehr guter Erfolgsfaktor für Ihr Leben sein, leider aber auch ganz destruktiv wirken.

**Nehmen Sie die Kraft der Suggestion sehr ernst.**