

Die sechs Schreckgespenster der Angst

angelehnt an ein verschollenes Kapitel
von Napoleon Hill

Ein Service von



„Bevor wir einen Feind bezwingen können,
müssen wir seinen Namen,
seine Gewohnheiten
und seinen Standort kennen“
[Napoleon Hill](#)

Das 20. Jahrhundert war ein ereignisreicher Zeitabschnitt. Ab 1914 zwang der Erste Weltkrieg die Volkswirtschaften in die Knie und brachte Millionen von Menschen den Tod.

Etwa ein Jahrzehnt nach Kriegsende führte die schwerste Wirtschaftskrise des Jahrhunderts - die „Great Depression“ - zu einem enormen Kursverfall an den Börsen, zum Stillstand des Außenhandels und brachte ein bislang unbekanntes Ausmaß der Arbeitslosigkeit mit sich.

Als es dann so aussah, als würde sich die Welt wieder erholen, brach der Zweite Weltkrieg aus. An diesem Krieg waren über dreißig Länder beteiligt, und während der sechsjährigen Kriegsdauer fanden mehr als hundert Millionen Menschen den Tod.

Die Menschen hatten Angst.
Viele kämpften um das bloße Überleben.

In dieser turbulenten Periode der Weltgeschichte verfasste Napoleon Hill sein Werk „[Denke nach und werde reich](#)“. Das Original - „Think and grow rich“ - kam 1937 heraus. Napoleon Hill wollte mit diesem Buch die Menschen daran erinnern, dass sich alles, was sie für eine gelungene Lebensführung benötigten, bereits in ihnen befände.

Für diese Reise durch das Leben wollte er den Menschen eine Art Wegweiser an die Hand geben. Hill wusste, dass Menschen, welche ihr Leben nach diesen Prinzipien ausrichteten, unabhängig von dem Geschehen um sie herum finanziellen Wohlstand erlangen und ihre Lebensumstände selbst gestalten würden.

Eine der Kernaussagen seiner Lebensphilosophie ist, dass ein Mangel- oder Armutsbewusstsein im Denken eines Menschen die Oberhand gewinnen werde, sofern dieser Mensch kein Wohlstandsbewusstsein pflegen würde.

Wer diese Tatsache - und die weitreichenden Folgen einer solchen Denkweise - nicht verinnerlicht, wird den negativen Einflüssen von außen schließlich erliegen, und sich mit dem abfinden, was für ihn abfällt.

Wer sich jedoch angewöhnt hat, seine Gedanken und Vorstellungsbilder selbst zu steuern, und sie vorsätzlich auf seine Ziele ausrichtet, kann mit Gewissheit von einer reichhaltigen Zukunft ausgehen.

Zwei Dinge sorgen rascher für Schlagzeilen als alles andere:

1. Probleme auf dem Finanzmarkt, wodurch die Investitionen und Spareinlagen von vielen Menschen gefährdet werden;
2. eine eventuelle Kriegsgefahr.

Die Medien greifen solche apokalyptischen Nachrichten begierig auf, und überbieten sich gegenseitig darin, alles noch schwärzer zu malen, als es bereits ist. Viele Menschen lassen sich von diesem Rummel anstecken, und tun ihr Übriges, um die Schreckensnachrichten noch weiter zu verbreiten. Auf das Armutsbewusstsein wirkt dies wie Öl im Feuer.

Aber nicht jeder fällt auf diese Hysterie herein. Einige besonnene Menschen bleiben trotz alledem zielsicher auf ihrem Weg; sie ignorieren alles, worauf sie selbst keinen Einfluss haben und entdecken gerade dadurch Chancen, welche ihre Zeitgenossen nicht im Traum entdecken würden.

Während der Bankenkrise in den 1980er Jahren wurden die Zinssätze erhöht, um die Inflation in Schach zu halten, ohne die Wirtschaft ganz zum Stillstand zu bringen. Zahlreiche Finanzinstitute bemühten sich um deregulierende Maßnahmen, um innovationsfähig zu bleiben. Ihr Überleben hing davon ab.

Ein Beispiel hierfür ist das amerikanische Finanzdienstleistungsunternehmen Wells Fargo. Diese Bank wurde von der Krise hart getroffen; ihre Kurse fielen beinahe um 50%. Ein Investor, [Warren Buffett](#) - der damals Anfang Fünfzig war - beschloss, den Eigenwert solcher Unternehmen ermitteln zu lassen, statt sich von der allgegenwärtigen Panik ins Bockshorn jagen zu lassen.

Die Börsenkapitalisierung von Wells Fargo belief sich in dieser Zeit auf etwa 2.9 Milliarden Dollar.

Aufgrund seiner Nachforschungen gelangte Buffett zu dem Schluss, dass die Bank die Krise nicht nur überstehen würde, sondern dass sie ihre vormalige Bonität wieder erhalten oder sogar verbessern würde.

Buffett sollte recht behalten. Die Bank erholte sich wieder, und im Geschäftsjahr 2016 lag ihr Gewinn bei 24 Milliarden Dollar, womit sie wieder eine der profitabelsten Banken der Welt war. Buffetts Rendite belief sich auf 9000%!

In einem Schreiben, das Buffet 2004 an die Aktionäre seiner Holdiggesellschaft, Berkshire Hathaway, richtete, legte dieser Investor dar, wie er die Denkweise der Mehrheit einschätzt:

„Seien Sie zurückhaltend, wenn andere gierig sind, und seien Sie gierig, wenn andere ängstlich zurückhaltend sind!“

Buffett, der hier nur beispielhaft für eine optimistische Denkweise genannt werden soll, verkriecht sich nicht oder wirft die Flinte ins Korn, bloß weil eine Wirtschaftsflaute, Rezession oder Finanzkrise herrscht. Im Gegenteil: er sieht darin eine Chance, um seinen Wohlstand abzusichern, ersteht stark unterbewertete Unternehmen, und nutzt Synergieeffekte, welche mittel- und langfristig zu überdurchschnittlichen Renditen führen.

Die sechs Schreckgespenster der Angst!

1. Die Angst vor Armut

Sowohl Wohlstand wie Armut sind gleichermaßen das Ergebnis unserer vorherrschenden Denkweise.

Die Angst vor Armut vernichtet jeglichen Ehrgeiz; sie verkrüppelt die Imagination, lässt eine negative Lebenseinstellung wuchern, brütet Zynismus, beschwört Konflikte herauf, fördert die Selbstsucht und begünstigt das Aufgeben; sie führt zu Hass, Armut, Krankheit und Elend, kurzum: die Angst vor Armut führt zur Niederlage des Menschen.

Legen Sie klar fest, was Sie vom Leben erwarten!

Denken Sie dabei immer daran, dass sich ein Armutsbewusstsein nach und nach im Denken eines Menschen einnisten wird, sofern dieses Denken nicht vorrangig auf Erfolg ausgerichtet ist.

Es gibt **sechs Hauptsymptome der Angst vor der Armut:**

An erster Stelle steht die **Gleichgültigkeit**. Ihre Ursache sind unklare Zielvorstellungen, ein Sich-Abfinden mit den Lebensumständen und Bequemlichkeit. Wer seinem eigenen Erfolg gleichgültig gegenübersteht, wird alsbald mit den falschen Leuten verkehren und ständig in die Irre geführt werden. Die Folge ist, dass sich gleichgültige Menschen mit der Zeit in nutzlosen Aktivitäten verstricken.

An zweiter Stelle folgt die **Unentschlossenheit**. Diese Unschlüssigkeit führt zur Untätigkeit, welche dafür sorgt, dass das Leben sowohl in privater wie in beruflicher Hinsicht ohne einen wesentlichen Beitrag von sich hinplätschert.

An dritter Stelle sind **Zweifel** zu nennen. Von Zweifeln geplagte Menschen drehen sich im Kreise, haben wenig Selbstvertrauen, neigen zu Ausreden und Rechtfertigungen, warum sie angeblich nichts tun könnten. Ebenso wie die Unentschlossenheit führen Zweifel zum Nichtstun.

Viertens sind **übermäßiger Stress und zu viele Sorgen** zu nennen. Daraus ergibt sich ein sprunghaftes Verhalten als auch Passivität. Unberechenbare Verhaltensweisen sind darüber hinaus der Nährboden für zahlreiche Krankheiten.

Der fünfte Platz gebührt der **Übervorsichtigkeit**. Menschen, die allzu vorsichtig sind, bleiben in ihrer vertrauten Komfortzone und weigern sich, sich den Wachstumschancen und Gelegenheiten auszusetzen, welche mit der Konfrontation neuer Herausforderungen einhergehen. Auch hier ist die Folge wieder ein falsches oder völlig ausbleibendes Verhalten.

Und schließlich ist das ständige **Zögern und Zaudern** zu nennen. Das chronische Aufschieben von Verrichtungen, die ohne weiteres heute erledigt werden könnten, die Schuldzuweisungen und das Abwälzen von Verantwortung belasten die Zukunft immer mehr. Immer wieder für den ganzen Tag nichts vorzuweisen zu haben, laugt den Menschen aus und verdammt ihn zur Untätigkeit.

2. Die Angst vor Kritik

Woran auf der Welt bestimmt kein Mangel herrscht, ist die Kritiksucht. Jeder erfolgreiche Mensch setzt sich dem Spott seiner Mitmenschen aus und sie kann ihn, sofern er diese Haltung nicht einzuschätzen und zu besiegen weiß, um die Erfüllung seiner Träume bringen.

Bisweilen finden wir die stärksten Kritiker sogar im Kreise der eigenen Familie, Freunde und anderer engen Kontaktpersonen, welche durchaus unser Bestes wollen, aber von ihren eigenen Ängsten und Beschränkungen in Bann gehalten werden.

Wir Menschen werden mit der Bereitschaft geboren, Eindrücke und Empfinden wahrzunehmen und die unterschiedlichsten Dinge auszuprobieren. Wie die Folgen aussehen könnten oder was andere Menschen davon halten, ist uns dabei in den frühen Lebensjahren meist einerlei.

Doch je älter wir werden, umso mehr kann die soziale Konditionierung - verknüpft mit unangebrachten Ermahnungen durch Eltern, Lehrer und Vorgesetzte - zu einer zunehmenden Angst vor Kritik führen. Im Gegensatz zu konstruktiven Vorschlägen bringt diese Kritik das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.

Wenn sich jemand zu sehr darüber sorgt, was andere Leute denken, wird er oder sie immer weniger unternehmen. Da es unsere Fehlschläge sind, die letztendlich fast immer über unsere Erfolge entscheiden, ergibt sich zwangsläufig, dass derjenige, der sich wenig zutraut, auch kaum weiterkommt.

Ein Beispiel für das richtige Verständnis von Fehlschlägen können wir uns am Gründer des Online-Versandgeschäfts Amazon, Jeff Bezos, nehmen. Er bekannte: „*Ich habe Milliarden von Dollar in den Sand gesetzt.*“ Bezos weiß, dass ihn jeder Fehlschlag näher an den großen Erfolg heranbringt. Immerhin wuchs sich eine anfänglich als elektronisches Buchgeschäft gedachte Idee zum weltgrößten Internethändler aus.

Das Situationsbewusstsein von Ihren tiefsten Wünschen besitzen nur Sie selbst. Sie wissen, wie weit Sie gehen wollen, um sich Ihre Herzenswünsche zu erfüllen.

Bleiben Sie sich treu - und scheren Sie sich nicht darum, was andere Leute davon halten mögen!

3. Die Angst vor Krankheit

Mit der Angst vor Krankheiten werden Milliarden verdient. Nutznießer sind Versicherungsgesellschaften ebenso wie die Anbieter der unterschiedlichsten Cremes, Säftchen, Tabletten, Nahrungsergänzungsmittel oder Fitnessgeräte. Nicht selten wird in die Werbung mehr Geld gesteckt als in die Forschung. Die Marketingleute dieser Unternehmen wissen genau, wie sie im Gehirn des Lesers oder Zuschauers eine emotionale Reaktion auslösen können.

Der menschliche Körper ist ein äußerst anpassungsfähiger und faszinierender Organismus. Bei einer ausgewogenen Ernährung, einer regelmäßigen geistigen Regsamkeit und einem vielseitigen Funktionstraining läuft er zur Höchstform auf.

Leider scheint diese „Gesundheitsformel“ für viele Leute zu „langweilig“ zu sein. Gerade der moderne Mensch schielt ständig auf „Neues“, das eine starke emotionale Reaktion auslöst, statt konsequent altbewährte Formeln anzuwenden.

Dass eine positive Lebenseinstellung gesundheitsförderlich ist, steht außer Frage. Immer mehr Ärzte, Zahnmediziner und Chirurgen entdecken den Zusammenhang zwischen Geist und Körper, wengleich der medizinische Lehrplan in diesem Bereich immer noch hinterherhinkt.

Angesichts dessen, was wir heute über die Macht des Unterbewusstseins wissen (vgl. hierzu auch die [Erkenntnisse von Dr. Sarno](#)), ist eine optimistische Grundeinstellung eine unerlässliche Voraussetzung, um gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden.

4. Die Angst vor Liebesentzug

Diese Angst kann sich als grundlose Eifersucht oder als eine Erinnerung an eine schiefgegangene Beziehung Ausdruck verschaffen. Allzu viele Menschen schaffen es nicht, die Wunden einer vergangenen Beziehung heilen zu lassen, und verwehren sich auf diese Weise ihr zukünftiges Glück.

Wenn es der Eifersucht gestattet wird, sich einzunisten, kann sie sich rasch als Bösartigkeit äußern, und dadurch den Niedergang der Beziehung besiegeln. Je schlimmer es wird, umso mehr finden sich die Partner in einer negativen Denkweise gefangen, was sich als äußerst destruktiv erweisen kann. Es gibt auch Leute, die sich die Liebe dann „erkaufen“ wollen, aber auch die teuersten Geschenke werden langfristig nichts bringen, wenn das Materielle den Platz von [Ehrlichkeit](#), Anteilnahme und Kommunikation einnehmen soll.

In den USA ist [Ellen DeGeneres](#) ein vertrautes Gesicht auf dem Bildschirm und auf der Leinwand. Als junge Frau war sie in einer festen Beziehung.

Eines Tages beschlossen sie, etwas auf Distanz zu gehen und nicht mehr zusammenzuwohnen. Kurze Zeit darauf kam ihre Partnerin bei einem Verkehrsunfall ums Leben.

Die junge Frau versuchte, ihren Kummer in ihrer Arbeit zu ertränken.

Sie schrieb einige witzige Texte und hoffte, irgendwann in der Talk-Show von [Johnny Carson](#) auftreten zu können.

Einige Jahre später war es dann soweit.

Hätte DeGeneres den tragischen Verlust nicht überwunden und wäre stattdessen verbittert durchs Leben gegangen, wären der Welt (in diesem Fall natürlich vor allem dem amerikanischen Publikum) ihre Talente vorenthalten geblieben.

5. Die Angst vor dem Alter

Die Angst vor dem Älterwerden kann man sehen, wenn Menschen mit fortschreitendem Alter auf gewisse Fähigkeiten verzichten. Man klagt über einen Fuß, ein Kniegelenk oder ein anderes Körperteil, welches einen daran hindert, sich wie bisher zu bewegen.

Doch der Rückzug aus dem Berufsleben, einer Sportart oder Reisetätigkeit kann auch als Gelegenheit betrachtet werden, um sich andere Ziele zu setzen.

Es ist leicht, die Beschwerlichkeiten des Alters als Ausrede vorzuschieben, um seine Komfortzone nicht verlassen zu müssen, aber wir wissen aus zahlreichen Studien, dass eine geistige Regheit und körperliche Aktivität die Chance auf einen Zugewinn an Lebensjahren beträchtlich erhöhen.

Nehmen wir als Beispiel die 1925 geborene [Johanna Quaas](#), die älteste Weltkampfturnerin der Welt.

Die Dame bringt die Zuschauer mit ihrer Kraft, Beweglichkeit und ihren turnerischen Leistungen zum Staunen. Sie vollführt Rückwärtssaltos, macht Handstände und schlägt das Rad.

Ein vergleichbarer Fall ist [Thomas Lackey](#), ein englischer Flügelakrobat, der sich nach dem Tode seiner Frau dazu entschloss, auf den Tragflügeln von Sportflugzeugen (im Fluge) spazierend für die Krebshilfe zu werben.

Dies tat er auch noch, als er bereits über neunzig Jahre alt war.

Ein ebenfalls inspirierendes Vorbild war die Französin [Jeanne Louise Calmet](#), welche 122 Jahre alt wurde. Sie fuhr noch als Hundertjährige Rad.

Weitere Beispiele dafür, wie Menschen dem Alter trotzen oder irgendwelchen Behinderungen ein Schnippchen schlagen, finden Sie [hier](#).

6. Die Angst vor dem Tod

Je älter wir werden, umso deutlicher werden wir an die irdische Vergänglichkeit erinnert. Der Tod gehört zu den Hauptängsten des Menschen. Einige Menschen lassen sich angesichts der Unausweichlichkeit dieses Ereignisses dazu anspornen, ein Vermächtnis aufzubauen und der Nachwelt etwas Lohnendes zu hinterlassen; andere ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück und meiden dieses Thema wie die Pest. Der Tod lässt sich davon nicht beeindrucken, die Lebensqualität schon.

Die Angst vor dem Tod kann erschreckende Ausmaße annehmen. Sie kann zu Depressionen und Panikzuständen führen.

Im Gegensatz dazu haben uns die [Stoiker](#) ermahnt, ein so genanntes „Memento Mori“ („Sei dir deiner Sterblichkeit bewusst!“) einzuüben.

Ähnliche Ermahnungen gibt es auch andernorts, zum Beispiel an der Rathausuhr von Leipzig, in Kirchen und Klöstern oder in einem Holzstich von Hans Holbein, der uns daran erinnert, dass die Pest weder Stand noch gesellschaftliche Klasse kannte.

Letztendlich bleibt uns nichts anderes übrig, als den Tod als unausweichlich zu akzeptieren und jeden neuen Tag zu einem Meisterwerk zu machen.

Alle Gedanken - die guten ebenso wie die schlechten - trachten danach, sich zu verwirklichen.

Ängste sind nichts andere als Geisteszustände, die sich bei uns Wohnrecht verschafft haben. Indem wir unser Denken neu ausrichten, können wir uns auf das konzentrieren, was uns wirklich am Herzen liegt. Andernfalls verzichten wir auf unser angestammtes Recht, im Leben selbst Regie zu führen.

Wenn wir von Ängsten sprechen, können wir zwei Gruppen unterscheiden:

- Ängste, die wir kontrollieren können;
- Ängste, auf die wir keinen Einfluss haben.

Diese Unterscheidungsfähigkeit ist sehr wichtig, und kommt im „[Gelassenheitsgebet](#)“ zum Ausdruck:

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Um eine positive Geisteshaltung aufrechtzuerhalten, sollten wir für jeden neuen Tag dankbar sein. Er ist ein Geschenk und eine Chance.

Völlig ohne Ängste geht wohl niemand durchs Leben. Aber nur die konsequente Umsetzung von Lebensprinzipien, wie sie nicht nur in Napoleon Hills Büchern zu finden sind, sondern auch von [anderen Autoren](#) gelehrt werden, ermöglicht uns eine Richtungsänderung.

Eine Umpolung braucht ihre Zeit. Am Anfang (und das kann Monate dauern) ist vielleicht gar nichts zu bemerken. Machen Sie trotzdem weiter!

In der Menschheitsgeschichte wird es immer wieder Ereignisse geben, welche Angst machen. Die beiden eingangs erwähnten Weltkriege sind nur zwei Beispiele hierfür. Es gab die Ölkrise, den [Schwarzen Montag](#), Terroranschläge, das Coronavirus und es werden weitere Katastrophen auftreten, auf die wir keinen Einfluss haben.

Wer sich in solchen Situationen von der Angst unterkriegen lässt, besiegelt seinen eigenen Niedergang.

Setzen Sie sich über Ihre Ängste hinweg. **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Talente, Fähigkeiten, Möglichkeiten und Ressourcen.**

Denken Sie an Ihre schlimmste Sorge und überlegen Sie, warum Sie sich davon verunsichern lassen! Beseitigen Sie diese sechs Grundängste ein für allemal aus Ihrem Leben! Erfolgsorientierte Menschen machen ihren Weg unabhängig von den Umständen!

Napoleon Hill sagte, dass es nur eine einzige Beschränkung gäbe: die Beschränkung, die wir uns selbst auferlegen. Schützen Sie sich vor Ängsten, Schwarzmalerei und negativen Einflüssen. Die Qualität Ihrer Zukunft ist davon abhängig.

Weitere Ausführungen zu diesem Thema finden Sie in Band I der „[Erfolgsgesetze in 16 Lektionen](#)“ ab Seite 97.