



# Buch Die Macht Ihres Unterbewusstseins

Joseph Murphy  
Ariston, 2009  
Erstausgabe:1962

## Rezension

Joseph Murphy legt in seinem Longseller ausführlich dar, wie man durch positives Denken und durch die Zusammenarbeit mit dem eigenen Unbewussten in allen Lebenslagen glücklich, gesund, erfolgreich und wohlhabend wird. Mehr kann man sich eigentlich nicht wünschen – trotzdem hinterlässt die Lektüre ein flaes Gefühl: Über die wiederholte Aufforderung des Autors zum Beten kann man als weniger religiöser Mensch noch hinweglesen. Aber bei Tipps wie „Schlafen Sie mit dem Wort ‚Reichtum‘ auf den Lippen ein, und der Wohlstand wird von allen Seiten auf Sie einströmen“ fragt man sich doch unweigerlich, ob da jemand noch alle Tassen im Schrank hat. Murphys Weltanschauung ist ein geschlossenes System, das Kritik von vornherein ausschließt. Daher stellt er erst gar nicht die Frage, ob es ausreicht, negative Glaubensmuster durch positive zu überlagern, ohne die tieferen Ursachen für mögliche Missstände aufzudecken. Der Anwender des positiven Denkens läuft Gefahr, ernsthaftere Probleme zu verdrängen, anstatt sie lösungsorientiert anzugehen. *BooksInShort* empfiehlt diesen Klassiker von Murphy allen, die dennoch mal versuchen möchten, allein mit ihrem Glauben etwas zu bewegen.

## Take-aways

- Das Unterbewusstsein arbeitet rund um die Uhr für Sie, auch wenn Sie schlafen.
- Es ist bestrebt, alles, was Sie denken, zu verwirklichen.
- Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung, positiv zu denken und entsprechende Wirkung zu entfalten.
- Nutzen Sie den Zustand der Entspannung und Trance, um Ihre Glaubenssätze neu zu programmieren.
- Problemlösungen und Erfindungen beruhen oft auf Eingebungen des Unterbewusstseins.
- Ihr Unterbewusstsein ist zugleich Ihr innerer Arzt: Es regt Ihren Organismus zur Heilung und Selbstorganisation an.
- Denken Sie auch über andere Menschen gut, denn Ihre Gedanken wirken sich zunächst auf Sie selbst aus.
- Glück ist ein innerer Geisteszustand und unabhängig von äußeren Bedingungen.
- Erfolgreich sind Sie, wenn Sie Ihrer Berufung folgen, ein Spezialgebiet beherrschen und anderen dienen.
- Auch Wohlstand fängt im Inneren an. Lieben Sie Reichtum und gönnen Sie ihn jedem Menschen.

## Zusammenfassung

### Die Schatzkammer in Ihrem Innern

Ihr Unterbewusstsein birgt unendliche Weisheit und Macht und arbeitet Tag und Nacht für Sie. Sein Reich erstreckt sich nicht nur auf Ihre eigene Person, sondern es dockt auch an überpersönliche und kollektive Schichten an. Ihr Lebensumfeld ist das Resultat Ihrer Gedanken und Überzeugungen. Setzen Sie diese Gesetzmäßigkeit bewusst ein. Betrachten Sie Gedanken als Samen, die in Ihr Unterbewusstsein sinken. Dieses ist gemäß diesem Bild der Humus. Die Samen streben danach, zu keimen und zu wachsen. Denken Sie daher bewusst und kontrollieren Sie Ihre Gedankeninhalte. Die Ursachen für äußere Umstände liegen nicht in anderen äußeren Umständen, sondern im Unterbewusstsein der Menschen. Hier gilt es den Hebel anzusetzen, wenn Sie Veränderungen anstreben.

### Die Funktionsweise Ihres Geistes

Denken Sie konstruktiv, denn das Unterbewusstsein vervielfältigt Ihre Gedanken. Betrachten Sie vor Ihrem geistigen Auge Ihre Wünsche und Ziele als bereits verwirklicht. Sie kreieren damit eine Blaupause oder Matrize, nach der sich Ihr Unterbewusstsein richtet und die für die Umsetzung des Gewünschten sorgt. Manchmal

geschieht die Veränderung sofort, manchmal müssen Sie Geduld aufbringen.

„Unermesslicher Reichtum umgibt Sie, sobald Sie sich auf Ihre Psyche konzentrieren und dort die unerschöpflichen Energien entdecken.“

Ihr Unterbewusstsein denkt, prüft und wertet nicht – dafür sind Sie selbst bzw. Ihr Verstand zuständig. Sie haben also die Verantwortung für das, was Ihr Unterbewusstsein tut. Es liegt, bildlich gesprochen, an Ihnen, ob Sie Disteln oder Sonnenblumen säen. Die Praxis und die Wissenschaft der Hypnose beweisen die Kraft und die Macht des Unterbewusstseins: Es setzt die Suggestionen des Hypnotiseurs um. Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten – sowohl im Denken als auch im Handeln. Durch regelmäßige Wiederholungen verfestigen und vertiefen Sie Einprägungen in Ihrem Unterbewusstsein. Ein Vater pflegte häufig zu sagen: „Ich gäbe meinen rechten Arm, wenn meine Tochter geheilt würde.“ Nach einigen Jahren verlor er bei einem Autounfall seinen rechten Arm. Beinahe zeitgleich genas seine Tochter von ihrer Krankheit. Sie sehen: Das Unterbewusstsein nimmt Sie beim Wort und führt entsprechende Situationen herbei. Denken Sie daher uneingeschränkt positiv, segensreich und zum Wohle aller. Hüten Sie sich mithilfe Ihrer Bewusstheit vor schädlichen Fremdsuggestionen, also vor bewussten oder unabsichtlichen Suggestionen, die von anderen Menschen oder den Massenmedien ausgehen. Nehmen Sie diese nicht an.

## **Die Anwendbarkeit in der Praxis**

Ihre Gedanken wirken stärker auf Ihr Unterbewusstsein ein, wenn Sie sich in einen entspannten oder gar tranceartigen Zustand versetzen. Stellen Sie sich Ihren Wunsch als Bild, Bilderfolge oder Film vor Ihrem geistigen Auge so genau und klar wie möglich vor – und zwar im Stadium der Erfüllung. Sparen Sie nicht mit Farben und Dynamik. Lassen Sie sich für diesen Vorgang die Zeit vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen nicht entgehen: Das sind die Momente, in denen Sie einen leichteren Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein haben, zumal der Verstand nicht mehr oder noch nicht so aktiv ist. Verbinden Sie Ihre Wunschprogrammierung mit einem Dankgebet. Bedanken Sie sich bereits im Voraus für die Erfüllung Ihres Wunsches. Holen Sie sich für Ihre Affirmationen und Glaubenssätze Schützenhilfe von den Grundprinzipien des Seins: Orientieren Sie sich an den existenziellen Qualitäten Gesundheit, Friede und Harmonie. Alles andere ist ein Ergebnis destruktiver Denkgewohnheiten und nicht von wirklicher Stabilität.

## **Das Unterbewusstsein dient dem Leben**

Zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein besteht eine Wechselbeziehung, die sich auch im Körperlichen manifestiert, nämlich in den beiden Nervensystemen, dem zerebrospinalen und dem sympathischen. Das überlegene von beiden ist das sympathische System, das vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Es arbeitet ununterbrochen an der allgemeinen Harmonie und der Gesundheit des Körpers. Leider ist es so, dass das bewusste Ich mit seinen Befürchtungen, Zweifeln und feindseligen Gedanken die harmonisierenden Tätigkeiten und Einflüsse des Unterbewusstseins durcheinanderbringt.

„Ihre Seele birgt eine Goldader, deren Erschließung Ihnen alles ermöglichen wird, was Sie von einem glücklichen Leben erwarten.“

Im Schlaf kann sich das Unterbewusstsein besonders gut entfalten, da die Störungen vonseiten des Verstandes wegfallen. Deshalb verlaufen Heilungsprozesse während der Schlafphase besser. Stehen Sie vor Problemen oder schwierigen Entscheidungen, so bitten Sie jede Nacht vor dem Einschlafen um Hilfe oder Lösungshinweise. Diese können sich dann in Form von Träumen oder als Einfälle nach dem Aufwachen zeigen.

„Ihr eigenes Unterbewusstsein bietet die Lösung für jedes Problem und verfügt über die Ursache jeder Wirkung.“

Auch die meisten Künstler sowie führende Wissenschaftler schätzen die Rolle des Unterbewusstseins. Haben Wissenschaftler hinsichtlich einer Aufgabenstellung oder eines Problems genug Daten ausgewertet und kommen trotzdem nicht mehr weiter, überlassen sie den nächsten Schritt oft dem Unterbewusstsein. In plötzlichen Eingebungen oder im Traum eröffnen sich ihnen unerwartete Lösungsmöglichkeiten und Erfindungen.

## **Das Unterbewusstsein hält Sie gesund**

Bereits in der Antike erzielten Heilige und Priester große Heilerfolge. Diese beruhten auf zwei Prinzipien: auf der Wirkung ihrer Suggestionen und Rituale – und auf dem Glauben der Heilsuchenden an die Kompetenz und Autorität ihrer Priester und Heiler als von Gott Befähigter.

„Was immer Sie Ihrem Unterbewusstsein einpflanzen, wird wachsen und entweder in Ihrem Körper oder in Ihrer Umwelt Gestalt annehmen.“

Hilfsmittel wie Reliquien, medizinische Instrumente und Apparate sowie Medikamente stellen für das Unterbewusstsein Symbole und Anker für die Heilung dar. Wenn der Patient wie auch der Arzt von ihrem positiven Effekt überzeugt sind, üben sie zusätzlich eine heilende Wirkung aus, die über ihren eigentlichen Zweck hinausgeht.

„Eine echte und dauerhafte Liebesbeziehung ruht auf einer geistigen Grundlage.“

Krankheiten beruhen meist auf energetischen Blockaden. Daher besteht die Aufgabe des Heilers vor allem darin, diese aufzuspüren und aufzulösen, damit sich die natürliche Selbstorganisation des Organismus wieder einstellen kann. Denken Sie nicht an Ihre möglichen Leiden und sprechen Sie auch nicht darüber. Kreieren Sie stattdessen Gedanken, die um Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden kreisen.

„Denken Sie immer daran: Sobald Ihr Unterbewusstsein eine Vorstellung akzeptiert, eine Idee annimmt, macht es sich sofort an deren Verwirklichung.“

Haben Sie keine Furcht vor dem Älterwerden. Unterscheiden Sie zwischen Körper und Geist. Ihr Körper mag altern, Ihr Geist nicht. Aber selbst das körperliche Altern unterliegt nicht nur biologischen Prozessen, sondern auch negativen Glaubenssätzen und Überzeugungen sowie Sorgen, Furcht und Ängsten.

## **Ihre Mitmenschen**

Halten Sie sich bei der Kommunikation mit anderen Menschen an die goldene Regel, wie sie in Weisheitslehren und Philosophien aufgestellt wurde: Verhalten Sie sich anderen gegenüber so, wie Sie selbst gern behandelt werden möchten. Denken Sie über Ihre Mitmenschen so, wie Sie gerne möchten, dass man über Sie denkt. Aus der Sicht des positiven Denkens wird diesem Appell besonderen Nachdruck verliehen: Was Sie denken und wie Sie sich gegenüber anderen verhalten, wird in Ihrem

Unterbewusstsein gespeichert und wirkt sich daher auf Sie selbst aus. Halten Sie Ihr Bewusstsein unter Kontrolle, wenn Sie Zeitung lesen oder etwas vermeintlich Unerhörtes über andere Menschen vernehmen. Schimpfen Sie nicht und regen Sie sich nicht auf, sonst prägen Sie Ihrem Unterbewusstsein genau diejenigen Qualitäten ein, die Sie ablehnen und kritisieren. Darüber hinaus spüren andere Menschen unterschwellig, wenn Sie abfällig über sie denken. Im Gegenzug werden sie dasselbe mit Ihnen tun. Fühlen Sie sich lieber in andere Menschen hinein, um sie besser zu verstehen. Lassen Sie sich vom Verhalten schwieriger Menschen nicht herunterziehen. Denken Sie daran, dass diese geistig und seelisch nicht in ihrer Mitte und mit sich selbst unzufrieden sind.

## Glück und Partnerschaft

Glück ist ein Geisteszustand. Er beruht auf einem unerschütterlichen Glauben an die Hilfe Ihres Unterbewusstseins. Selbst wenn Sie auf Probleme stoßen, befähigt Sie Ihr vertrauensvoller Glaube an die Macht und Hilfe Ihres Unterbewusstseins, die Schwierigkeiten gleichmütig und heiter anzunehmen. Wenden Sie sich jeden Morgen im Gebet an Gott und bitten Sie ihn, die Wege Ihres Lebens zu ordnen. Machen Sie Ihr Glücksempfinden nicht von äußeren Umständen abhängig.

„Vergessen Sie niemals: Wer sich reich fühlt, wird reich.“

Führen Sie Ihre Partnerschaft auf geistiger Grundlage. Gehen Sie keine Liebesbeziehung aufgrund selbstbezogener Motive ein. Erwarten Sie beispielsweise von Ihrem Partner nicht, dass er Ihre materiellen Wünsche erfüllt. Leben Sie in dem Bewusstsein, dass Sie alles in sich selbst tragen. Reden Sie vor anderen Menschen nicht schlecht über Ihren Partner, und besprechen Sie Beziehungsprobleme nicht mit Verwandten oder Freunden, da diese ohnehin meist voreingenommen sind. Suchen Sie in schwierigen Fällen lieber einen professionellen Berater auf. Legen Sie kleinere Reibereien bis zum Tagesabschluss bei.

## Erfolg und Zielverwirklichung

Die folgenden drei Schritte führen zum Erfolg:

1. Folgen Sie Ihrer Berufung. Tun Sie das, was Ihnen entspricht, und akzeptieren und lieben Sie das, was Sie tun.
2. Spezialisieren Sie sich auf ein überschaubares Gebiet, auf dem Sie es bis zur Perfektion bringen.
3. Lassen Sie sich nicht von egoistischen Motiven leiten, sondern von dem Wunsch, mit Ihren Fähigkeiten anderen zu dienen.

„Reichtum ist ausschließlich die Folge einer unterbewussten Überzeugung.“

Gehen Sie bei der Verwirklichung Ihrer Ziele entspannt vor. Verkrampfung und Verbissenheit verraten, dass Sie mit Widerständen und Problemen rechnen. Malen Sie sich keine möglichen Schwierigkeiten aus, sondern nur ein reibungsloses Gelingen. Ihr Wunsch und Ihre diesbezüglichen Fantasien müssen übereinstimmen. Im Zweifelsfall setzt sich nämlich Ihre Fantasie durch.

## Reichtum

Reichtum beruht auf Ihrer inneren Einstellung und wirkt sich von dort auf Ihre Lebenssituation aus – wie innen, so außen. Lassen Sie Ihr Denken daher nicht um Mangelsituationen kreisen, sondern füllen Sie es mit fruchtbaren Gedanken und Vorstellungen von Reichtum, Erfolg und Überfluss. Anfänger des positiven Denkens müssen jedoch darauf achten, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht in Widerstreit zueinander geraten. Sagen Sie sich nicht: „Ich bin reich“, wenn Sie partout nicht daran glauben können und sich Widerstände in Ihnen regen. Formulieren Sie in solchen Fällen Ihre Affirmationen etwas abstrakter, z. B. so: „Tag und Nacht werde ich in jeder Hinsicht gefördert.“ Fühlen und benehmen Sie sich zudem wie ein wohlhabender Mensch, denn Ihr Unterbewusstsein orientiert sich daran. Werten Sie Geld nicht ab. Schimpfen Sie auch nicht über wohlhabende Menschen und seien Sie nicht neidisch. Im Gegenteil: Gönnen Sie anderen Menschen ihren Erfolg und freuen Sie sich mit ihnen.

## Über den Autor

**Joseph Murphy** wurde 1898 in Irland geboren und wanderte später in die USA aus, wo er 1981 starb. Er promovierte in Religionswissenschaften, Philosophie und Jura und gilt als einer der Hauptvertreter des positiven Denkens.

---

---