



ABENTEUER IM ASTRALKÖRPER

Liebe Seth-Leserin, lieber Seth-Leser

In etwas weniger als einem Monat findet in Bregenz das 35. Treffen der Seth-Freundinnen und -Freunde statt. Mirjam und Ritchie, die Organisatoren der Seth-Konferenz, haben uns mitgeteilt, dass sich bereits 36 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet haben, so dass das Kontingent an bestellten Zimmern ausgebucht ist. Wer aber dennoch teilnehmen möchte, ist nach wie vor herzlich willkommen, möchte sich aber bitte möglichst bald anmelden, damit noch nach weiteren Übernachtungsmöglichkeiten gesucht werden kann.

[35. Treffen der Seth-Freunde und -Freundinnen
vom 28. bis 30. Oktober in Bregenz](#)



Neben zahlreichen vielversprechenden Veranstaltungen steht am Samstagnachmittag ein interessanter Vortrag von Kurt Leland zum Thema *Astralreisen* auf dem Programm. Natürlich ist es immer spannend zuzuhören, wenn andere von ihren außerkörperlichen Erlebnissen erzählen. Viel spannender wäre es doch aber, selbst auch solche bewussten Erfahrungen im Astralkörper zu machen - unbewusst begeben wir uns ja alle jede Nacht auf außerkörperliche Exkursionen. Kein Wunder, findet dieses Thema so großen Niederschlag im gesamten Seth-Material. Hier drei kurze Zitate:

"Außerkörperliche Erfahrungen können tatsächlich ein Segen für die Gesundheit sein. Euer System entspannt sich automatisch und ist frei von Druck. Übrigens auch frei von Zeit. Während einer Projektion altert er nicht; also der Körper altert nicht. Er befindet sich in einer Auszeit."

Band 7, Die frühen Sitzungen, Sitzung 292

"Wenn ihr außerkörperliche Erfahrungen macht, könnt ihr euch der Natur der inneren Realität auf direktere Weise bewusst werden. Dieses Wissen hilft euch, die physikalischen Gesetze zu nutzen und zu lenken, nicht, sie zu ignorieren. Ihr nutzt sie wirksamer und für die Zwecke des inneren Selbst. Ihr beginnt, die physische Materie so zu erschaffen, dass sie tatsächlich das innere Selbst widerspiegelt."

Band 7, Die frühen Sitzungen, Sitzung 304

"Ich möchte euch sagen, dass ihr noch nie wirklich die Farben eines Regenbogens gesehen habt, wenn ihr sie nicht von einem außerkörperlichen Zustand aus gesehen habt. Wenn ihr die Farben einer Blume sehen wollt, meine lieben Freunde, oder eines Apfels, müsst ihr dazu aus eurem Körper hinausgehen."

Band 9, Die frühen Sitzungen, Sitzung 501

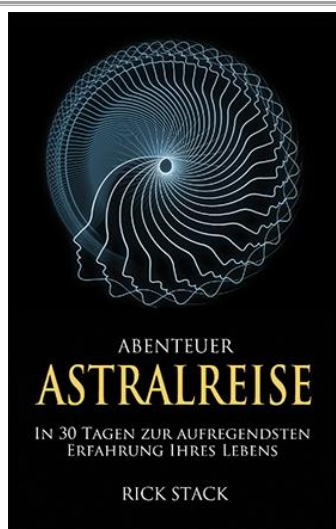
Passend zum Seth-Treffen veröffentlichen wir in den kommenden Tagen Rick Stacks ausgezeichnetes Handbuch *Abenteuer Astralreise*, eine Anleitung für alle, die selbst das bewusste Reisen im außerkörperlichen Zustand erlernen möchten.

Rick war eng mit Jane Roberts und Robert Butts befreundet und hat als Teilnehmer von Janes ASW-Klasse in Elmira an über 100 Seth-Sitzungen teilgenommen. Das astrale Reisen hat er also von den besten Lehrern erlernt. Sein Wissen darüber gibt er seit Jahrzehnten an zahlreichen Kursen - auch schon an einem Seth-Treffen in Deutschland - weiter. Da aber nicht alle an einem solchen Workshop teilnehmen können, hat er diese praktische Anleitung verfasst und bietet so allen, die die Natur der Realität ernsthaft auf diese Weise erforschen möchten, eine ausgezeichnete Basis für eigene Erkundungen der Astralwelt.

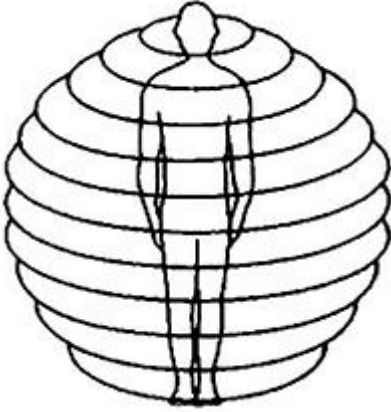
Bis zum Erscheinen des Buches finden Sie in diesem Newsletter erst einmal eine Leseprobe aus *Abenteuer Astralreise*. Und wer weiß - vielleicht berichtet ja der eine oder die andere bereits am kommenden Seth-Treffen von eigenen Reisen im Astralkörper!

Mit herzlichen Grüßen und vielleicht bis Bald am Seth-Treffen in Bregenz,
Maurizio Vogrig und Ursula Lang, Ihr Seth-Verlag

Leseprobe aus Rick Stacks
ABENTEUER ASTRALREISE



VORWORT



Dieses Buch möchte das Studium und die Praxis außerkörperlicher Erfahrungen aus dem Bereich wissenschaftlicher Laboratorien und des esoterischen Mystizismus' befreien und in die Wohn- und Schlafzimmer der Alltagswelt bringen – wohin sie auch gehören. Es bietet eine für alle Menschen einfache und wirksame Methode um zu lernen, den eigenen Körper bewusst zu verlassen. Es stellt zudem eine Anleitung dar, wie man von solchen Reisen am meisten profitieren kann.

Außerkörperliche Erfahrungen (AKEs) sind unglaublich aufregend, spirituell erleuchtend und einfach zu erlangen. Wenn Sie bereit sind, in Betracht zu ziehen, dass Ihre gegenwärtigen Überzeugungen über das Universum möglicherweise nicht die ganze Wahrheit sind und dass das Universum tatsächlich ein Mysterium ist, das mit der gleichen Aufregung und Aufgeschlossenheit, wie jedes Kind sie hat, erforscht werden soll, dann verspreche ich Ihnen ein Abenteuer, das Sie nicht mehr vergessen werden.

Aber wenn es so einfach sein soll, den Körper zu verlassen – warum ist dieses Thema dann immer noch so esoterisch angehaucht? Ganz einfach: Die Menschen sind sich größtenteils ihrer natürlichen Fähigkeit, den Körper zu verlassen, nicht bewusst, weil ihre Überzeugungssysteme die Existenz solcher Erfahrungen nicht zulassen oder sie diese bestenfalls als nutzlose Beschäftigung betrachten. Für alle anderen, die finden, dass es sich lohnt, AKEs Aufmerksamkeit zu schenken, stellt die Erfahrung aus erster Hand den direktesten Weg für deren Erforschung dar.

Diejenigen, die sich dieser Erforschung aus erster Hand widmen wollen, werden jedoch erkennen, dass es ihre Einstellung ist, die den Schlüssel zum Erfolg darstellt, wenn sie lernen wollen, astrale Forscher und Forscherinnen zu werden. Aus diesem Grund bietet dieses Buch eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die ein geistiges Klima schafft, das für das Erreichen dieser außergewöhnlichen Reisen förderlich ist, bevor

wirksame und unkomplizierte Techniken gezeigt werden, die außerkörperliche Erfahrungen schließlich einleiten. Diese vorausgehende Glaubenssatzarbeit soll bestimmte einschränkende Vorstellungen verändern und dabei helfen, Ängste oder Widerstände gegen Reisen außerhalb des eigenen Körpers abzubauen.

Für viele Leute wird die hier aufgezeigte Glaubenssatzarbeit und die vorausgehende Traumarbeit ausschlaggebend für den Erfolg sein. Wie lange es dauert, um diese Vorarbeiten zu vollenden, liegt ganz allein bei Ihnen. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit Traumarbeit haben, verfügen Sie über einen Vorsprung. Wenn Ihr Glaubenssatzsystem relativ positiv und offen ist, dann wird die benötigte Glaubenssatzarbeit nur klein sein.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen, die vorbereitenden Arbeiten durchgeführt und damit begonnen haben, regelmäßig die vorgestellten Techniken anzuwenden, die AKEs einleiten, können Sie ohne Weiteres damit rechnen, innerhalb von 30 Tagen Ihre erste außerkörperliche Erfahrung zu machen. Manchmal kann es aber auch etwas länger dauern. Jeder kann, aber nicht jeder wird es zu AKEs bringen, denn einige Menschen sind einfach nicht bereit, ihre einschränkenden Glaubenssätze weit genug zu lockern, um sich selbst solche Erfahrungen zu gestatten. Wenn Sie aber wirklich den Wunsch haben, außerkörperliche Erfahrungen zu machen, dann wird Ihnen dieses Buch dazu verhelfen.

Ich hatte schon viele außerkörperliche Erfahrungen, und sie haben mein Leben unermesslich bereichert. Ich hoffe, dass ich die Wichtigkeit und den Wert dieses vernachlässigten Bereichs des menschlichen Potentials vermitteln kann. Man kann den wahren Wert dieser Kunstform aber nur schätzen, wenn man selbst tatsächlich die Erfahrung, außerhalb des eigenen Körpers zu sein, viele Male gemacht hat. Ziel dieses Buches ist daher, Sie so weit zu bringen, dass Sie nicht nur eine, sondern viele AKEs haben und diese zu einem häufigen und natürlichen Teil Ihres Lebens machen. Erst dann werden Sie wirklich zu verstehen beginnen, wie wertvoll sie sind.

Eines Tages wird in einer erleuchteteren und vorurteilsfreieren Kultur die Kunst des interdimensionalen Reisens außerhalb des Körpers eine wichtigere und angesehenere Stellung genießen. Und eines Tages werden die Menschen die innere Realität mit der gleichen Intensität erforschen wie mit jener, mit der sie die äußere Realität, das physische Universum, erforscht haben. Wie immer werden solche Fortschritte von einzelnen Menschen gemacht, deren Energie und Neugier nicht durch Märchen und Vorurteile unterdrückt werden und die darauf bestehen, den Dingen selbst auf den Grund zu gehen.

EINFÜHRUNG

Als Teenager war ich versessen darauf zu verstehen, was es mit unserer Existenz auf sich hat. Solange ich mich erinnern kann, interessierte ich mich für das Universum, aber an einem bestimmten Punkt meines Lebens wurde diese Faszination zu einem unstillbaren Durst. Schließlich wurde dieser Drang so stark, dass ich einfach einige Antworten erhalten musste, bevor ich mit dem weitermachen konnte, was ich als ein „normales“ Leben betrachtete.

Davor hatte ich versucht, mich der Wissenschaft als möglicher Quelle des Verstehens anzuschließen. Es dauerte aber nicht lange, bis ich von der wissenschaftlichen Sichtweise völlig desillusioniert war. Ich vergesse niemals einen Tag des ersten Semesters meines Abschlussjahres an der High School, wo ich Biologie für Fortgeschrittene, Teil 1, belegt hatte. Als uns der Dozent einige der Wunder der Natur erklärte, konnte ich einfach nicht widerstehen, ihn zu fragen, was denn der größere Sinn hinter dem ist, was er gerade beschrieb. Mein Dozent lächelte nur und erklärte, dass meine Frage theologischer Natur und daher für die Diskussion unangebracht sei. Nun, ich wusste nicht genau, was er mit theologisch meinte, aber ich war ziemlich aufgebracht darüber, dass mein Dozent so tat, als ob meine Frage völlig unwichtig wäre. Er fuhr mit seiner Lektion fort, und ich überlegte mir gründlich, ob ich mich auch wirklich für Biologie für Fortgeschrittene, Teil 2, einschreiben sollte. (Schließlich entschied ich mich für Skulpturen, Teil 1, eine Klasse mit einem 20 : 1-Verhältnis von Frauen und Männern – und Biologie auf diese Weise zu lernen, machte natürlich viel größeren Spaß!)

Als ich dann mein erstes Jahr an der Uni begann, hatte meine Unzufriedenheit gewaltige Ausmaße angenommen. Ich fand die wissenschaftliche Erklärung darüber, wie wir hier gelandet waren, an der Grenze zum Absurden. Grob gesagt, wurde das so dargestellt: Alles begann in irgendeinem urzeitlichen Ozean vor langer Zeit, als – völlig zufällig – die richtige Kombination von Chemikalien, Elementen und Bedingungen zusammentrafen, und – Simalabim! – daraus Leben entstand. Und auch Darwins eindruckliche Evolutionstheorie eliminierte auf effektive Weise die Notwendigkeit einer höheren lenkenden Intelligenz in der Gleichung, indem er sagte, dass Mutationen nur aufgrund von Zufall entstünden und nur die Besten einer Spezies überlebten und Erfolg hätten.

Dieses „nur aufgrund von Zufall“-Ding war wirklich zuviel! Meinten diese Leute das wirklich im Ernst? War das wirklich alles, was die größten Geister unserer Zeit zustande gebracht hatten? Glaubten sie wirklich, dass all die unglaublich komplizierten und genialen Wunder der Natur ohne JEDLICHE Art von Lenkung durch eine kosmische Intelligenz zustande gekommen waren? Ich wusste, dass

einige der religiösen Konzepte, welche die Menschen über die Jahre erfunden hatten, ziemlich kindisch waren, aber dieses Konzept erschien genauso naiv. Die wissenschaftliche Perspektive war großartig, wenn es darum ging, Raumschiffe und Toaster herzustellen, aber wenn es um tiefgründigere Themen ging, stellte sie sich als große Enttäuschung heraus.

Ich begann eine intensive und manchmal turbulente Studienzeit. Meine Forschungen umfassten die ganze Bandbreite von Psychologie, Mythologie und Religion bis zu Theosophie, Gnosis, Ägyptologie und den verschiedenen esoterischen Traditionen aller Zeitalter. Ich befasste mich auch mit Träumen. Ich erkannte, dass Träume eine unglaubliche Quelle für Wissen und Verstehen sind. Ich erkannte, dass die Traumwelt ein Tor in andere Dimensionen der Erfahrung ist, die genauso real und wichtig wie die mir bekannte Welt sind. Ich begann, mich im luziden Träumen zu üben, also in der Kunst, im Traumzustand völlig bewusst zu werden und die Ereignisse zu beeinflussen, die stattfinden können. Aber ich begriff nicht völlig, dass ich dabei meine inneren Erfahrungen entsprechend meinen Überzeugungen und Erwartungen vorprogrammierte.

1970 las ich mein erstes Seth-Buch. Seth ist die nichtphysische Persönlichkeit und der Lehrer, der durch die Schriftstellerin Jane Roberts sprach, während sie in Trance war. Seth beeindruckte mich wirklich sehr, und Anfang 1972 fuhr ich auf Einladung von Jane Roberts mit ein paar Freunden nach Elmira, New York, um an ihrer wöchentlichen ASW-Klasse teilzunehmen. (ASW = AußerSinnliche Wahrnehmung). Obwohl die Seth-Bücher heute eine ziemlich große Leserschaft haben, war damals das Interesse an Janes Arbeit gerade erst im Entstehen, und daher bestand ihre Klasse aus nur etwa zwölf Teilnehmern. Jane ging dabei in Trance und „channelte“ Seth, der sich wahrhaftig als beeindruckender Lehrer herausstellte.

Ich wurde ein regelmäßiger Teilnehmer von Janes Klasse und legte die zehnstündige Rundfahrt von New York City nach Elmira und zurück während mehrerer Jahre beinahe wöchentlich hin. Zu sagen, dass mich mein Studium bei Jane und Seth beeinflusst hätte, wäre eine gewaltige Untertreibung, denn als Ergebnis dieser Klasse begann ich richtig und tief zu verstehen, dass jeder Mensch seine eigene Realität erschafft. Ich lernte auch, auf die Stimme meines inneren multidimensionalen Selbst zu hören, das mir alle meine Fragen beantworten kann.

Als mein metaphysisches Wissen wuchs, begannen mich außerkörperliche Erfahrungen immer mehr zu faszinieren. Ich war entschlossen, mein Wissen in diesem Gebiet durch eigene Erfahrungen voranzutreiben. Im Sommer des Jahres 1972 entdeckte ich völlig unbeabsichtigt eine Methode, die es mir ermöglichte, relativ einfach außerkörperliche Erfahrungen herbeizuführen. Sie werden diese Methode in Kapitel 12 lernen. Meine ersten Erlebnisse waren so erstaunlich, dass ich sie nie mehr vergessen werde.

Ich setzte mich in einen bequemen Sessel in meinem Schlafzimmer und gab mir ein paar Suggestionen, die eine außerkörperliche Erfahrung herbeiführen sollten:

Und plötzlich war ich in einem Park, der etwa 35 Kilometer von meiner Wohnung entfernt lag. Als Kind hatte ich in diesem Park gespielt. Ich fühlte mich unglaublich beschwingt und mit einer Energie angefüllt, die wortwörtlich durch meinen Körper wellte. Überall waren Bäume und Felder. Irgendwie waren sie lebendiger, lebhafter und farbenfreudiger, als ich sie je zuvor gesehen hatte. Es war, als hätte ich einen magischen Wald betreten, der vor Lebendigkeit glühte. Die Dinge schienen nicht einfach nur real, sie schienen surreal zu sein. Ich vibrierte vor Energie, fühlte mich ekstatisch, aber auch ziemlich desorientiert. Ich wusste, wo ich war, aber ich hatte keine Ahnung, wie ich dorthin gelangt war. Ich hatte vergessen, dass ich mich gerade hingesezt hatte, um eine außerkörperliche Erfahrung einzuleiten. Ich fühlte mich genau so wie auf einem Trip, und schließlich kam ich zum Schluss, dass irgendjemand LSD oder eine andere Droge in etwas, das ich getrunken hatte, gemischt haben musste. Ich schaute an mir herab und sah, dass ich völlig nackt war. Jetzt begann ich mir Sorgen zu machen. Ich dachte: „Toll! Ich bin im Alley-Pond-Park, auf irgendeinem seltsamen Drogentrip, und ich bin völlig nackt! Was soll ich nur tun? Wie komme ich nur wieder nachhause? Ich habe nicht mal eine Bahnfahrkarte!“ Ich wanderte vibrierend umher, die Bäume glühten, und seltsamerweise war ich nicht richtig erschrocken über meine Zwickmühle. Die Sonne ging gerade auf, und ich hatte im Park keine andere Menschenseele gesehen. Aber als ich am Spielplatz vorbeikam, bemerkte ich einen kleinen Jungen, der dort spielte. Das war sehr seltsam, denn der Junge war sehr klein und ganz alleine. Ich ging zum Zaun, der den Spielplatz umgab und schaute ihn an. Irgendetwas war völlig seltsam an diesem Kind. Und ganz plötzlich schaute er mir direkt in die Augen und sagte: „Dieses Universum ist für dich!“ Und plötzlich erinnerte ich mich, dass mein Körper 35 Kilometer entfernt war. Ich hatte gerade versucht, meinen Körper zu verlassen und war dabei erfolgreich gewesen. Ich war draußen. Ich war von Begeisterung und Freude überwältigt. Ohne nachzudenken, hob ich meine Hände um zu fliegen und schoss wie eine Rakete davon. Ich hatte zuvor schon viele Flugträume gehabt, aber das hier war etwas völlig anderes. Das konnte auf keinen Fall nur Einbildung sein. Ich flog, drehte Kurven, trudelte und segelte über die Baumwipfel im Alley-Pond-Park. Mein normales Ego-Bewusstsein war völlig vorhanden und erlebte gerade den Ritt seines Lebens! Ich flog eine Weile umher und landete schließlich auf einem grasbewachsenen Hügel im Park. Ich fühlte, dass es Zeit war, nachhause zu gehen. Ich schloss meine Augen, lehnte mich zurück und sagte: „Zurück in die Bronx, zurück in die Bronx.“ Ich verspürte ein Gefühl von Bewegung und unglaublicher Geschwindigkeit. Dann befand ich mich wieder in meinem physischen Körper. Meine Augen waren immer noch geschlossen, aber ich konnte trotzdem durch meine Augenlider sehen. Ich war sehr beeindruckt! Nachdem ich mein Zimmer während etwa einer Minute durch meine geschlossenen Augen betrachtet hatte, öffnete ich sie. Eine Weile sah alles etwas seltsam aus – als ob ich noch nicht

wieder völlig auf den richtigen Kanal eingestellt war. Nach ein oder zwei Minuten verfestigte sich aber alles und wurde wieder normal. Ich war gesund und munter wieder zurück!

Diese Erfahrung haute mich wirklich um! Aber ich war immer noch nicht zufrieden, denn ich hatte die eigentliche Trennung vom physischen Körper noch nicht bewusst erlebt, aber das war ja gerade meine Absicht. Ich fuhr daher für eine Weile fort, mit meiner neu entdeckten Methode zu trainieren, und eine Zeitlang hatte ich etwa jeden zweiten Tag eine AKE. Innerhalb von ein paar Wochen gelang es mir dann, mich aus meinem Körper zu bewegen, während ich mir die ganze Zeit darüber bewusst war, was geschah.

Mein Körper fühlte sich an, als ob er einschlafen würde. Etwas war aber seltsam, denn ich fühlte mich völlig wach. Ich konnte wortwörtlich zusehen, wie mein Körper einschlief. Ich konnte fühlen, wie ich mich durch die verschiedenen Schlafstufen bewegte, während ich bei vollem Bewusstsein blieb. Es war faszinierend! Ich war noch immer in meinem Körper, aber ich war nicht mehr auf die normale Art und Weise mit ihm verbunden. Meine Augen waren geschlossen, aber ich konnte den Raum perfekt durch meine geschlossenen Augen sehen. Irgendwie wusste ich einfach, was ich tun musste. Ich gab mir den Befehl, nach oben zu schweben. Staunend sah ich zu, wie sich mein nichtphysisches oder astrales Bein aus meinem physischen Bein hob und wie dann mein restlicher Astralkörper folgte. Ich stand im Schlafzimmer direkt vor dem Stuhl, in dem mein physischer Körper saß. Dann ging ich durch die Tür ins nächste Zimmer. Wie üblich fühlte ich mich unglaublich energiegeladen und beschwingt. Ich merkte, dass ich keine Türen mehr brauchte, so dass ich durch die Wand ins Wohnzimmer hinüberging, mich in einen Stuhl setzte und in einen Lachanfall verfiel. In diesem Moment wusste ich auf eine tief intuitive Weise, dass meine Existenz von meinem physischen Körper unabhängig war!

Seit jener Zeit hatte ich viele außerkörperliche Abenteuer. So, wie im Laufe der Zeit mein Verständnis über die Natur der Realität wuchs, so wurde auch die Qualität meiner Erkundungsreisen außerhalb des Körpers immer besser. Bald begann ich mein Wissen mit anderen Menschen zu teilen, indem ich Kurse über AKEs, das Seth-Material, Träume und Metaphysik anbot, was ich inzwischen seit über 40 Jahren tue. Ich entschied mich, dieses Buch zu schreiben, als ich erkannte, dass die meisten Leute Schwierigkeiten dabei haben, AKEs herbeizuführen, und dass ich eine Methode anbieten konnte, die auch Anfänger relativ leicht nutzen konnten.

Um etwas leichter zu lernen AKEs herbeizuführen, ist es wichtig, ein metaphysisches Verständnis und ein Wissen über den Einfluss der eigenen Einstellung zu entwickeln. Die eigenen fundamentalen Überzeugungen darüber, wie das Universum funktioniert, wirken sich sowohl auf die Fähigkeit aus, AKEs einzuleiten, wie auch auf die Art der Erlebnisse, die man haben wird. Daher ist es

am besten, dieses Buch in der dargelegten Reihenfolge zu lesen. Gehen Sie erst zu den Übungen über, wenn Sie Ihre Glaubenssatarbeit beendet haben.

Wie erwähnt, hängt die Zeit für die vorausgehende Arbeit ganz von der betreffenden Person ab. Nachdem Sie diese Vorarbeit abgeschlossen haben, können Sie zu den AKE-Einleitungstechniken weitergehen. Planen Sie, diese während eines Monats täglich zu machen. Es ist durchaus möglich, dass Sie Ihre erste AKE bereits während dieser Trainingsphase haben. Die entsprechende Erwartung kann sogar hilfreich sein, Ihre erste AKE zu machen. Je nach Individuum können aber große Unterschiede auftreten. Einige Menschen verlassen Ihren Körper bereits nach ein paar Übungseinheiten, während andere mehrere Monate trainieren müssen, bis sie ihre erste AKE haben. Wenn Sie aber entschlossen sind und dranbleiben, werden Sie Erfolg haben.

Ein weiterer Aspekt, dessen man sich bewusst sein muss, ist die allgemeine Umgebung und die eigene Gefühlslage. Wenn Ihre Arbeit sehr stressig ist oder wenn Sie anderweitig eine Lebensweise verfolgen, die für Sie Sorgen bedeutet, kann dies Ihre AKE-Arbeit stören. Falls dies der Fall ist, ist es ratsam, die Arbeit mit den Einleitungstechniken während einer Ferienzeit zu beginnen, so dass Sie sie täglich in einer entspannten Umgebung trainieren können. Wer einen hektischen Tagesablauf hat, kann die AKE-Techniken auch während fünfzehn aufeinanderfolgenden Wochenenden durchführen, um so auf die dreißig Übungseinheiten zu kommen. Das ist zwar nicht ganz optimal, aber eine Möglichkeit für diejenigen, die sie brauchen. Wenn die Wochenendmethode keine Ergebnisse bringt, werden Sie sich trotzdem den Freiraum schaffen müssen, damit Sie während einer gewissen Zeit täglich trainieren und so den Ball ins Rollen bringen können. Wenn Sie einmal begonnen haben, sollten Sie nicht wieder aufhören. Versuchen Sie vielmehr, Ihre AKE-Arbeit regelmäßig in Ihren Tagesablauf einzuplanen. . .

(c) Seth-Verlag, 2016