

Schritt für Schritt, erfolgreich in die Zukunft

Persönliches Eigentum von:

Siggi das Seepferdchen

Es war einmal ein Seepferdchen namens Siggi. Siggi nahm eines Tages seine sieben Taler und galoppierte in die Ferne, um sein Glück zu suchen. Siggi war noch gar nicht weit gekommen, da traf er auf Albert den Aal. „Pst, hallo Kumpel, wo willst du hin?“ fragte Albert. Ich bin unterwegs mein Glück zu suchen,“ antwortete Siggi stolz. „Da hast du's ja gut getroffen,“ sagte Albert, „Für vier Taler kannst du diese schnelle Flosse haben, damit kommst du viel besser voran“.

„Ei, das ist ja prima,“ antwortete Siggi, bezahlte, zog die Flosse an und glitt mit doppelter Geschwindigkeit von dannen. Bald kam er zu Charly dem Schwamm. Der sagte: „Pst, hallo Kumpel, wo willst du hin?“ „Ich bin auf dem Weg mein Glück zu suchen,“ antwortete Siggi. „Da hast du's ja gut getroffen,“ sagte Charly, „Für ein kleines Trinkgeld überlasse ich dir dieses Boot mit Düsenantrieb; damit könntest du viel schneller reisen“ Da kaufte Siggi von seinem letzten Geld das Boot und sauste mit fünffacher Geschwindigkeit durch das Meer. Bald darauf traf Siggi auf Henry den Haifisch. Der fragte: „Pst, hallo Kumpel, wo willst du hin?“ „Ich bin unterwegs mein Glück zu suchen,“ antwortete Siggi. „Da hast du's ja gut getroffen. Wenn du diese kleine Abkürzung machen willst,“ sagte Henry und zeigte auf seinen geöffneten Rachen, „sparst du eine Menge Zeit.“ „Ei, vielen Dank,“ sagte Siggi und sauste in das Innere des Haifisches. Die Moral der Geschichte: Wenn man nicht genau weiß, wohin man will, landet man leicht da, wo man nicht hin wollte.

Wenn man nicht weiß, wohin man will, dann...

Nur wenn Sie wissen wohin Sie wollen, können Sie Ihre Zukunft selbst gestalten. Bevor Sie jedoch Ihre Zukunft planen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, wer Sie heute sind und was Sie bisher geprägt hat.

Dieses Büchlein „**Schritt für Schritt erfolgreich in die Zukunft**“ kann Ihnen dabei helfen.

Es ist in drei Kapitel aufgeteilt:

1. Rückblick

Was habe ich bis heute erreicht, was hat mich geprägt?

2. Gegenwartsbetrachtung

Wer bin ich hier und Heute?

3. Heute, der erste Tag meiner Zukunft

In welche Richtung will ich mich weiter entwickeln und wer möchte ich morgen sein?

In jedem der drei Kapitel finden Sie eine Reihe von Fragen. Nutzen Sie diese als Anregung und notieren Sie zu jedem Punkt Ihre Ansichten.

So haben Sie die Möglichkeit sich über Ihre Stärken und Fähigkeiten, Ihre Wünsche und Träume und schließlich über Ihre Zukunft ein klares Bild zu bekommen.

Dazu lade ich Sie ein, denn:

"Was der Geist sich vorstellen, woran er glauben kann, das kann er auch verwirklichen". (Vincent Peale)

Nützliche Annahmen

- Jeder Mensch hat alle nötigen Fähigkeiten und Erfahrungen, gewünschte Veränderungen zu erzielen.
- Jeder Mensch ist einzigartig.
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht und einen bestimmten Nutzen für die betreffende Person oder Gruppe.
- Die meisten Menschen sind bereit, dazuzulernen, wenn jemand zeigt, dass neues Wissen und Verhalten sie reicher macht (d.h. die Frage nach dem Sinn).
- Jedes Verhalten des Gegenübers ist ein Feedback für das eigene Verhalten.
- Je genauer jemand mit all seinen Sinnen wahrnehmen kann, desto eher hat er die Möglichkeit auf seine Mitmenschen erfolgreich zu reagieren.
- Nicht nur Verstand, auch Gefühl und Körper.
- Den Blick auf das gewünschte Ziel richten und seine Kraft dafür einsetzen.
- Neues integrieren, Vertrauen ins eigene Wachstum, in die eigene Problemlösungsfähigkeit.

Die fünf Freiheiten des Menschen

Sehen und Hören was wirklich ist, nicht was sein sollte.

Sagen was ich denke, nicht was ich denken sollte.

Fühlen was ich wirklich fühle, nicht was ich fühlen sollte.

Fordern was ich möchte, nicht immer erst auf Erlaubnis warten.

Risiken eingehen, ohne mich immer erst abzusichern.

(nach Virginia Satir)

Rückblick

„Nicht in den Zweigen, in den Wurzeln steckt die Kraft.“

*„Eine Raupe lernt nicht dadurch fliegen, dass man sie hochwirft.
Nein, sie durchläuft einen Entwicklungsprozess“*

1. Wer hat mich gefördert?

Wenn ich auf meinen Werdegang zurückschaue, so gibt es eine Reihe von Menschen (eventuell Eltern, Lehrer, Freunde, Vorgesetzte), die mir in meiner Entwicklung mehr als andere geholfen haben. Diese sind:

2. Wie hat sie/er das getan?

Die Personen, die ich als besonders förderlich für mein Wachstum erlebt habe, haben mir auf eine ganz besondere Art und Weise geholfen. Wenn ich mir jede noch einmal genau in Erinnerung rufe, hat diese folgendes für mich getan:

3. Welche Fähigkeiten, Qualifikationen, Fertigkeiten erwarb ich bisher.

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, so habe ich eine Menge von Fähigkeiten, Qualifikationen und Fertigkeiten erworben, die mir heute und in Zukunft helfen werden, erfolgreich zu sein. Diese sind:

4. Meine bisherigen Erfolge

Viele persönliche Erfolge, privat und im Beruf, haben mich zu dem gemacht, der ich heute bin. Wenn ich darüber nachdenke, waren folgende für mich besonders wichtig:

5. Welche Stärken führten zum Erfolg?

Wenn ich mir jeden einzelnen meiner großen Erfolge noch einmal genau anschau, so stelle ich fest, dass folgende Stärken und Fähigkeiten von mir entscheidend dazu beigetragen haben:

6. Meine wichtigsten Entscheidungen

Entscheidungen, die ich getroffen habe, haben eventuell Lebensabschnitte beendet oder neue eingeleitet. Sie haben möglicherweise auch Entwicklungen verhindert oder gefördert. Sicher waren sie Weichenstellungen für neue Zielsetzungen. Meine wichtigsten Entscheidungen waren:

7. Beziehungen

Beziehungen zu anderen Menschen, ob privat oder beruflich, haben viel dazu beigetragen, wie ich heute bin. Manche haben mich vielleicht behindert oder eingeengt, andere jedoch haben mich positiv geformt und viel zu meiner persönlichen Entfaltung beigetragen. Diese Beziehungen haben mich geformt:

Das genau hat zu den Veränderungen geführt:

8. Wie bin ich mit meiner Gesundheit umgegangen?

Ohne Gesundheit ist alles nichts. Ich bin mir dessen bewusst. Wenn ich so zurückschaue, habe ich meine Gesundheit durch mein Handeln gefördert, oder vielleicht auch leichtfertig aufs Spiel gesetzt? Welche positiven oder negativen Verhaltensweisen gab es in dieser Hinsicht in meinem bisherigen Leben?

9. Was tat ich für andere?

In Gemeinschaften leben, heißt geben und nehmen. Viele Menschen haben mir bei meinem Wachsen geholfen. Auch ich war gefordert, einiges für andere zu tun, Im einzelnen habe ich folgendes für folgende Personen und Gemeinschaften getan:

10. Was hat mich bisher geängstigt/behindert?

Ich bin erfolgreich. Doch nicht immer verlief mein Weg in der Vergangenheit so wie ich es wollte. Vielleicht gab es Ereignisse und Dinge, die mich am Erfolg hinderten. Eventuell waren auch Ängste vorhanden, die mich blockierten. Meine Ängste und Hindernisse waren:

11. Welche Wünsche, Ziele, Träume wollt ich verwirklichen.

Wünsche, Ziele und Träume sind der Motor jedes Handelns. Meine Wünsche, Ziele und Träume haben mich begleitet und immer wieder angespornt. Diese Wünsche, Ziele, Träume waren für mich von besonderer Bedeutung:

12. Was habe ich noch nicht erledigt?

Viele meiner Vorhaben habe ich bis heute erfolgreich abgeschlossen. Manche sind jedoch noch nicht erledigt und sollen in der nächsten Zeit erfolgreich beendet werden. Um mir bewusst zu machen, welche das sind und wie weit sie vorangeschritten sind, liste ich sie hier auf:

a. Vorhaben geplant:

b. Noch nicht daran gearbeitet:

c. Schon fortgeschritten:

d. Fast vollständig:

e. Noch nicht geändert:

f. Noch nicht beendet:

Nimm dir Zeit ...

um zu arbeiten
es ist der Preis des Erfolges.

um nachzudenken
es ist die Quelle der Kraft.

um zu spielen
es ist das Geheimnis der Jugend.

um zu lesen
es ist die Grundlage des Wissens.

um freundlich zu sein
es ist das Tor zum Glücklich sein.

um zu träumen
es ist der Weg zu den Sternen.

um zu lieben
es ist die wahre Lebensfreude.

um froh zu sein
es ist die Musik der Seele.

Meine persönlichen Notizen:

Gegenwartsbetrachtung

Heute

„Heute ist ein neuer Tag.
Ich kann ihn verschwenden oder ihn nutzen.
Was ich heute tue, ist wichtig,
denn ich tausche einen Tag meines Lebens dafür ein.
Morgen wird dieser Tag für immer vergangen sein.
Er lässt mir das zurück,
was ich heute aus ihm gemacht habe.
Es soll ein Fortschritt sein: Ich will weiter.
Es soll Erfolg bedeuten.
Ich will heute abend mit Genugtuung zurückblicken können,
damit ich den hohen Preis nicht bereuen muss,
den ich bezahlt habe.
Denn die Zukunft ist nur eine Kette von „Heute“.
Und heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens.“

Stärkenliste

Physische Stärken

Energie
Widerstandskraft
Beweglichkeit
Gute Konstitution
Koordination

Emotionale Stärken

Empfindsamkeit
Wärme
Fürsorge
Einfühlungsvermögen
Entgegenkommend
Großzügig
Freundlich
Verständnisvoll
Umsichtigkeit
Fürsorglichkeit
Bedächtigkeit
Akzeptierend
Unterstützend
Verzeihend
Intuitiv

Intellektuelle Stärken

Analytisches Denken
Auffassungsvermögen
Klugheit
Weisheit
Scharfsinn
Gedankliche Gründlichkeit
Logik
Einsichtsvoll
Gutes Gedächtnis
Intellektuelle Neugierde
Sprachliche Fähigkeiten

Weitere persönliche Stärken:

Ästhetische Stärken

Farbgefühl
Gefühl für Design
Kreativität
Spontaneität
Vorstellungsvermögen
Findigkeit
Erfindungsreichtum
Geschmack
Handwerkliche Fähigkeiten
Gefühl für Pflanzen
Musische Fähigkeiten

Stärken der Persönlichkeit

Begeisterung
Mut
Entschlossenheit
Ehrlichkeit
Offenheit
Fairness
Sinn für Humor
Dynamik
Anregend
Charmant
Zuversichtlich
Natürlich
Elegant
Überzeugend
Flexibel
Spaßliebend
Ausstrahlung
Verantwortungsvoll
Lebendigkeit
Selbstbeobachtend
Sanftmut
Leidenschaftlichkeit
Ordnungssinn
Wettbewerbsgeist

1. Über welche Stärken verfüge ich heute?

Stärken, über die ich heute verfüge, sind die Quellen meines Erfolges. Wenn ich heute über mich nachdenke, wie ich derzeit arbeite und lebe, so erkenne ich folgende Stärken bei mir:

2. Welche Schwächen behindern mich heute?

Niemand ist perfekt. Auch ich erlebe heute manche Verhaltensweisen bei mir, die mich hindern, noch erfolgreicher zu sein. Vielleicht sind es auch übertriebene Stärken. Wenn ich mein jetziges Leben betrachte, so erlebe ich diese Verhaltensweisen als Schwächen bei mir:

3. Meine Ansichten zu ...

Manchmal kann es sehr hilfreich sein, sich seiner eigenen Ansichten zu bestimmten Dingen bewusst zu sein. Deshalb werde ich meine Ansichten zu den nachstehenden Punkten hier jetzt formulieren:

a. Zeit:

b. Geld:

c. Erfolg:

d. Versagen:

e. Macht:

f. Liebe:

g. ...

Übersicht einiger Werte

Physische Werte:

Berührung * Wohlbehagen * Kraft * Gesundheit * Attraktivität * Aussehen * Beweglichkeit * Mobilität * Aktivität * Körperpflege * Bodybuilding * Sinnlichkeit * handwerkliche Begabung * Geschicklichkeit * Sexualität * Ausdauer * Körperausdruck * Askese

Emotionale Werte:

Mut * Freude * Liebe * Vertrauen * Zuneigung * Offenheit * Zufriedenheit * Mitgefühl * Begeisterung * Lust * Geborgenheit * Beharrlichkeit * Stabilität * Entsagen * Folgsamkeit * Freundlichkeit * Genuss * Helfen * Herrschen Hingabe Humor * Leidenschaft * Vergnügen * Optimismus * Güte * Verständnis * Anerkennung * Toleranz * Achtung * Ausgleichen * Harmonie Ausgeglichenheit * Intimität

Intellektuelle Werte:

Intelligenz * Lernen * Kommunikation * Lesen * Weisheit * Kreativität Fantasie * Religiosität * Entscheidungsfähigkeit * Organisierend * Verantwortung * Abstraktion * Geisteskraft * Geschmack * Gestaltung * Informationsverarbeitung * Komplexität * Verantwortlichkeit * Loyalität * Freiheit * Unabhängigkeit * Individualität * Ruf * Stärke * Gegenwartsbezogenheit * Intuition * Schönheit *

Materielle Werte:

Finanzielle Sicherheit * Vermögen * Mobilität * Reisen * Eigentum * Umgebung * Geltung * Prestige * Urlaub/Ferien

Sonstige Werte:

Partnerschaft * Gemeinschaft Freundschaft * Wandel * Arbeitsbedingungen * Sicherheit * Umwelt * Glaube * Frieden Demokratie * Gleichheit * Ordnung * Perfektion * Tüchtigkeit * Pflichterfüllung * Zuverlässigkeit * Planung * Sachkompetenz * Wachsen * Wettbewerb * Macht * Aufmerksamkeit

4. Welche Werte sind jetzt für mich gerade wichtig?

Wertvorstellungen, die heute für mich wichtig sind, beeinflussen ganz erheblich mein Arbeiten und Leben. Deshalb mochte ich mir darüber Klarheit verschaffen und sie der Wichtigkeit nach hier aufschreiben:

Mögliche Erfolgsbedürfnisse:

Bedürfnis nach Gesundheit
Bedürfnis, attraktiv zu sein
Bedürfnis nach Kreativität
Bedürfnis nach Natur
Bedürfnis nach Musik
Bedürfnis nach Schönheit
Bedürfnis nach materiellen Gütern
Bedürfnis, in Harmonie mit Gott zu sein
Bedürfnis zu lernen
Bedürfnis nach akademischen Ehren

Bedürfnis nach Kommunikation
Bedürfnis nach Leistung
Bedürfnis mit Menschen zusammen
zu sein
Bedürfnis anderen zu helfen
Bedürfnis, akzeptiert zu werden
Bedürfnis, beliebt zu sein
Bedürfnis nach Intimität und Nähe
Bedürfnis, zu reisen
Bedürfnis nach Beziehungen
Bedürfnis, gebraucht zu werden
Bedürfnis einen Beitrag zu leisten
Bedürfnis, eine Familie zu haben
Bedürfnis, irgendwo hinzugehören
Bedürfnis nach guter Sexualität

Bedürfnis, sich zu entwickeln
Bedürfnis nach Freude
Bedürfnis nach Erregung
Bedürfnis nach Vertrauen
Bedürfnis, ehrlich mit sich selbst zu sein

Bedürfnis, einflussreich zu sein
Bedürfnis, ein Ziel zu haben
Bedürfnis, ein Vorbild zu sein
Bedürfnis nach Kompetenz
Bedürfnis nach einer Karriere
Bedürfnis nach Anforderungen
Bedürfnis nach Selbständigkeit
Bedürfnis nach Verantwortung
Bedürfnis nach einem eigenen Stil
Bedürfnis sich um jemanden zu
kümmern
Bedürfnis, Kontrolle auszuüben
Bedürfnis, zu gewinnen

Bedürfnis, sich bedeutend zu fühlen
Bedürfnis, teilzunehmen
Bedürfnis nach "großen Ergebnissen"
Bedürfnis, Vereinbarungen einzuhalten
Bedürfnis nach Anerkennung und Lob
Bedürfnis nach Zustimmung
Bedürfnis nach Unabhängigkeit
Bedürfnis nach neuen Erfahrungen
Bedürfnis, geliebt zu werden
Bedürfnis nach Bestätigung
Bedürfnis nach Unterstützung
Bedürfnis nach emotionalem
Wohlbefinden
Bedürfnis nach Risiko
Bedürfnis nach körperlicher Gesundheit
Bedürfnis nach Freiheit
Bedürfnis, besonders zu sein
Bedürfnis

5. Welche beruflichen Bedürfnisse habe ich derzeit?

Ich möchte Erfolg und Zufriedenheit bei meiner Arbeit. Um dieses zu erreichen, sollten meine Bedürfnisse Beachtung finden. Meine Bedürfnisse bei der Arbeit sind:

6. Welche Bedürfnisse in meinem privaten Leben habe ich derzeit?

Nicht nur in meinem Beruf und bei der Arbeit möchte ich Erfolg und Zufriedenheit, sondern vor allem auch in meinem privaten Leben und in den Beziehungen zu anderen Menschen. Wenn hier meine Bedürfnisse berücksichtigt werden, kann ich mit größerer Harmonie und mit mehr Zufriedenheit leben.

Meine privaten Bedürfnisse sind:

7. Was ängstigt mich heute?

Auch heute gibt es vielleicht einige Dinge, die mich ängstigen und blockieren. Wenn ich darüber nachdenke, fallen mir folgende ein:

8. Welche Wünsche, Ziele, Träume möchte ich in Zukunft verwirklichen?

Wünsche, Ziele und Träume, die ich heute habe, können morgen schon Wirklichkeit sein. Wenn ich sie jetzt hier konkretisiere, ist das der erste Schritt zu ihrer Verwirklichung. Meine Wünsche, Ziele und Träume sind:

9. Wer bin ich?

Wenn mich heute jemand fragen würde: „**Wer bist du?**“, so würde ich mich ganz ehrlich so beschreiben:

Meine Gedanken sind meine Kräfte!

**Ich bin fähig,
ich bin selbstbewusste,
ich bin erfolgreich!**

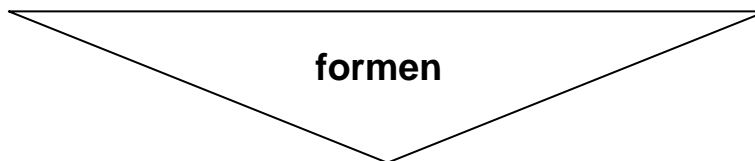
Erfolg, Glück, Selbstbestätigung



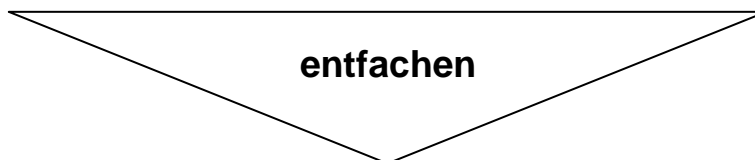
Wille, Zielstrebigkeit, Entschlüsse



Ziele, Pläne, Vorstellungen



Fähigkeit, Mut, Wünsche, Initiative



lebensbejahende, aufbauende Gedanken.

Meine persönlichen Notizen:

Heute, der erste Tag meiner Zukunft

„Wenn Sie immer nur das tun, was Sie schon können, werden Sie immer das bleiben, was Sie schon sind.“

„Das Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen.“

„Wenn Sie nicht über die Zukunft nachdenken, können Sie keine haben.“

(John Galsworthy)

Anforderungen an Ziele

1. Positiv formuliert - keine Vergleiche

- Was genau will ich erreichen?
- Was ist mein Ziel?

2. Nachvollziehbar und demonstrierbar

- Woran werde ich erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe?
- Woran erkenne ich, dass ich mich meinem Ziel annähere?
- Was werde ich dann sehen, hören, fühlen und tun?

3. Spezifiziert und kontextualisiert

- Wo, wann und mit wem will ich mein Ziel erreichen?
- Wo, wann und mit wem will ich mein Ziel nicht erreichen?

4. Innerhalb der eigenen Kontrolle

- Liegt wirklich in meiner Macht, mein Ziel zu erreichen?
- Über welche Ressourcen zur Zielerreichung verfüge ich bereits?
- Welche Ressourcen benötige ich noch und wie kann ich sie mir erschließen?
- Womit kann ich **noch heute** beginnen, um mein Ziel zu erreichen?
- Was kann ich kontinuierlich tun, um mein Ziel zu erreichen?

5. Ökonomie - Test

- Was wird mir mein Ziel bringen?
- Welche Vor- und/oder Nachteile werden damit verbunden sein?
- Wie wirkt sich das auf mein privates und berufliches Umfeld aus?
- Welche eventuellen Zielkorrekturen werden dadurch erforderlich?

„Wenn Sie selbst keine Zeile haben, arbeiten Sie den Rest Ihres Lebens für die Ziele anderer!“

Daraus ergibt sich:

**Die Segel bestimmen den Kurs und nicht der Wind.
Setzen Sie Ihre Segel – Jetzt!**

1. Mit was will ich konkret beginnen?

Um meine Zukunft erfolgreich zu gestalten, muss ich wissen, was ich konkret erreichen will. Es reicht nicht, dass ich eine verschwommene Vorstellung davon habe! Nein, ich werde meine Ziele klar definieren (siehe „Anforderungen an Ziele“), sie hier schriftlich formulieren und auch den Zeitpunkt festlegen, wann ich jedes einzelne Ziel erreichen möchte.

Wenn ich all mein Denken, Fühlen und Handeln in Einklang mit meinen Zielen bringe, werde ich sie verwirklichen. Meine konkreten Ziele sind:

a. Im Beruf:

b. Privat, in den Beziehungen zu anderen Menschen:

c. Für meine Gesundheit:

d. Für die Gemeinschaften, in denen ich lebe:

e. In meiner Spiritualität

2. Rückblick aus der Zukunft

Ich gehe jetzt in meine eigene Zukunft und schaue zurück, auf des, was ich erfolgreich gemeistert und erreicht habe.

a. Wenn ich **einen Monat** meiner Zukunft erlebt habe, meine persönlichen Ziele betrachte, habe ich bereits folgendes erreicht:

b. Wenn ich **drei Monate** meiner Zukunft erlebt habe, meine persönlichen Ziele betrachte, habe ich bereits folgendes erreicht:

c. Wenn ich **eine Jahr** meiner Zukunft erlebt habe, meine persönlichen Ziele betrachte, habe ich bereits folgendes erreicht:

d. Wenn ich **fünf Jahre** meiner Zukunft erlebt habe, meine persönlichen Ziele betrachte, habe ich bereits folgendes erreicht:

e. Wenn ich **zehn Jahre** meiner Zukunft erlebt habe, meine persönlichen Ziele betrachte, habe ich bereits folgendes erreicht:

3. Mein Zukunftsbild

Je klarer ich meine eigene Zukunft vor meinem geistigen Auge sehe, höre, was in der Zukunft meine Ohren hören werden, und fühle, welche Gefühle in meiner Zukunft wichtig für mich sind, um so sicherer werde ich diese Zukunft auch erleben.

Ich gehe jetzt in das Jahr 2020. Dort angekommen, treffe ich eine Person. Diese fragt mich: „Wer bist du? Was hast du bisher erreicht? Wie sieht jetzt dein Leben aus? Wie fühlst du dich hier und heute?“

Dann werde ich Ihm folgendes von mir erzählen:

Die drei Wahrheiten

„Höre mich an, mein Bruder,

es gibt drei Wahrheiten, die absolut sind und niemals verloren gehen können - die aber in Schweigen versinken können, wenn sie nicht ausgesprochen werden:

- 1. Die Seele des Menschen ist unsterblich;
und ihre Zukunft ist die eines Wesens,
dessen Wachstum und Herrlichkeit keine
Grenzen hat.**

- 2. Das Ur-Prinzip, welches das Leben ist, wohnt in uns
und außer uns.
Es ist unvergänglich und ewig Segen wirkend.
Es kann nicht mit den Sinnen wahrgenommen
werden,
aber jeder Mensch erkennt es, der Erkenntnis
sucht.**

- 3. Jeder bestimmt sein Geschick,
sein Glück oder Elend.
Er selbst ist der Richter seines Lebens und gibt
sich selber Lohn und Strafe.**

**Diese Wahrheiten sind so groß wie das Leben, und
doch so einfach wie der schlichteste Menscheng Geist."**

Persönliche Anmerkungen und Ergänzungen: