

Motto: Durchs Leben führen zwei Zauberworte,
Sie öffnen zu jeglichem Glück die Pforte:
„Ich will“ ist der Schlüssel, aber „ich kann“
Ist unerlässlich der Bart daran!

Reinhold Gerling:

Die Gymnastik des Willens

Praktische Anleitung zur
Erhöhung der Energie und
Selbstbeherrschung, Kräf-
tigung von Gedächtnis und
Arbeitslust durch

Stärkung der Willenskraft
ohne fremde Hilfe



DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2012

Verlag: Edition Geheimes Wissen

Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Photokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-902792-87-7

Inhalt

	Seite
Vorwort	7
Einführung	11
Das Wesen der Eingebung oder Suggestion	15
Was ist Suggestion? — Die Vorbedingungen der Eingebung. — Der Rapport. — Das innere Blickfeld. — Die Wachsuggestion. — Fremdeingebung und Selbsteingebung. — Die Erweckung der Aufmerksamkeit. — Ein wichtiger Lehrsatz.	
Verbindung der Hypnose mit der Eingebung im Wachzustand	22
Die Erzielung erhöhter Suggestibilität. — Überwindung von Gegeneingebungen. — Hypnose.	
Das Wesen der hypnotischen Suggestion	25
Eine einfache Erklärung. — Das Doppel-Ich. — Unterscheidung des subjektiven vom objektiven Ich. — Die Elemente der Hypnose. — Was zur Suggestion gehört. — Ursachen des Schlafes. — Gefahren der Hypnose. — Die Furcht vor der Hypnose.	
Die Macht der Eingebung	30
Die Leichtgläubigkeit der Jugend. — Erfahrungen sind Eingebungen. — Vorstellungen. — Moden, Sitten, Zeremonien, Amtstrachten, Prozessionen wirken auf das Vorstellungsleben. — Neue Lehren und deren Apostel. — Massensuggestionen: Hexenepidemien, Märtyrer, Wahnvorstellungen im Völkerleben. — Wirkung der Eingebungen in der Heilkunde. — Gemütsbewegungen und deren Folgen: Ludwig von Bourbon, Vesal, die Belagerung von Straßburg, Sophokles, Leo X., Leibniz' Nichte. — Gebrochene Herzen. — Die Macht der Eingebung in der Krankenpflege. — Prof. Preyers Selbsteingebung am Berliner Hofe. — Ursachen des Misserfolges. — Die Kraft des Wortes.	
Noch ein Wort an die Leser	45

Die Entwicklung der Persönlichkeit

47

Was ist Persönlichkeit? — Ausnahmemenschen. — Unsere Sitten. — Dutzendmenschen und Persönlichkeiten. — Cäsar, Christus, Antonius, Luther, Fox, Vesley, Clarkson. — Wie wird man zur Persönlichkeit? — Wert der Körperpflege? — Amerikanische Erziehung. — Deutsche Philisterhaftigkeit. — Misserfolg. — Rastlose Arbeit. — Richtige Lebensanschauungen. — Falsche Ehrbegriffe. — Was ist Gewissen? — Große Vorbilder. — Arbeit ist die Bedingung des Erfolges.

Wille, Willkür und Willensfreiheit

56

Was ist Wille? — Können wir willkürlich handeln? — Willensentwicklung bedingt Willensfreiheit. Psychologen und Philosophen: Drobisch, Reich, Mandsley, E. v. Hartmann, Schopenhauer über den Willen in der Natur. — Willenserziehung nach Carters Anleitung. — Die verschiedenen Grade der Ermüdbarkeit. — Wie sollen wir den Willen kräftigen?

Willenskraft und Arbeit

64

Der Mensch als Produkt der Entwicklung. — Verstand und Wille. — Lust und Willen zur Arbeit. — Blut und Herztätigkeit. — Ernährung und Überernährung — Die Entwicklung unserer Kräfte ist unbegrenzt. — Wilhelm v. Humboldts Ansicht. — Willenserziehung. — Vorbilder und Ideale. — Der Wille wächst mit dem Verstande. — Mut und Pflichttreue. — Kurzer Entschluss, guter Entschluss.

Die krankhafte Willensschwäche und die Bekämpfung der Trägheit

76

Faulheit ist Willensschwäche. — Nicht immer ist der Faule auch zugleich krank. — Leibliche Trägheit hat geistige zur Folge. — Müßiggang aller Laster Anfang. — Der Träge scheut sein Heilmittel — die Arbeit. — Berühmte Faulenzer, die Großes leisteten. — Wie kann man die Faulheit heilen? — Wie die Zöglinge mancher Lehranstalten die Faulheit heilen. — Der Arbeitsanfang erfordert Energie. — Geregelter Arbeitsweise. — Wann soll man arbeiten? — Nachtarbeit. — Das Arbeiten am Morgen. — Wie muss der Träge behandelt werden? — Lebensmüdigkeit und Schöpferkraft. — Diätetik der Arbeit. — Ein Rezept für die „Faulen“.

Selbsterkenntnis und Selbstzucht

95

Licht- und Schattenseiten. — Wie erkennt man sich selbst? — Selbsterkenntnis läutert. — Starke Empfindsamkeit. — Niemals an sich selbst verzweifeln. — Wie lernt man sich beherrschen?

	Seite
Die Sammlung und Einsamkeit	101
Sammlung und Konzentration. — Große Geister in der Einsamkeit. — Das stille Nachsinnen. — Zerstreute Professoren. — Der Mensch und seine Gewohnheiten. — Wie konzentriert man sich gewaltsam? — Die Garantie des Erfolges.	
Geistige Ansteckung und Einbildung	107
Die Wirkungen der Eindrücke. — Das Wesen der psychischen Ansteckung. — Die Vorzüge der geistigen Ansteckung. — Schädliche Einbildungen und Rousseaus Rezept dagegen. — Der Maßstab der Kritik.	
Hat die Zeit einen Wert?	111
Zeit ist mehr wie Geld. — Eine Berechnung. — Zeitmörder. — Ehrenwerte Zeitdiebe. — Es lohnt nicht. — Was man mit den freien Stunden anfangen kann. — Zeitbrocken. — Berühmte Zeitsparer.	
Die Steigerung der Aufmerksamkeit	114
Was ist Aufmerksamkeit? — Ihre Wichtigkeit. — Den richtigen Zeitpunkt nicht versäumen. — Wie ich es mache.	
Liebgewordene Gewohnheiten	119
Die Macht der Gewohnheit, — Was ist Gewohnheit? — Worin findet sie ihr Gegengewicht? — Liebgewordene Sitten und Gebräuche. — Moralische Gewohnheiten. — Instinkte, Triebe, Neigungen. — Üble Gewohnheiten. — Wie bekämpft man Gewohnheiten?	
Die Korrektur unserer Eigenschaften	125
Kann man Eigenschaften verbessern? — Stolz — Hochmut — Eitelkeit — Ehrgeiz — Herrschsucht — Egoismus — Neid — Engherzigkeit — Undank.	
Die Bekämpfung der Leidenschaften	140
Der Unterschied zwischen Leidenschaften und Affekten. — Erzogene und unerzogene Menschen. — Kants Ansicht über die Bekämpfung der Leidenschaften. — Das Verhalten der körperlichen Organe im Affekt. — Was ist der Hass? — Zorn und Jähzorn, — Rachsucht. — Sinnlichkeit. — Sympathie und Antipathie. — Wie bekämpfen wir diese Leidenschaften?	

	Seite
Wie kräftigt man sein Gedächtnis?	150
Was ist und wie wirkt das Gedächtnis? — Das Festhalten der Sinnes- eindrücke. — Der Akt der Erinnerung. — Die Gedächtnisse. — Ge- dächtnis und Aufmerksamkeit. — Das Ordnen der Gedankenhaufen. — Das Tagebuch und sein Wert. — Wiederholung ist die Grundbedin- gung für jedes Studium. — Das Auswendiglernen. — Wie soll man lernen. — Ein Katechismus zur Steigerung des natürlichen Gedächtnis- ses. — Winke zur Stärkung der Gedächtniskraft. — Lektionen für die I., II., III. Woche der Gedächtniskur. — Ein Probevortrag. — Das Verhal- ten und die Diätetik des Lernenden.	
Willens-Gymnastik	175
Der Wille wirkt anregend und hemmend. — Ernstes Wollen. — Die Wahl des Verkehrs. — Die Organe beeinflussen den Willen. — Der Gehirnmechanismus. — Die Stimmung entspricht der Haltung. — Wie stählt man den Willen? — Willensübungen. — Die Willenskur.	
Die Jagd nach dem Glück	187
Was ist Glück? — Die Ansicht der älteren Philosophen. — Die neuere Philosophie. — Gibt es ein Glück? — Wie kann man sich glücklich fühlen? — Wie schützt man sich vor Unglück und Enttäuschung?	
Wie mache ich mich beliebt	195
Das Äußere. — Der Glanz des Innern. — Die Forderungen der Gesell- schaft. — Die Kunst des Umganges mit Menschen. — Die Beherr- schung unserer Gefühle. — Die Kunst der Konversation. — Verhal- tungsmaßregeln für den Umgang mit der Gesellschaft. — Selbsteinge- bungen. — Lebensregeln.	

