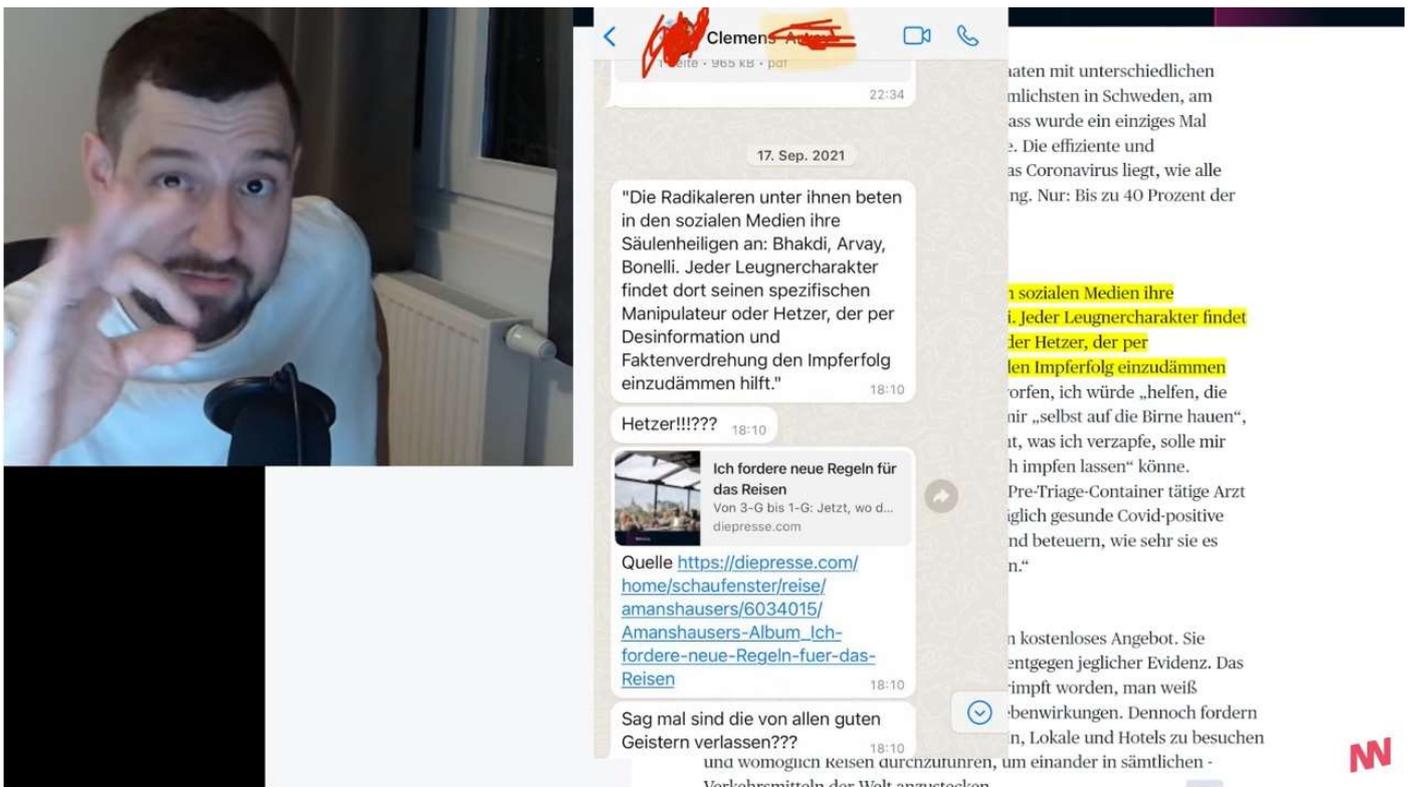


OFFENER BRIEF

Diese Inhalte dieses Videos unterschreibe ich!

Die neue Normalität, übertrifft die Qualität aller Hofberichterstatter um LÄNGEN!

Hier KLICKEN: [NEIN! Ich lass die Medien nicht aus der Verantwortung! - YouTube](#)



NEIN! Ich lass die Medien nicht aus der Verantwortung!



Zurück zu mir:

Ich hoffe, dass ich mir meine Wut von der Seele schreiben kann, damit ich wieder vom lauten auf die Rufmörder fluchen ablassen kann. Seit gestern werden sich meine Nachbarn Denken, Sie haben mich angesteckt. Der Familienvater, ein Steuerberater mit Dokortitel, ist nämlich seit ich mit 18 in diese Wohnung eingezogen bin, ein sehr lauter Choleriker. Ich habe mir vor über zehn Jahren einen Schallschutz einbauen lassen, eine sogenannte Gipskartonvorsatzschale mit viel Dämmwolle und doppelter Beplankung montieren lassen, um dieses Geschrei akustisch abzdämpfen. Ich habe dadurch ca. 15 Zentimeter auf die gesamte Wandlänge an Wohnfläche verloren und einige Hundert Euro investiert. Ergebnis: nur mehr 30 % so laut, dass Choleriker Geschrei. Trotzdem dringt es durch eine Ziegelwand und die Vorsatzschale hindurch. Darum kann ich mir sicher sein, dass ich gestern und heute durch meine lautstarken Rufmördmörderfluchereien jetzt auch Ihnen hörbar war.

Aber laut fluchen baut Wut ab.

Normalerweise kann mich nicht viel aus meiner Ruhe & Gelassenheit bringen. Aber Clemens Selbstmord und die Gründe seiner Verzweiflungstat machen so wütend. Wut verursacht Wallungen und große Empörung. Zorn war ja in der Menschheitsgeschichte schon oftmals der Motor großer Veränderungen und Revolten.

Die Rufmordmörderrufmordmedienkampagne.

Die in den **NATO-konformen Hofberichterstattertotschweigerhetz- & Kriegsverkäufer-**branche stattfindenden:

- Medienhetzkampagnen,
- Medienhasskampagnen,
- Mediendiffamierungskampagnen,
- Medienrufmordkampagnen,
- Medienframingkampagnen,
- Medientotschweigerkampagnen,
- Medienlügenkampagnen,
- Medienmanipulationskampagnen,
- Mediendenunzierungs-kampagnen,
- Medien-in-die-rechte-Ecke-stell-Kampagnen,
- Medienspaltkampagnen,
- Medien-mRNA-Gentherapieschädenverleugnungstotschweigerkampagnen,
- Medien-für-dumm-& dämlich-verkauf-Kampagnen,
- Medienrufmordmördermedienkampagnen

... umgeben alle Menschen. Wer jetzt immer noch eine Hetzzeitung finanziell unterstützt, wendet sich gegen die Öffentlichkeit und hat nichts kapiert. So unklug kann man gar nicht sein, dass man jetzt immer noch Hetzmedien Geld in deren Hetzrachen wirft. Man macht sich damit zum Mittäter, als finanzieller Unterstützer von Rufmördern. Wer nicht spätestens jetzt den Hetzmedien den Rücken kehrt, sollte eine Selbstreflexion machen, denn die hat er dringend notwendig.

Meine Angestellte ist heute mit total verweinten Augen aufgetaucht, wir haben uns angeschaut und haben gemeinsam geweint. Dann haben wir uns erstmals seit über zehn Jahren umarmt und dann habe ich ihr frei gegeben, damit Sie Zeit für ihre Trauer & seelische Aufarbeitung hat.

Sie hat ein oder zwei Bücher von Clemens gelesen und wir haben öfters über seine Aussagen gesprochen. Auch Sie hatte Clemens in Ihr Herz geschlossen.

Es ist ein **seelischer Wahnsinn was diese Rufmörder in der Gesellschaft anrichten.** Das ist Psychoterror. Ich fordere erneut alle Hetzer zur gegenseitigen Ohrfeigerei auf. Habt Ihr Hosenscheißer schon wieder eure Hosen voll? Ihr pisst & schießt euch jetzt schon wieder eure Totschweigerhethosen voll? Vor einem öffentlichen Ohrfeigerduell mit mir? Was seid ihr nur für erbärmliche & jämmerliche Schlappschwänze, Hetzer & lügende Totschweiger? Sogar

Frauen machen Ohrfeigerduelle. Gerne fahre ich für ein oder mehrere Ohrfeigerduelle extra nach Wien und knöpfe mir alle Totschweigerhetzer persönlich vor. Aber genauso wenig wie ihr euch nicht getraut mit mir in eine öffentliche Konfrontation zu gehen, und ihr euch davor völlig anpisst & panisch in eure Windeln schießt, habt ihr nicht den Mut & Courage mich in einem Totschweigerhetzohrfeigenduell abzufotzen. Feige ängstliche Hetzer & Totschweiger seid ihr, die Totschweigerhetzlügen-Hosenscheißerarmee. Die Allerletzten sind & bleiben die Allerletzten. Nur um Ihnen das nochmals in Erinnerung zu rufen und es Ihnen erneut zum Vorwurf zu machen. Künftig werde ich sie auch als Rufmörder beschimpfen. Falls Sie hier da Mal eine Ausnahme sind, tut es mir leid, ich mache Sie dann aber drauf aufmerksam mit wem Die ZUSAMMENARBEITEN. OK? Man sollte nicht mit Rufmördern, Lügner und Totschweigern zusammenarbeiten. NEIN, das sollte man nicht. Da man sich einer Kontaktschuld schuldig macht. Jeder der mit einem Hetzer, Totschweiger oder Lügner zusammenarbeitet, macht gemeinsame Sache mit ihm, man steckt unter einer Decke mit diesem Gesindel. Ich bin zwar ein strikter Gegner von Kontaktschuld, aber hier sind ja Tatsachen & Fakten im Spiel, also hat die Totschweigerkontaktschuld und Hetzer Kontaktschuld hier ihre Daseinsberechtigung. Normalerweise gehört ja die von den Hetzern gern angewandte Kontaktschuld zu den perfiden Pseudoargumenten, bei denen es nicht um eine sachliche Auseinandersetzung geht, sondern um einen Angriff auf persönlicher Ebene. Die Kontaktschuld verfolgt dabei das Ziel, unliebsame Meinungen in Misskredit zu bringen, um sie auf diese Weise zu untergraben. In Strafverfahren wird sie deshalb auch nicht als Beweis anerkannt, weil diese Art der Argumentation nicht auf Fakten beruht, sondern auf bloßen Vermutungen oder Assoziationen. **Was aber hier bei den Totschweigern und Hetzern aber nicht zutrifft, da es schriftliche und Videobeweise, also Fakten und Tatsachen für die Hetze & Totschweigen gibt.** Nur um dies angesprochen zu haben und klargestellt und deutlich gemacht zu haben. Ja, damit bin ich Ihnen schon wieder vorausgekommen und Sie alle können mir auch hier gar nichts vorwerfen. Warum ich Ihnen quasi überall weit voraus bin? Da ich über gewaltige Informationsvorsprünge, Wissensvorsprünge, Erkenntnisvorsprünge, einen ständigen optimalen Arbeitsflow und über meine selbsterarbeitete Genialität verfügen und zudem ein Frühaufsteher bin, ein Workaholic bin, jemand mit 100 % Leistung bin und eben kein dummes Arschloch bin der das Allerletzte ist. Deswegen. EIN früher Vogel der sich den Wurm (Sie) schnappt und verschlingt. Sie sind zwar grausig, aber dann kotzen ich Sie halt wieder aus und zertreten sie. Comprene?

Nein ich spaße nicht, mir ist derzeit überhaupt nicht zum Spaßen, ich bin wütend. Auch wenn ich mich zurückhalte und mit Ihnen immer noch viel zu freundlich umgehe. Aber ich kann Sie ja hier nicht nur ständig Arschloch, Totschweigerdrecksschwein, Rufmörder, Drohnenmordbeteiligtenunterstützer, Lügner, Betrüger, Hofberichterstatter, US-NATO-Kriegsverkäuferhure, Manipulator nennen, obwohl Sie das sind und ich es gerade wieder erinnert habe. Sie wissen: Wiederholung wirkt.

Und NEIN: Ich lasse mir auch keine Rufmörderrufmordmedienkampagne unterjubeln oder aufrichten. Auch das können Sie vergessen. Damit schießen Sie sich ein Eigentor oder in den Kopf. Wissen Sie eigentlich, dass ☆☆ 5 von 6 Wissenschaftler behaupten russisches Roulette

ist nicht gefährlich? Der sechste nicht, der hat ein Loch im Kopf und liegt tot am Boden. ☆☆
Sie erinnern sich um die Bedeutung der ☆☆-Markierung? Wenn nicht. Nochmals lesen!

Wenn ich jemand **gar nicht leiden** kann, dann

- Rufmordmörder,

- Totschweiger,

- Kriegsverkäufer,

- Lügner,

- Hochverräter,

- innere Feinde,

- Betrüger,

- Drohnenmordbeteiligte,

- CIA-Drohnenmörder,

- Kriegsverbrecher,

- Kriegsakteure,

- Folterer,

- Killersoldaten.

- Drohnenmordbeteiligtenvertuscher

Kommen wir zu den Rufmordmördern von Clemens. Alle Rufmörder von Clemens sind bekannt und allen muss meiner Ansicht nach der Gerichtsprozess wegen **fahrlässiger Tötung** gemacht werden, OHNE AUSNAHME. Rufmörder haben bei uns nichts und zwar gar nichts verloren. Die Rufmörder werden nicht mehr toleriert. Entweder einen Rufmörderstrafprozess wegen fahrlässiger Tötung oder ein Rufmördervolkstribunal oder ein Rufmördergericht kommen in Frage. Rufmörder zu bestrafen ist jetzt das Gebot der Stunde damit wir alle Rufmörder ihrer gerechten Strafe zuführen, für ausgleichende Gerechtigkeit sorgen und alles Vermögen von den Rufmördern umverteilen zum Sohn vom Clemens. **Rufmörderenteignung, Rufmörderbestrafung, Rufmörderabschreckung** steht auf dem Programm und der Tagesordnung. Wir müssen es in kurzer Zeit schaffen **Rufmörderfrei** zu werden. Damit wir sagen können:

- Österreich ist frei, frei von allen Rufmördern. Natürlich wollen wir auch sagen können:

- Österreich ist frei, frei von allen Totschweigern. Und:

- Österreich ist frei, frei von allen Kriegsverkäufern. Und:

- Österreich ist frei, von allen Drohnenmordbeteiligten. Und:

- Österreich ist frei, frei von erzeugten Illusionen. Und:

- Österreich ist frei, frei von Arschlöchern im Hofberichterstattegerwerbe.
Und:

- Österreich ist frei, frei von allen Hofberichterstattem. Und.
- ÖSTERREICH IST FREI, FREI von Hochverräter. Und.
- ÖSTERREICH IST FREI, FREI von allen inneren Feinden. Und
- Österreich ist frei, frei von mRNA-Gentherapien. Und.
- ÖSTERREICH IST FREI, FREI von allen staatlichen Missständen. Und
- Österreich ist frei, frei von allen Ungerechtigkeiten. Und.
- ÖSTERREICH IST FREI, FREI von jeglicher Intransparenz. Und.
- ÖSTERREICH ist frei, frei von Konzernmacht- und Vermögendeneinfluß. Und.
- ÖSTERREICH ist frei, frei von gekaufter Politik. Und.
- ÖSTERREICH IST FREI, FREI VON GEKAUFTEN HOFBERICHTERSTATTERN. Und.
- Österreich ist frei, frei von Parteien. Und.
- Österreich ist frei, von fehlender GEWALTENTEILUNG. Und..
- Österreich ist frei, frei von Steuerungerechtigkeit. Und.
- Österreich bist frei, frei von ungerechter Umverteilung von unten nach Oben. Und.
- Österreich ist frei, von gewinngetriebener Inflation. Und.
- Österreich ist frei, frei von Verfassungsbrecher die die Neutralität verletzen. Und.
- Österreich ist frei, frei vom Tiroler Agrarunrecht.

Jetzt bin ich von meinem Rufmördertext ein wenig textlich abgeschweift, kann schon mal vorkommen. Rufmördern werden wir die Hölle heiß machen. Rufmördern wird das Lachen vergehen. Allen Rufmördern wird das Leben schwer gemacht. Jeder Rufmörder verkommt sein Fett ab. RUFMÖRDER schlägt die Stunde. Rufmörder habe Ihre Eier eingesetzt und werden diese jetzt verlieren, da das Rufmörderspiel aus ist. Rufmörder brauchen keinen Schwanz. Rufmörder werden wie die Totschweiger und Kriegsverkäufer im Gefängnis wie Pädophile in den Arsch gefickt werden. Rufmörder blüht schreckliches. Alle Rufmörder werden sich wünschen keine Rufmörder zu sein. Rufmörder haben gedacht, sie kommen durch, doch wir machen allen Rufmördern einen Strich durch die Rechnung, da Rufmörder sich verkalkuliert haben. Alle Rufmörder haben einen roten Strich übertreten. Das Rufmörderspiel geht in die Schlussrunde. Rufmörderschwänze & Rufmördereier sind entbehrlich. Somit von ich bei der Zahl 36 des Rufmörderwortes angekommen und hier endet wieder dieser Rufmördertext.

Der **Rufmördergroll, die Rufmörderwut, der Rufmörderzorn, der Rufmörderhass** brodeln im Volk.

Rufmörder sind genaugenommen Clemens Rufmordmörder da sie mit ihrem Rufmord jemand fahrlässig in den Selbstmord getrieben haben. Und mir kann keiner erzählen, dass diese Rufmordmörder nicht gewusst haben, dass früher oder später ihre Rufmordopfer seelisch krank werden und der eine oder andere sich selbst umbringt, das glaube ich nicht, sondern die

Rufmordmörder von Clemens haben das bewusst in Kauf genommen, dass sowas passiert oder passieren kann. Fahrlässige Tötung durch in Kauf nehmen von tödlichen und seelischen Auswirkungen ist der Vorwurf. Wenn man für die anstehenden Rufmordmörderprozesse einen Rufmordexperten oder einen Rufmordsachverständigen benötigt, werde ich mich gerne zur Verfügung stellen und eine Rufmördermordsachgutachten erstellen das alle Rufmordmörder überführt, schwer unwiderlegbar belastet. Was auf der Hand liegt, muss auf den Tisch kommen und in die Öffentlichkeit gebracht werden, um eine öffentliche Rufmordmörderdiskussion auszulösen.

Jeden den ich heute (für Sie gestern) getroffen habe, hat mich auf Clemens Freitod angesprochen. Clemens ist jetzt in aller Munde und scheint Gesprächsthema Nr. 1 in Österreich zu sein. Österreich ist geschockt und trauert um seinen Sohn, der Vater war, der Wissenschaftler war, der Kritiker war, der ein großes Vorbild war, ein wirklich sehr Großer war. Er hinterlässt eine tiefe Wunde in unseren Herzen und unseren Geistern.

Wenn ich jemals einen **Rufmörder von Clemens treffe verspreche ich hiermit hoch & heilig, dass ich ihm/ihr ins Gesicht spucke und anschreie und völlig zur Sau mache**, die er/sie ja auch ist. Und zwar eine widerwärtige, verabscheuungswürdige, verachtenswerte und saudumme Rufmörderdrecksau.

Ja, ich bin für meine Deutlichkeit, Direktheit, Klarheit, Offenheit, Wahrhaftigkeit ... Bekannt und werde mir nie ein Blatt vor den Mund geben, das hindert beim Atmen & beim Denken. Und jeder der mit meiner Deutlichkeit, Direktheit, Klarheit, Offenheit, Wahrhaftigkeit, Wahrheit ... ein Problem hat, möchte ich darauf hinweisen, ich nicht, und sein/ihr Problem ist sein/ihr geistiges Defizit & Problem. Jeder der mit Deutlichkeit, Direktheit, Klarheit, Offenheit, Wahrhaftigkeit, Wahrheit ... ein Problem hat, hat ja wirklich ein geistiges Problem und zwar ein nicht kleines Problem, sondern ein vielschichtiges geistiges Defizit, also mehrere geistige Defizite.

Deutlichkeit ist effizient und effektiv somit richtig.

Direktheit ist effizient und effektiv somit richtig.

Klarheit macht effizient und verhilft zur Effektivität.

Offenheit ist effizient und effektiv somit richtig.

Wahrhaftigkeit ist effizient und effektiv somit richtig.

Wahrheit ist immer anzustreben.

Hetzen, diffamieren, denunzieren ... ist Mobbing. Checken Sie das? Mobbing tötet und macht seelisch krank. Auch das sollte Ihnen klar sein, ABER SIE MACHEN DAS, ODER LASSEN ES ZU, DASS ES in Ihrem Medium passiert! WIR SIND SEHR WÜTEND UND AUFGEBRACHT. Ich will mich mit einem HETZER-OHRFEIGENDUELL abreagieren.

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4

Ich hoffe, dass jemand in die Stapfen von Clemens treten wird und sein Werk übernimmt und weiter vorantreibt. Das verloren gegangene Wissen von Clemens ist neben dem großen menschlichen Verlust ein großer geistiger Verlust für die Menschheit. Zum Glück hat er mehrere Fachbücher der Menschheit hinterlassen, also eine geistige Hinterlassenschaft hinterlassen. Trotzdem fehlen uns allen jetzt wichtige Erkenntnisse. Seine Erkenntnisse. Alle Rufmörder von Clemens müssen bestraft werden. Hetze ist nicht mit Meinungsfreiheit zu rechtfertigen. **RUFMORDMÖRDER haben sich fahrlässiger Tötung schuldig gemacht und müssen hinter Gitter gebracht** werden um für künftige Hetzer Abschreckung zu sorgen. Oder das Volkstribunal entscheidet auch hier demokratisch allen öffentlich die Eier und den Rufmörderschwanz zu kastrieren, also abzuhacken. Auch die Rufmörder werden vollständig enteignet und sämtliches Vermögen dem Sohn von Clemens übertragen. Jetzt können wir alles zusammenwerfen und effizient & effektiv ein Kriegsverkäufer-, Totschweiger- und Rufmördervolkstribunal abhalten.

Zack-zack, hack, hack.

Ich bin auch dafür, dass wir ein großes **Clemenserinnerungsdenkmal** künstlerisch gestalten lassen und aufstellen, einen Hauptplatz einer großen Stadt, eigentlich in Wien umbenennen, am besten wir nennen den Stephansplatz jetzt Clemensplatz, Straßen seinen Namen geben, der BOKU einen Zusatznamen mit Clemens geben, und auch alljährlich mehrere Clemensstipendien in der Biologie vergeben. Auch Clemens zum großen Staatshelden machen. Er hat sich das redlich verdient. Sein Todestag sollte zum Clemensgedenktag werden und alle seine Bücher zur Pflichtlektüre aller Schüler werden. Natürlich auch künftig universitäre Forschung im Fachbereich von Clemens vorzunehmen um seinen Verlust irgendwie ein wenig zumindest wieder auszugleichen.

Zur Info:

Jeder der gegen irgendwas vom Aufgezählten ist, fordere ich zum öffentlichen Ohrfeigenduell. Da werden zwar mit lautstarken Puhufkonzerten zu rechnen sein, aber die bekomme ja nicht ich ab, sondern mein Ohrfeigenduellgegner. In diesen Fall jedoch, wird immer der Beginner, gelost, damit ich eine 50:50 Chance habe die erste Ohrfeige zu geben.

Oft wird eine richtig saftige Ohrfeige ausreichen, dem Gegner klar zu machen, dass er die nächste Ohrfeige nicht haben will und er freiwillig darauf verzichtet, mir eine Ohrfeige zu geben, damit er eine zweite oder gar dritte vermeiden kann. Comprende. Und ich bin ein lucky boy. Gut möglich, dass ich immer das Los ziehe und der erste bin der so saftige Ohrfeigen austeilte, dass ich keine einzige erhalte. Gut möglich.

Obwohl ich Ohrfeigen wegstecken kann, ohne eine Miene zu verziehen. Wenn wir freie Ohrfeigen vereinbaren, dann werde ich durch meine Schnelligkeit und Treffsicherheit klar im Vorteil sein, und auch eher keine einzige Ohrfeige wegstecken müssen. Nur zur Info und nein, auch hier überschätze ich nicht meine Fähigkeiten. Ich bin nicht nur geistig im Vorteil, Bein, auch körperlich. Ich habe noch nie einem körperlichen Kampf verloren.

Ich bin da einfach zu schnell, kenne alle körperlichen Schwachstellen, bin völlig bewusst, und hätte alle Todschläge drauf, die ich natürlich nie anwenden möchte. Allerdings wenn die CIA mir einen Mörder auf den Hals schickt und er so dumm ist, mir zu nahe zu kommen, müsste ich hier vielleicht eine Notwehrausnahme machen, um alle künftigen CIA-Mordanschlagsversuche im Keim zu unterbinden und abzuschrecken. Möchte ich der CIA hier an dieser Stelle mitteilen. Wir wollen das weltweite Blackout nicht jetzt schon erleben.

Ich hänge ja an meinem Leben, am Lebensfaden, der die Beschaffenheit und Lebenslänge bestimmt, zumindest in der griechischen und römischen Mythologie und als das Symbol des menschlichen Lebens gilt.

JETZT WIRD ES WICHTIG!

Sie konnten sich mittlerweile an meinen sich bunt abwechselnden flexiblen Schreibstil gewöhnen? Der ist dazu gedacht, Sie geistig fitter zu machen durch Abwechslung, geistige Leckerbissen, geistige Themenwechsel, geistiges anregen, geistiges provozieren, geistige Vorstellungsräume zu öffnen, zu überraschen, zu informieren, Erkenntnisse zu vermitteln, Missstände & Ungerechtigkeiten klar & deutlich zu machen, Prioritäten aufzuzeigen, Lösungen zu präsentieren, notwendige Kritik zu verabreichen, Sie zwischen den Zeilen lesen lassen, und vieles, vieles mehr. Ich mische alles miteinander bunt zusammen und versuche alles klar & deutlich zu vermitteln, damit alle Leser alles mitbekommen. Ich bin ja ein learning by doing Typ der Autodidakt am Weg ist und sich völlig freischreibt, also seine Seele freischreibt. Um die ganze vorherrschende kranke und krankmachende Scheiße allen klar und deutlich wird. Nachdem sich noch niemand beschwert oder sich darüber aufgeregt hat, denke ist es für alle OK, was & wie ich das mache und dabei vorgehe. ALLERDINGS keinerlei Kritik zu erhalten, ist Wachstumsschädlich. Ich könnte mich schneller optimieren, wenn ich konstruktive sachliche Kritik erhalten würde, da ich ja

1. Ich Kritik immer konstruktiv nutze, 2. ich jede angebrachte berechtigte Kritik vertrage
3. Ich anders wie viele also Kritik vertrage und aushalte
4. Ich für jede konstruktive Kritik sehr dankbar bin. 5. Ich fähig bin, bei unangebrachter Kritik, das mit Argumenten, Fakten, Tatsachen klar & deutlich zu machen, dass die unangebracht angebrachte Kritik unangebracht ist.

Das war eine eindeutige Aufforderung zur Kritik. Allerdings haben ja alle Hofberichterstatter gelernt, unkritisch zu sein. Wie ein Watchdog, ohne Zähne. Also ein zahlloser Watchdog der unfähig zum Beißen ist. Ihr seid aber noch dazu und viel eher ängstliche feige Hosenscheißer-Schoßhunde. Ein Rudel davon. Und zahllose obendrauf. Also kleine verschissene Scheißer ohne Zähne zu keiner Kritik mehr fähig, da ihr alle durch die Bank kastriert wurdet, also Hofberichterstattereunuchen- Hosenscheißer-Schoßhunde seid. Comprene? Haben Die bemerkt, wie ich die Themen miteinander textlich verstricke & kombiniere? Manchmal sollte man einiges von mir mehrmals lesen um alles geistig mitzubekommen, also zu verfassen & zu erkennen. Kleiner Tipp am Ende dieses Textes.

Wenn man sich einen Textstil angewöhnt hat, der oftmals die verschiedensten Themen miteinander verknüpft, weiß der Leser nie, was als nächstes schon wieder daherkommt, das sorgt für zahlreiche unerwartete Überraschungen und tötet die Langweile beim Lesen und macht einen geistig fit. Was bedeutet:

Umso mehr Sie meine Texte lesen, umso informierter, erkenntnisreicher, wissensreicher, geistig fitter und geistig bevorteilt werden Sie. Ich versuche mit meinem Geschreibsel Ihnen gleichzeitig ein Gehirntraining zu verpassen.

Sie können sich noch gar nicht vorstellen, an was ich alles denke und alles zusammenbringe und auch nicht vorstellen was ich damit alles bezwecken und noch erreichen werde. Wer keine Ahnung von meinem Weltfriedensintensionsmasterplan hat, weiß nicht was in naher Zukunft alles auf uns alle zukommt.

Ich werde die ganze Menschheit überraschen & glücklich machen. Wer wenig weiß, weiß eigentlich einen Scheiß. Das reimt sich. Trifft aber, beschimpfen Sie mich nur als überheblich, ist mir egal, aber ich weiß

1. über was ich rede,
2. was ich weiß,
3. wie wenig die allerallermeisten wissen,
4. dass es 99,99999999 % so geht, wie Ihnen,
5. ich da eine Ausnahme bin, eine jahrzehntelange gezielt von allen totgeschwiegene Ausnahme bin,
6. dass ich so außergewöhnlich & einzigartig bin, wie noch niemand in der gesamten Menschheitsgeschichte vor mir. Comprendre?

Natürlich können Sie hier argumentieren, dass jeder einzelne Mensch ganz und gar anders wie alle Menschen ist, und somit alle Menschen, auch Sie einzigartig und außergewöhnlich sind, ich also so wie alle bin.

OK, da müsste ich Ihnen natürlich recht geben, da auch ich dieser Ansicht bin, ich das natürlich weiß. Aber jetzt kommt es:

Der Unterschied meiner Einzigartigkeit & Außergewöhnlichkeit gegenüber allen 99,9999999999 % der Menschen ist mein unerreichter

1. **Informationsvorsprung,**
2. **Wissensvorsprung,**
3. **Erkenntnisvorsprung,**
4. **Genialitätsvorsprung,**
5. **Kompetenzvorsprung,**
6. **Freakseinvorsprung,**

- 7. Der Erste & Einzige in sehr, sehr vielen Bereichen in der gesamten Menschheitsgeschichte zu sein,**
- 8. So viele jemals unerreichte Leistungen schon erbracht habe wie bisher noch niemand in verschiedensten Bereichen,**
- 9. Ich der Erste & der Einzige in der gesamten Menschheitsgeschichte bin, der jemals einem umsetzbaren Weltfriedensintensivierungsplan erarbeitet hat, also das geistige Potenzial, das Knowhow und die Fähigkeiten hat den Weltfrieden zu stiften**
- 10. Ich das Potenzial, das Knowhow und die Fähigkeiten der größte Weltreformer zu werden.**
- 11. Der bin, der die geistige Revolte der Menschheit erzeugen wird, die geistige Meisterschaft zur Erreichung der Genialität der Menschheit schenke**
- 12. Derjenige bin der fast allen Menschen die Augen öffnen werde, um allen zu zeigen was wirklich wichtig im Leben ist und wie man das umsetzt**
- 13. Ich nicht nur ein Blender, Hochstapler, Verrückter, ... bin, nein, dass ich mit Taten meine Worte beweisen werde**
- 14. Ich der Menschheit aufzeigen werde zu was alles ein Einzelner fähig ist, wenn er die geistige Meisterschaft betreibt**
- 15. Ich vorhabe das größte Universalgenie der Menschheit zu werden**
- 16. Allen aufzeigen werde wie man sich die Erleuchtung erarbeitet**
- 17. Ich große Massen von Menschen völlig lesegeil machen werde.**
- 18. Ich den Wohlstand von allen Menschen durch Gerechtigkeit erhöhen werde.**
- 19. Ich ALLEN zeigen werde was ich alles auf dem Kasten, hier Kopf, habe.**
- 20. Ich das größte lebende Vorbild werde**
- 21. Meine Visionen alle überzeugen werden.**
- 22. Und vieles, vieles mehr, hier zu viel.**

Das ist der kleine feine Unterschied von mir zu allen anderen Menschen.

Wenn man seine geistigen Kräfte bündelt, geistige Vorbilder als geistige Verbündete über seine Brain Cloud mit seinem Geist vernetzt, die Genialität im Hintergrund die geistigen Fäden zieht, alle seine geistigen Defizite & Illusionen bereinigt hat, alle geistigen Kräfte auf Vorderrang gebracht hat und gut in Schuss hat, man den optimalen Arbeitsflow im Dauerzustand genießt und über die gesamte Wachzeit zur Verfügung hat, seine Bewusstheit und das Vorstellungsvermögen extrem erweitert hat, eine 1 Millionen Seitige Wissensdatenbank geistig verankert hat, kann man beim Schreiben in Themen vordringen (vor-erarbeiten) und geistig durchdringen das man dabei eine erkenntnisreiche geistige Reise macht, und gleichzeitig, also synchron darüber schreibt. Nur so, ist mein Schreibstil zu erreichen. Die Genialität hat den roten Faden in ihren "Händen", den sie in meinen Geist webt,

und der tiefgründige tehenreiche abwechslungsreiche, informative,Texte mit rotem Faden schöpft und gleichzeitig die geistigen Fähigkeiten der Leser trainiert. Nachdem ich ja immer alles in meinem Leben optimiere, habe ich mir gedacht, wie kann ich Schreiben mit Effizienz, Effektivität, Prioritäten, meinen Lebenszielen zusammen auf ein Optimum bringen und habe mich dazu entschlossen 1. 100 % Leistung mit 2. Faulheit zu kombinieren, um die höchstmögliche 3. Effizienz zu erreichen sowie die höchstmögliche 4. Effektivität beim 5. Schreiben die meinen 8 Lebenszielen gewidmet sind zu maximieren & kombinieren. Wer wagt, gewinnt, wer macht und nicht nur redet, erreicht sein Ziel. Learning by doing, Übung macht den Meister. Da ich zu den Machern zähle, mache ich. Ich mache allen vor, wie man das Optimum aus seinem Leben herausholen kann, wenn man will. Wer auf halbe Wahrheiten steht, liest den Mainstream, wer wissen will, liest Fachbücher und recherchiert selbst. Im Mainstream werden selten ganze Wahrheiten verbreitet. Die haben es alle nicht drauf. Und alle haben enorme finanzielle Interessenskonflikte und Abhängigkeiten. Niemand ist unabhängig, außer am ehesten noch die crowdfinanzierten Alternativmedien und ich. Ich bin die Unabhängigkeit in Person.

Und kommen Sie mir bitte nicht mit dem abgedroschenen Spruch: "Geschrieben & geschissen ist gleich ein Haufen" OK? Der Spruch wäre hier wirklich Scheiße & unangebracht, das nichtzutreffend. Diese Bewertung/Einschätzung wäre Scheiße und würde ein weiteres geistiges DEFIZIT von Ihnen aufzeigen, da es eine unstimmmige, realitätsferne und falsche Scheißmeldung ist/wäre.

Bin ich Ihnen jetzt da schon wieder zuvorgekommen und habe ihr Potenzial zerstört und unbrauchbar gemacht? Das ist Ihr Bier. PROST, schlucken Sie es runter und lassen es sich schmecken. Ich kann Ihnen gerne noch weitere Biere servieren. SIND Sie ein Trinker, ein Alki? Den ganzen Tag? Immer fett? Zuggedacht, damit Sie Ihren Scheißtag über die Bühne bringen? Sie sind zum Alkoholiker geworden, weil Sie einen unwürdigen & schlechten Job machen, seit langer Zeit? Dann sind sie eine von den ständig betrunkenen Schreibdrosseln? Auch hier ist/wäre es wichtig:

-
1. Zur Erkenntnis zu gelangen, dass man sich zu den Berufsbedingten Alkoholiker zählen muss.
 2. Seinen Zustand akzeptieren.
 2. 3. Seinen Zustand zu verbessern & optimieren.
 3. 4. Den Plan schriftlich zu erstellen und sichtbar aufzuhängen
 4. 5. Den Anfang überwinden
 5. 6. Es sich zur Gewohnheit zu machen
 6. 7. Nicht mehr aufhören bis man sein Ziel erreicht hat.
 7. 8. Den Fehler nicht zu wiederholen also kein Rückfallalki zu werden. Nicht mehr, nicht weniger.

8.

Diese 8 Punkte kann man auf so vieles anwenden und überall Optimierungen ins Leben bringen. Man kann auch eine Motivation, eine Belohnung bei Zielerreichung als

9. 9. Punkt dazufügen. Eh klar.

10. Wenn man nichts mehr findet, was man optimieren kann, dann läuft alles wie geschmiert im Leben also optimiert. Nur der **optimale Zustand eines Systems**, hier unser Leben, **garantiert für Effizienz, Effektivität, Qualität, Best- & Höchstleistung und Optimalität.**

Alles darunter sind

a. Leistungsverluste,

b. Zeitvergeudungen,

c. Effizienzverschwendungen,

d. sind nur halbe Sachen,

e. Qualitätseinbußen,

f. Lebensverschwendung,

g. Optimumsverluste,

h. Erfolgsverluste,

i. Glücksverluste,

....

Also bitte, keine halben Sachen.

11. Keine halben Lösungen.

12. Eine lebenslange Erfolgsserie ist eines der Ziele. Schon klar, oder?

Jetzt kommen wir zum Zehnfingergeschreibsel.

Was Sie wollen einen Tipp von mir, wie Sie mich ärgerlich, noch besser Fuchsteufelswild machen können. Da möchte ich Ihnen mitteilen, dass vieles mich ärgert, sehr ärgert, auch wütend macht, ich aber ein sehr gelassener Mensch bin und Abstand halten kann. Aber was mich ärgert, wäre wenn Sie Behauptungen aufstellen wie: Mein Effizienzgeschwaffel, Effektivitätsgelaber, meine lächerliche Weltfriedensintensionsmasterplan für den sich keiner interessiert, meine haltlosen nicht durchführbaren Weltreformpläne, meine geistige Weiterentwicklungsphantasien der ganzen Menschheit, meine Genialitätseingebildetheit, meine selbstüberschätzende übertriebene nicht glaubhafte Art & Weise, mein Totschweigerverschwörungsgeschreibsel, meine US-NATO-Kriegsverkäufermedienpartner-verschwörungsverschwörungstheorie, meine zahlreichen Illusionen & Phantasien, mein Größenwahn, mein Wahnsinn, meine Nerverei, meine Wichtigtuerei, meine mich in den Vordergrund stellen wollen Aktivitäten, ... so in dieser Art könnten Sie es versuchen, damit ich Sie öffentlich abklatschen kann und Ihnen die Beweisfrage stellen kann und Sie damit öffentlich als lächerlich und böswillig machen kann, sowie Ihre hässliche Fratze öffentlich mache. Nur damit Sie ganz genau Bescheid wissen, was dann auf Sie zukommt. Ich werde Sie öffentlich in der Luft zerreißen. Ich bin bereit. Sie sind am Zug. Nur, Sie sind einer von vielen Hosenscheißer. Ein ängstlicher feiger mutloser mit wenig Grippe und fehlender Tatkraft. Von konstruktiver Kritik, NULL Ahnung. Von Machtkritik noch nie eine Ahnung gehabt. Von Ihrem Job haben Sie wie es scheint und die Mediensituation offenkundig aufzeigt, haben Sie auch keine Ahnung. Ein Totalversager. Sie sind bei den Medien nicht zu gebrauchen und

bekommen nichts auf die Reihe. Mit einem Serienversagen können Sie aufwarten. Das war es dann aber schon auch wieder. UND. Sie schämen sich nicht einmal dafür, sondern im Gegenteil: Sie nehmen sich wichtig. Machen Sie sich nichts mehr vor, hören Sie mit Ihrer Selbstbelügerei auf und machen Sie endlich eine Selbstreflexion und starten die geistige Meisterschaft. Sonst wird das mit Ihnen gar nichts. Wenn Sie nicht mal diese Erkenntnis erlangen können, können Sie wenig begreifen. Sie haben Ihr Leben nicht im Griff, hängen aber einer Illusion nach, dass Sie es haben. Sie sind geistig unterentwickelt, untrainiert und bekommen das nicht mit, da Sie einer Illusion anhängen, Sie wären bereits geistig entwickelt. Ist das so schwer zu begreifen. Also ich habe dazu ein paar Minuten benötigt. Da war ich allerdings jünger und noch nicht so geistig fit, wie jetzt. Mit 23 denkt man noch ein wenig anders. Allerdings habe ich mir schon mein ganzes Leben lang, also zumindest ab 15, überlegt, wie kann ich mein Leben optimieren. Wie lange machen Sie das schon? Noch nicht einmal damit angefangen? Was soll ich sagen? Sie tun mir leid. Sie haben Ihr Leben einfach nicht im Griff und sind möglicherweise unmündig. Ja, auch das meine ich nicht provokant, sondern ernst. Tödernst sogar. Völlig ernst. Hier ganz ohne Augenzwinkern und wie gesagt, handelt es sich hier um keine Provokation, sondern um eine Ferndiagnosen Feststellung anhand Ihrer öffentlichen Taten, also Artikeln & Medienberichte. Comprene. Ich zeige Ihnen nur wie das ist, wenn man von den Medien für dumm & blöde verkauft wird. Ich verkaufe Sie nicht nur für dumm & blöde, nein, ich behaupte wahrheitsgemäß, Sie sind dumm & blöde. Wer sich nicht selbst geistig auf Vordermann bringt, ist dumm & blöde. Er steht sich selbst im Leben im Weg. Sie sind somit eine eigene Leben Behinderung. Eine geistige Lebensbehinderung. Sie sind auch eine eigenen Glückbremse. Sie verhindern Ihr eigenes Glück, durch geistige Fehlentscheidungen und checken das nicht mal. Das möchte ich Ihnen hier ganz klar & deutlich mitteilen. Wenn Sie jetzt beleidigt sind, können Sie mir gut gemeinten Ratschlägen und Hinweisen und Kritik nicht umgehen, und haben Ihren nächsten geistigen Defekt oder Defizit. Sie denken, wenn Sie mit dem Mainstream mitschwimmen, eine Selbstzensur vornehmen, sich konform unterwürfig anpassen und nicht Aufmucken, werden Sie sich schon irgendwie durchmogeln? Wenn dem so ist, müssten Sie sich den Vorwurf gefallen lassen, dass Sie ein faules Schwein sind. Ja, das würde dann der Wahrheit entsprechen auch wenn die Ihnen nicht gefällt. Bei mir ist es gerade gestern 18:00 Uhr, und zuvor habe ich nur 1. Fingertipptexte verfasst. Jetzt habe ich die 10 Finger-PC-Tastatur und ärgere mich, dass ich heute aufgrund meiner Bettverliebtheit schon wieder enorme Effizienz Nachteile in Kauf genommen habe. Allerdings bin ich mit den Texten schon recht zufrieden, die mir meine Genialität heute verpasst hat. Und Sie wissen ja: Übung macht den Meister und ich befinde mich ja auf dem Weg und übe & schreibe hier mal so rum. Ein wenig Schwung in die ganze Sache zu bringen. Ihnen Beweise aufzubrummen. Sie nebenbei bei der Kriminalpolizei verpetzen & diese auf Sie alle zu hetzen. Wir haben da in Innsbruck einen recht kompetenten und arbeitswilligen Kriminologen am Werken, der meine schriftlichen Eingaben ernst nimmt, Sie überprüft und alle der Staatsanwaltschaft vorlegt. Ich habe mir erlaubt in meinen schriftlichen Eingaben ein paar Provokationen für die Staatsanwälte & Richter einzubauen und mit dem Zaun zu winken und Ihnen Angebote zu machen, dass ich zu Ihnen komme und Sie zu den Themen interviewe, oder Sie zu mir in mein TV-Studio kommen. Ja, ich betreibe überall soft pressure und mache deutlich was auf alle zukommen wird. So steht es im Weltfriedensintensionplan drinnen und

diesen setze ich Schritt für Schritt um, dass das mit dem Weltfrieden nicht schon wieder in die Hose geht. Da mein Weltfriedensintensionsplan ein flexibler sich ständig anpassender und sich fortlaufend optimierender Plan ist, hat er das Potenzial das zu erreichen, dass niemand glauben kann. Was Neues ist für viele nicht vorstellbar. Weil sie alle ja nicht wissen was alles auf alle zukommt. Alle, außer mir haben davon eine keine Ahnung. Also wird es für alle eine riesengroße Überraschung werden. Die allermeisten Menschen werden denken, das gibt es doch nicht. Wie kann das plötzlich alles möglich werden. Unglaublich, was alles möglich ist, und bisher keiner gecheckt hat. Wie konnte das bisher nur übersehen werden, wenn es so einfach und so offensichtlich ist und fast alle Probleme auf der Welt in eine Lösung überführt und alle Menschen auf der Welt, davon profitieren. Geistig & finanziell & gesundheitlich und mehr aus ihren Leben machen können. Diese Vision ist nicht aufzuhalten. Sie überzeugt alle Menschen die klar denken können. Das können Sie mir glauben. Niemand will sich finanziell benachteiligen, geistig benachteiligen, gesundheitlich benachteiligen und alle wollen mehr Glück, Zufriedenheit, Erfolge in ihrem Leben haben. Darum sind meine Pläne für die Menschheit unaufhaltbar, früher oder später. Totschweiger verhindern ihre eigene Lebensverbesserungen, auch die Ihrer Familie, Ihrer Kinder & Partner, aller Freunde und aller Menschen weltweit. Mich seit elf Jahren branchenweit totzuschweigen hat alles UNNÖTIG verzögert, ALLER BENACHTEILIGT, FINANZIELL & GEISTIG, GLÜCKSMÄSSIG, GESUNDHEITSMÄSSIG, ENTWICKLUNGSMÄSSIG, dass alle Totschweiger den Hass, den Zorn, die Wut aller durch mein Totschweigen auf sich ziehen und sich damit ihr eigenes Grab schaufeln, sich Ihre Zukunft verscheißen, und zu den Feinden ALLER MENSCHEN sich machen. OHNE SCHEISS. Sie alle befinden sich auf einem Selbstmordkommando, einem Himmelfahrtskommando in die Hölle und checken es NICHT. Sie checken ja so wenig. Glauben Sie mir. Ich weiß das. Und jeder wird erkennen WAS SIE ALLE bisher gemacht haben. Sie werden von mir nicht nur vorgeführt, nein, ich lasse Sie alle zusammen auflaufen und Sie werden den Ruf, das Vertrauen und die Glaubwürdigkeit erhalten, die Sie verdienen. In meinem Weltfriedensintensionsplan steht geschrieben, dass ich Ihnen so viel wie möglich Chancen einräume wie es geht, das habe ich gemacht, irgendwann ist es dann Schluss. Da werden Sie mir sicher recht geben. Wenn es Schluss ist, dann werde ich mit Ihnen Schluss machen und die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung wird mit Ihnen Schluss machen. Dann ist es aus & vorbei. Die Totschweiger, die Rufmordmörder, die Kriegsverkäufer, die Drohnenmordbeteiligtenvertuscher werden Ihr Volkstribunal erhalten, die Eier & Schwänze werden purzeln, die Elktrostarkstromschlagtherapien werden durchgeführt, es wird alles enteignet, gebrandmarkt und eingesperrt, dann irgendwann verliert man die Staatsbürgerschaft und wird des Landes verwiesen. Oder glauben Sie etwa mir gelingt es alle betrogenen, belogenen, für dumm und dämlich verkauften Menschen die wütend auf Sie sind zu überzeugen, dass man Verrätern, Betrügern, Lügner, Rufmordmördern, Drohnenmordbeteiligtenunterstützer, Kriegsverkäufer, Steuergeldfresser, Umverteilungsunterstützer, gezielten Totschweigern ALLES DURCHGEHEN lassen soll. Also, dann überschätzen Sie meine Fähigkeiten, denn das kann nicht einmal ich. Daher warne ich Sie, was auf Sie zukommen wird, damit Sie sich geistig darauf einstellen können und nicht völlig von allen überrascht werden. Sie wissen: Zack-zack, hack-hack. Wenn es, so wie es aussieht mehrheitlich demokratische beschlossen wird, vom Volkstribunal, dann wird es so

kommen, wie es kommt. Der Henker hat extra für Sie alle eine neue Eier-Schwanz-Guillotine entwickelt, wo wir beides unter einmal uns vorknöpfen können. Also unser Volkstribunal besteht derzeit aus zwanzig Fachleuten & Experten die alle völlig vertrauenswürdig, kompetent und wahrhaftig glaubwürdig sind. Ich habe mal ein wenig die Einstellungen, Meinungen, Ansichten, Möglichkeiten, Verbesserungen/Optimierungen Abschreckungsmöglichkeiten erfragt, und bin der festen Überzeugung, dass es eine überwältigende Mehrheit für die Kastration gibt. Ja, auch alle sind für Kompletteignungen damit eine wirkliche Abschreckung für alle Verräter, Betrüger, Lügner, Rufmordmörder, Drohnemordbeteiligtenunterstützer, Kriegsverkäufer, Steuergeldfresser, Umverteilungsunterstützer, gezielten Totschweigern erreichen und herstellen kann. Keine einzige Stimme hat gesagt. Verzeihung oder völlige Schuldfreigabe. Alle wollen gerechten Ausgleich mit redlich verdienter angemessener Strafe. Alle wollen nie mehr eine Wiederholung in allen Bereichen mehr erleben. Alle, ja 100 % sind für zack-zack, hack-hack, Elektrostarkstromschlagtherapie, Enteignung, langjährige Gefängnisstrafe, Staatsbürgerschaftsverlust, Ausweisung. Sorry, aber das sind Tatsachen & Fakten. Alle haben anscheinend eine enorme Wut, Zorn, Hass auf Sie. Können Sie sich das erklären, was das ausgelöst hat, stellt sich hier die Frage, oder checken Sie wie immer nichts? Sie haben keine Bedenken, dass das kommt, genau das, was ich Ihnen versuche zu erklären. Können Sie sich vorstellen, dass Sie einmal erkennen werden, dass das einer Ihrer größten Fehler in Ihrem beschissenen Totschweigerleben, in ihrem Kriegsverkäuferdrecksleben, in Ihrem Rufmordmörderleben, in Ihrem Lügnerleben, in Ihrem Betrügerleben, in Ihrem Hochverräterleben, ... ist? Sie können nicht einmal das begreifen? Also, alle Schreiben ein Perlen vor die Hofberichterstattertotschweiger-Rufmordmörder-SÄUE werfen? Ist das so? Mir egal, wie Sie wissen will/wollte ich auch nur für Sie das Beste und Ihre Eier, ihre Schwänze vor dem abhacken retten und Ihnen viele Chancen zurück zur Vernunft zu finden einzuräumen. ABER: WER NICHT WILL, WILL NICHT, UND SOLL DAS ERHALTEN, WAS ER SICH REDLICH VERDIENT UND DURCH SEIN DUMMES FEHLVERHALTEN SICH EINHANDELT. Wer das nicht begreift, kann seine Eier und seinen Schwanz anscheinend entbehren, dass ihm auch sein Gehirn, sein Verstand und seine Vernunft ihm fehlen oder total ausgefallen oder abgestorben sind. Sie können sicher nicht behaupten, ich sei ein schräger Vogel wäre, denn Sie sind ein völlig dummer Vogel, ein saudummer sogar. Wenn Sie meine persönliche Meinung hören wollen: Ihnen fehlt es total. Sie sind unmündig. Ihnen fehlt der Verstand. Ihnen fehlt die Vernunft. Ihnen fehlt die Intelligenz. Ihnen fehlt vieles. ABER: Ihr Bier. Ich habe alles versucht. Mir können Sie mir, und ich kann mir überhaupt nichts vorwerfen. Nein, deshalb hat es Ihnen ja die Totschweigergoschensprache verschlagen und totschweigen bis zum bitteren Ende ihrer Eier & Schwänze. An dieser Stelle stellt sich die Frage, was wir mit Frau Barbara Toth machen werden, da Sie ja nicht mal über einen Schwanz & Eier verfügt und trotzdem oder wegen Schwanzneid oder was auch immer einen wirklich schwerwiegenden unwiderlegbarer Rufmordmörderanklage entgegenseht. Wir können Ihren männlichen Rufmordmörderkollegen ja nicht die Eier & Schwänze abhacken und Sie geht leer aus. Ich kann eigentlich keiner Frau was antun. Daher bin ich hier völlig ratlos. Aber wir werden ein Brainstorming im Volkstribunal abhalten und schon irgendwie eine gleichwertige

Ersatzlösungsabschreckung für Rufmordmörderfrauen, für Totschweigerfrauen, für Kriegsverkäuferfrauen uns ausdenken und anwenden. Zum Glück werde ich mir das ganze Gemetzel nicht ansehen. Auch nicht die Uraufführung des Totschweigerliedes, die Puhchöre & Schreichoraufführungen auch nicht. Ich lasse es mir dann erzählen. Wenn Sie zu den dummen Totschweigern, zu den hinterhältigen Kriegsverkäufern oder zu den verhassten Rufmordmördern gehören, haben Sie eine schlechte Wahl gemacht. Sie sind ja für sich voll verantwortlich. Also, kommen wir demnächst zur Abrechnung. Sie wissen, wir haben bereits unsere Abholtrupps für Sie. Die kommen Sie dann abholen und legen Ihnen Kabelbinder an und Sie werden in Tiertransportern zum Volkstribunal gebracht. Dann geht es zack-zack, hack-hack und je Sie wissen es bereits, ins Gefängnis zur Elektrostarkstromschockschlagetherapie. Sie können es gar nicht mehr erwarten? Lieber morgen als übermorgen? Na, ein wenig Zeit brauchen wir noch. Aber keine Angst. Wir kommen und holen Sie uns und werden Sie zur Verantwortung ziehen, nicht mehr, nicht weniger. Das geht dann alles zack-zack, hack-hack. Machen Sie sich keine Sorgen, wir werden das sehr effizient & sehr effektiv über die Bühne bringen. Wir wissen wie das geht. Wir verhalten uns für einen Tag wie Sie, nämlich skrupellos. Dann funktioniert das wie am Schnürchen. Wütend genug sind wir. Das können Sie mir glauben. Mich wundert, dass es noch nicht den Funken, der alles in die Luft jagt, gegeben hat. Ein falsches Wort von Ihnen und es wird eskalieren und über Sie alle hereinbrechen. Dunkle Zeiten in der Hofberichterstattertotschweiger-Rufmordmörderbranche stehen bevor. Untergangszeiten. Auslöschzeiten. Vernichtungszeiten. Gerechtigkeitsausgleichszeiten. Rache- und Vergeltungszeiten. Abschreckungszeiten. UND: Dann beginnt in Österreich eine neue Zeit. OHNE SIE ALLE! Ihr seid die, die es nicht braucht. Ihr seid die, die völlig unnötig sind. Ihr seid der gesamten Bevölkerung ein Dorn im Auge, seit langer Zeit. Ihr seid das Allerletzte. Ihr seid fällig. Überfällig. Ihr seid jetzt dran. Und wir werden zur gleichen Zeit ALLE Drohnenmordbeteiligten und Drohnenmordverantwortlichen den Prozess machen. Das können Sie Ihren Gebietern ruhig ausrichten. Oder wollt Ihr all eure Freier ans Messer liefern, wie dreckige Huren? Niederträchtige Huren? Ja, Sie haben Ihren Freiern aus Politik, die Sie in den Arsch ficken wie es Ihnen passt, NICHTS, GAR NICHTS MITGETEILT, WAS JETZT FÜR ALLE BEVORSTEHT, dann sind Sie sehr hinterhältig, durchtrieben, spielen Ihr dreckiges schäbiges Spiel und lassen Ihre Arschficker ins Messer laufen. Wurden Sie etwa nicht sexuell zufrieden gestellt, während die Politiker Sie in Ihren Arsch gefickt haben? Sie fühlen sich unterbezahlt, für das Arsch gefickt zu werden? Dann sind Sie aber bei mir an der falschen Stelle. Sie müssen sich da an Ihren Arschficker wenden und dort Ihre Arschfickgebührenerhöhung durchsetzen. Von mir werden Sie da keinerlei Unterstützung erhalten. Das ist & wäre ja Ihre Angelegenheit. Wenn Sie sich unterbezahlt in den Arsch ficken lassen, ist das eben nicht mein Bier, sondern Ihres. So grundlegende Sachen, sollten Sie langsam anfangen zu begreifen. Natürlich kläre ich Sie jederzeit noch ausführlicher auf. Ich bin ja derjenige von uns, der gesprächsbereit ist und immer war. Also, machen Sie mir da, ja keinen Vorwurf. Sonst zucke ich aus und fahre aus der Haut von Klaus. Gebe meine innere Ruhe & Gelassenheit kurz auf, hänge diese an den Nagel und knöpfe Sie mir vor. Richtig. Nein, ich werde Sie und keinen von Ihnen jemals durchknallen. Das ist nicht mein Bier. Auch nicht mein Vorhaben, glauben Sie mir. Sie sind mir ja eigentlich nicht wirklich sympathisch. Keiner. Sorry. Aber Ehrlichkeit hat bei mir Vorrang. Ich kann nicht anders. So

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4

wie Sie ein Lügner & Totschweiger & ARSCHLOCH sind, bin ich der Ehrlichkeit verpflichtet, wie auch der Wahrheit. Jeder weiß das. Ich bin schon mein ganzes Leben schon so. Das kann jeder der mich kennt, unterschreiben, besiegeln und schriftlich bestätigen. JEDER, OHNE AUSNAHME. Warum? Weil ich NICHT LÜGE, man mir VERTRAUEN schenken kann, man mir glauben kann, ich immer alles für ALLE bestmöglich mache und unternehme. So bin ich, so werde ich immer sein. Ich bin, der ich bin. Ich bin optimiert. So, wie keiner. Ich bin der erste völlig optimierte wahre Mensch der jemals in der gesamten Menschheitsgeschichte gelebt hat. Niemand zuvor war die völlige Optimierung meines gesamten Lebens so wichtig. Mir schon ein Leben lang. Daher kann ich wahrheitsgemäß das behaupten, was ich sage. Wenn man die richtigen Grundsätze in sein Leben bringt, schafft man sich Vorteile. Zum Beispiel: Immer bei der Wahrheit bleiben. Wer das nicht macht, ist ein Lügner. Ich habe mich für die Wahrheit entschieden und ziehe das ein Leben lang durch. Wenn ich mir etwas geistig überlege und dann nach meinem gesamten Wissenstand und Erkenntnisstand dann eine Entscheidung treffe, dann ist die Entscheidung so lange gültig, bis ich ein Wissen/Argumente/Fakten/Tatsache erfahre, die eine andere Entscheidung ergeben/erfordern. Dann ändere ich meine erdachte Entscheidung ab, sonst nicht. OK. Nachdem ich in meiner Kindheit ja Ministrand war, mir Lügen schon immer zuwider waren, „du sollst nicht töten“ für mich DAS HAUPTGEBOT im Christentum darstellt, ich zwar lange Zeit/Jahre brauchte, bis 31, bis ich checkte, das ist auch für Tiere gültig und ich meinen Fleischkonsum dann auch sofort einstellte, obwohl ich zuvor über die Jahrzehnte jeden Tag Fleisch in Hülle & Fülle gegessen habe, ich muss zugeben auch am Karfreitag, das war mir damals alles „egal“, aber da ich ja schon längst ein Leben führe, dass meinen Werten/Feststellungen/Ansichten/Erkenntnissen völlig entspricht und ein völlig authentisches wahrhaftiges Leben ist, und ich jemand bin, der wenn er eine Erkenntnis hat, die in sein Leben auch integriert und ernst nimmt, sonst wäre ich ja schizophren oder würde mich selbst belügen und mir was vormachen, oder wäre so dumm, Wissen nicht anzuwenden und das geht für mich gar nicht. Aber was wollte ich eigentlich sagen, ach ja, was mich schwer trifft, also belastet, ist, dass die gesamte Christenheit so jämmerlich & kläglich versagt. Völlig versagt. Total versagt. Es ist wirklich sehr traurig mitanzusehen, wie sich quasi alle Christen, ich nehme hier Eugen Drewermann und ein paar Gleichgesinnte Friedensaktivisten aus aller Welt aus, die meine ich nicht, die sind lebenswerte Ausnahmen, und VOLLER RESPEKT an dieser Stelle an Eugen Drewermann. Aber eigentlich versagen über 99,999999 % aller Christen und werden dem Glauben nicht gerecht. ALLE CHRISTEN müssten seit ZWANZIG JAHREN JEDEN EINZELNEN TAG VOR DEM PENTAGON STEHEN UND IHREN PROTEST GEGEN DAS GRÖSSTE TERRORPROGRAMM DER MENSCHHEITSGESCHICHTE KUND TUN. TUN SIE ABER NICHT. WIE BLIND SIND ALLE CHRISTEN? WIE VERBLENDET SIND ALLE CHRISTEN, ich spreche von 99,99999%? Es ist nur mehr tragisch. Die Christen sind völlig heruntergekommen und entsprechen überhaupt nicht Ihrem Glauben. Da sind die Muslime Ihnen weit voraus, sehr weit. Wir leben aber in Europa und USA in einer angeblichen christlichen Welt. Aber aller christlichen Glaubensrichtungen versagen. WARUM ist das so? Warum ist es ein Totalversagen mit wenigen Handvoll Ausnahmen. OK. Es gibt meines Wissens nach ca. 2,2 Milliarden Christen. Die größte „Glaubensgemeinschaft“ der Welt, die an jemanden glaubt, den es mit allerhöchsten Wahrscheinlichkeit NIE GEGEBEN HAT. Also

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4

ein völliger IRRGLAUBE IST. SORRY. ABER AUCH HIER MUSS ICH DIE MIR ERGRÜNDETE „WAHRHEIT“ SAGEN, die auf Fakten & Tatsachen beruht. Also 2,2 Milliarden Irrgläubige ist es gleichgültig, ja völlig egal, dass seit über 20 Jahren ein Glaubenskrieg zwischen den Christen und den Muslimen geführt wird, der mit Killerdrohnen und Hellfire-Raketen geführt wird, der von Ihren Politikern, Geheimdiensten und Militärs geführt wird und niemand, quasi niemand ist auf der Straße oder schreibt offen Briefe und stellt Forderungen, dass das endlich beendet wird und alle geschädigten Schadenersatzzahlungen erhalten. ALLEN CHRISTEN IST DAS NICHT WICHTIG, DASS SIE IN EINEM STAAT WOHNEN UND MIT IHREN STEUERGELDER POLITIKER; GEHEIMDIENSTLER UND MILITÄRS ZAHLEN, DIE EIN MASSENMORD-PROGRAMM UNTERNEHMEN? SIND ALLE CHRISTEN DÄMLICH, DASS ZWANZIG JAHRE NICHT MITZUBEKOMMEN? HABEN ALLE ETWAS WICHTIGERES ZU TUN? SOMIT UNTERSTÜTZEN ALLE CHRISTEN IN DEN USA, IN ALLEN NATO STAATEN, IN DER SCHWEIZ; IN ÖSTERREICH UND IN SCHWEDEN IHRE EIGENEN DROHNENMORDBETEILIGTEN. ALLE CHRISTEN SIND ZU DUMM, SORRY, ZU ERKENNEN, DAS SIE MIT IHREN STEUERGELDER MASSENMÖRDER UNTERSTÜTZEN UND WEITEREN MASSENMORD DAMIT ERMÖGLICHEN. WER NICHT EINMAL ZU DIESER EINFACHEN FESTSTELLUNG KOMMEN KANN; SORRY, IST VERBLENDET oder sonst was. Jeder Hauptschüler checkt das, also sollten das auch alle Christen checken. WAS IST NUR LOS MIT DER MENSCHHEIT? SIND ALLE VÖLLIG VERBLENDET? CHECKT KEINER WAS, mit den ganz wenige Ausnahmen, ist hier anzumerken, aber wir sprechen von 99,99999999 %.

Ja, so groß, ist die Anzahl aller Menschen die wenig, nichts oder gar nichts checken. Natürlich stellt das für Sie jetzt ein vernichtendes Urteil dar und Sie können sich das gar nicht vorstellen, allerdings an den Tatsachen und Fakten gemessen, habe ich leider recht. Nichts lieber wäre mir, wenn es nur 99 % oder weniger wären, sind es aber nicht. DAS IST DIE GROSSE TRAGIK. GEISTIGER BANKROTT der 99,999999999 % aller MENSCHEN. OK. Wenn wir zumindest 99,99 % NUR hätten, dann hätten wir von 8 Milliarden Menschen zumindest 0,01% also 800.000. Die haben wir aber nicht, die alles checken. Wenn wir die 800.000 Menschen hätten, die alles durchschauen, dann wären wir schon viel weiter. Sind wir aber nicht. Die ganze Welt ist völlig krank. Ich schätze wir haben unter weit unter 1.000 Menschen auf der Welt, die den völligen Durchblick haben. Ich schätze unter 100. Sorry. Ich bin Realist. Wahrscheinlich sind es nicht einmal 50. Nein ich bin kein Pessimist. Ich sehe, was los ist. Überall nur kranke Menschen. Keiner hat jemals die Erkenntnis gehabt, er ist unterentwickelt und vieles mehr. Die Menschheit muss sich eingestehen also 1. zur Erkenntnis gelangen, dass das so ist, wie es ist. 2. Das akzeptieren und drittens bis 8 oder 9. Lesen Sie oben. Ich kann und werde nicht immer alles ewig wiederholen, damit man mir den Vorwurf machen kann, ich bin zu ausführlich, zu detailliert, zu tiefgründig, zu textlastig oder auch was auch immer. Ich versuche wirklich vieles zusammen auf den Punkt zu bringen und Ihnen ein paar Zusammenhänge zu erklären. Sie machen mir ja den Eindruck, dass Sie völlig auf der Seife stehen, während ich Sie geistig vorführe, also Sie es nicht checken/merken, dass ich Sie gerade reinlege & vorführe. Sie bekommen gar nichts mehr mit? Ich überlaste Sie geistig? Ich bin Ihnen viel zu abgehoben? Sie sind beschämt, da ich Ihnen aufzeige, was mit Ihnen alles nicht

stimmt? Sie sind überwältigt mit was für einer Ausdauer und Beharrlichkeit versuche, Sie irgendwie zu retten und zu warnen und zu beschützen sowie zur Vernunft zu verleiten als auch Ihren Verstand zu gebrauchen? OK. Dann kann ich Ihnen sagen, seien Sie nicht beschämt, sondern glücklich. Denn Sie haben gerade das Glück gehabt, mal einen klaren Gedanken zu haben. Kommt bei Ihnen ja nicht so oft vor, wie es mir erscheint. Jeder der vernünftig wäre, hätte längst die Chance ergriffen mich zu kontaktieren. Aber da in der gesamten Medienbranche keiner mehr vernünftig ist, wie Sie mir zeigen und den Beweis erbringen, die ich alle für die Öffentlichkeit habe, Sie immer noch nicht checken, was ich mache, und Ihnen ständig die Gelegenheit geben, noch irgendwie die Kurve zu kratzen, muss ich zur Feststellung kommen, Sie beweisen ihr Totalversagen öffentlich. Völlig. Auf ganzer Linie. Das sind alles Tatsachen & Fakten die die Öffentlichkeit überzeugen werden, wie Sie wissen und Sie sich in die Hose scheißen. Wenn Sie gerne ein Hosenscheißer sind und das beibehalten wollen, ist das Ihre Hosenscheißerei, nicht meine. Ich kann Ihnen aber hier an dieser Stelle verraten: Ein Leben ohne ständige Angst, Panik & Hosenscheißerei, ist ein VIEL SCHÖNERES LEBEN. Wenn Ihnen Ihre Hosenscheißerei lieb gewonnen haben, nicht mehr von Ihrem ständigen Hosenscheißen ablassen wollen, ist das Ihre Entscheidung. Dass ich Sie dann als das bezeichne, was Sie sind, ein Hosenscheißer, entspricht dann aber der Wahrheit, also Ihrer Realität & Existenz. Hier mitteilen möchte ich Ihnen: NORMALERWEISE freut sich jeder, wenn er sich unter Kontrolle hat und sich nicht ständig anpisst und in die Hose schießt. Vielleicht hatten Sie ja ein paar Hosenscheißerfreie Jahre. In früher Jugend, also als 3-4 Jähriger sollte das angefangen haben. Können Sie sich noch daran erinnern, wo Sie nicht ständig in die Hosten geschissen haben und sich nicht mehr angepisst haben. War das nicht ein Erfolg in Ihrem jetzt beschissenen Leben? Diese Phase, ab den 3. Oder 4. Lebensjahr, wo sich nicht ständig angeschissen & angepisst haben? Das ist zu lange her. Daran haben Sie keine Erinnerung mehr? Seit Sie als Hofberichterstatter Scheiße von sich geben, ist das Hosenscheißen zu Ihrer Normalität geworden und Sie haben sich wie anfangs erwähnt, daran gewöhnt und es sogar liebgewonnen. Wenn die Hose warm voller Scheiße ist, dann wärmt das Ihren Arsch? Und Sie denken sich dabei, OHHH, ist mir schon wieder was in die Hose gerutscht, verniedlichen & verharmlosen es, um die Wichtigkeit herunterzuspielen? Natürlich sind das jetzt nur Vermutungen gewesen, die Sie aber dazu anregen sollten mit anderen über Ihre Hosenscheißerei zu reden. Wenn Sie es öffentlich machen, steigt der Druck auf Sie es zu ändern. Stellen Sie vor, Sie wären zumindest in diesem Bereich „normal“ und würden nicht mehr sich vor mir anschießen, vor dem Auffliegen anschießen, vor dem Jobverlust anschießen, vor der Imageverlust sich anschießen, sich vor den Eier & Schwanzverlust anschießen, den Sie sich redlich verdient haben ist hier kurz anzumerken, vor dem Verlust Ihres gesamten Vermögens sich anschießen, vor dem Gefängnis sich anschießen, vor der Elektrostromschlagtherapie sich anschießen, vor der Staatsbürgerschaftsverlust sich anschießen, vor der Landesausweisung sich anschießen, ... und vor so viel mehr sich anschießen, ja dann, überzeugen Sie mich völlig, dass Sie ein verschissenes Leben führen. GUT. Wenn Sie das Erkennen könnten wären Sie bereits einen Schritt weiter, wenn Sie es akzeptieren den nächsten Schritt und wenn Sie es beheben den nächsten Schritt und wenn Sie keinen Rückfall bekommen einen weiteren Schritt und befinden sich ja bereits im Ziel. Wollen Sie in die Richtung der Scheißfreiheit oder in die Richtung der ewigen ängstlichen

Hosenscheißerei gehen? ABER: Überlegen Sie das sich das jetzt sehr gut. Wenn Sie nicht fähig sind normale Entscheidungen zu treffen, also bereits unmündig sind, dann rate ich Ihnen, einen oder mehrere Freunde zu fragen, jemand aus Ihrer Familie oder am besten, Sie suchen einen guten Psychiater auf. Dort sind Sie dann sicher am besten aufgehoben.

Ich bin ja ein sehr guter Ferndiagnostiker, da ich ja eure Taten, euren geistigen Output sehe und diesen gut einschätzen und einordnen kann. Deshalb kann ich wahrheitsgetreu in einer Ferndiagnose behaupten:

Sie blicken nicht durch. In vielen Bereichen nicht. Sie haben die Geldschöpfung NICHT kapiert. Sie haben das größte Verbrechen der Organisierten Kriminalität nicht durchschaut! Sie haben die US-NATO-Kriegsverschwörung nicht durchschaut. Sie haben das Freunderwirtschaftssystem nicht völlig durchschaut. Sie haben von Wirtschaft unzureichend Wissen. Alle. Sie haben von der geistigen Blockade aller Menschen keine Ahnung, keinen Schimmer. Sie haben von vielen Verschwörungen keine Ahnung. Sie sind keine helle Kerze, geistig gesehen. Sie leiden an zahlreichen geistigen Defiziten und Illusionen. Sie haben enorme Informationsrückstände, Wissensrückstände, Erkenntnisrückstände und die sind Ihnen allen nicht mal bewusst, Sie leiden an unerkannter Erkenntnisschwäche, Ihnen fehlt die geistige Weiterentwicklung, Ihnen fehlt die Genialität, Ihnen fehlt soziale KOMPETENZ, Ihnen fehlt Intelligenz, Ihnen fehlt Sachverstand in vielen Bereichen, Ihnen fehlt es an EMPATHIE, Ihnen fehlt es an COURAGE, Ihnen fehlt es an Mut, Ihnen fehlt es an Tatkraft, Ihnen fehlt ihr Berufsethos, Ihnen fehlt der Überblick, Ihnen fehlt der Durchblick, Ihnen fehlt der Gesamteinblick, Ihnen fehlt der Gesamtüberblick, Sie erkennen die Zusammenhänge nicht, Sie durchschauen wenig, Sie hängen dem Totschweigen an, hängen der Lüge an, hängen dem Bösen an, sind geldgierig, bilden sich was ein, obwohl Sie eine Flasche sind, Sie sind ein ängstlicher Feigling, höchstwahrscheinlich ein HOSENSCHEIßER, ein geistiger Zwerg, ein völlig Illusionierter, und vieles mehr. HIER wirklich zu viel, dass würde die Seiten sprengen. Sie haben also über sich keine innere Klarheit erlangt, weil Sie (jetzt mutmaßlich) zu wenig Selbstreflexion und geistige Hygiene leben. Ihnen fehlen ganz wichtige & grundlegende Erkenntnisse. Glauben Sie mir, jeden von Euch, ohne eine einzige Ausnahme.

Zurück zum 1. Fingergeschriebenen:

Das muss ich Ihnen klar & deutlich mitteilen.

Was ich damit meine?

Sie sind unzumutbar.

Sie sind inakzeptabel.

Sie sind nicht haltbar.

Sie sind diskussionsunwürdig.

Sie sind zu weit gegangen.

Sie sind indiskutabel.

Sie sind intolerabel.

Sie sind keiner Diskussion würdig.

Sie sind nicht hinnehmbar.

Sie sind nicht hinzunehmen.
Sie sind nicht tragbar
Sie sind nicht vertretbar.
Sie sind niemandem zuzumuten.
Sie sind unannehmbar.
Sie sind unhaltbar.
Sie sind untragbar.
Sie sind unzumutbar.
Sie sind eine Schande.
Sie sind eine Frechheit.
Sie sind zum Fremdschämen.
Sie sind eine psychische Belastung.
Sie sind eine Zumutung.
Sie sind entbehrlich.
Sie sind unnötig.
Sie sind eine Katastrophe.
Sie sind ein Totalversager.
Sie sind das Allerletzte.
Sie sind ein Lügner.
Sie sind ein Totschweiger.
Sie sind ein Manipulierer.
Sie sind eine geistige Fehlgeburt.
Sie sind geistig unterentwickelt.
Sie sind ein Illusionär.
Sie sind Desillusioniert.
Sie sind verzichtbar.
Sie sind ein Friedensverhinderer.
Sie sind ein Weltverbesserungsoptimierungsverhinderer.
Sie sind ein Weltreformverhinderer.
Sie sind ein Missstandausräumverhinderer.
Sie sind ein Ungerechtigkeitausräumverhinderer.
Sie sind ein Umverteilungsermöglichlicher.
Sie sind ein Hochverräter.
Sie sind ein innerer Feind.
Sie sind ein Systemverbesserungsverhinderer.
Sie sind Teil der PROBLEME.
Sie sind KEINE HILFE.
Sie sind böse.
Sie sind verabscheuungswürdig.
Sie sind verachtenswert.
Sie sind rücksichtslos..
Sie sind skrupellos.
Sie sind ein CIA-DROHNENMÖRDER-UNTERSTÜTZER.

Sie sind ein Handlanger des Bösen.

Sie sind ein Erfüllungsgehilfe des Bösen.

Sie sind Drohnenmordbeteiligten-Unterstützer.

Sie sind nicht auf Seiten des Volkes.

Sie sind ein Volksvertreter.

Sie sind jemand der alle für dumm & dämlich verkauft.

Sie sind geistig kranker.

Sie sind gewissenlos.

Sie sind empathielos.

Sie sind unmenschlich.

Und vieles, vieles negatives mehr, hier und Ihnen zu viel.

Ja, mir hilft es meine Wut NICHT zu unterdrücken. Ich will ja nicht geistig & körperlich von Ihnen krank gemacht werden, sondern habe mich ja für die geistige Selbstverteidigung entschlossen und Ihnen allen entgegenzutreten und als Sprachrohr der Vielen Ihnen unsere Meinung mitzuteilen. Schwarz & auf Weiß schriftlich mitzuteilen.

Wie schön wäre es, wenn ich meinen Thron besteigen könnte und allen Scheiß der mir stinkt und stört einfach ausscheißen könnte und ich dadurch geistig befreit würde. Nachdem das leider nicht geht, schreibe ich Ihnen den ganzen Scheiß. Stück für Stück. Tag für Tag. Allerdings befreit mich das auch nicht von dem ganzen Scheiß, den Sie alle mitzuverantworten haben, da Sie alle so einen Scheiß Job machen. So bin ich dazu genötigt Ihnen den ganzen Scheiß so lange vor Ihren Kopf zu werfen, bis Sie die Erkenntnis erhalten, FCK, er hat mit allem Scheiß völlig recht und wir sind das Problem, dass der ganze Scheiß besteht und NICHT ausgeräumt wird. Also sind wir für den ganzen Scheiß verantwortlich und bisher waren wir zu blöde zu erkennen, dass wir zu blöde sind, den ganzen Scheiß zu erkennen, weil wir völlig Scheiße sind. Wir sind Teil der ganze Scheiße und damit Scheiße. Uns aber Scheißegal, die ganze Scheiße, da wir Scheiße waren & sind.

Zur Info: Ich habe mir zum Ziel gesetzt 15 mal Scheiße in einen kurzen Text über Sie zu verfassen und da das Ziel erreicht ist, findet der Text sein Ende. Und nein, dieser Text ist nicht Scheiße, er entspricht meiner Sicht. Das nächste Mal werde ich eine größere Zahl mir vornehmen, dann kann ich das ausgewählte Wort in einen längeren Text die ausgewählte Anzahl unterbringen. Mir fallen gerade die Wörter, Arschloch, Hochverräter, Totschweigerdreckssau, innerer Feind, Rufmörder ein. Ich denke ich fange Mal mit Rufmörder an.

Ja, jeder verarbeitet seine Wut anders. Ich halt so. Wenn Sie damit ein weiteres geistiges Problem haben, dann hören Sie auf zu lesen. OK?

Wenn Sie auch nur einen von mir Aufgezählten leiden können, haben Sie ein massives geistiges Problem und sollten sofort zum Psychiater gehen und Ihm ihren geistigen Notfall näherbringen. Und Psychopharmaka und möglicherweise Elektrostarkstromschlagtherapien werden in Ihr Leben Einzug finden.

Wenn man schneller schreibt, wie die meisten lesen können, dann ist es für die Leser unmöglich jemals up to date zu sein und werden immer zurück sein. Das ist so lange gültig (wahr), wenn der Schreiber am Tag zumindest die tägliche Lesezeit der Leser schneller schreibt, wie alle lesen können. Wenn aber der Schnellschreiber eine längere Schreibzeit als die Leser lesen schreibt, dann vergrößert sich der geistige Rückstand bei den Lesern nochmals sehr. Somit kann es sein, dass ein Schnellvielschreiber alle Leser abhängt und sich über die Zeit einen Meilenweiten Vorsprung er schiebt. Zudem kommt, dass die allermeisten Leser nicht jeden Tag lesen, was bedeutet, wenn der Schnellvielschreiber jeden Tag viel schreibt vergrößert sich der Vorsprung auch aus diesem Grunde zusätzlich. Das bedeutet der Schnellvielschreiber ist irgendwann so weit voraus, dass er keinen einzigen Leser mehr sehen kann, da die Sichtreichweite ja begrenzt ist. Irgendwann sind die Leser nur mehr kleine Punkte, dann sind sie ganz verschwunden. Ich habe ja recht gute Augen, aber ich kann keinen einzigen Leser mehr erblicken der mir nachkommt und alles gelesen hat. Vielen denke ich zu schnell, vielen rede ich zu schnell, vielen schreibe ich zu schnell. Vielen bin ich zu aktiv. Vielen bin ich zu genial. Vielen bin ich ein zu großes Vorbild. Viele sind mir neidisch, obwohl sie das gleiche geistig leisten könnten wie ich und jeder. Vielen bin ich geistig und schriftlich so meilenweit voraus, dass sie mich längst nicht mehr wahrnehmen können. Vielen kann man vieles nicht recht machen, das ist aber nicht mein Problem, sondern das Problem der VIELEN. Compende? Nur das ich auch das kurz erwähnt und zur Sprache gebracht habe und hier geschrieben habe.

Sie denken ich bin ein schräger Vogel der ja einen Vogel hat, ich weiß ich bin ein vogelloser früher Vogel. Wissen ist mehr als denken, meinen, feststellen oder zu glauben. Ich weiß, ich habe in meinem ganzen Leben noch nie einen Vogel gehabt, nur Katzen, Hund, Schildkröte, Hamster, Chinchilla und ich weiß über mein Leben ganz genau Bescheid, ich bin mein Zeuge und ich bin ein früher Vogel, da ich zu den Frühaufstehern gehöre. Ich stehe sogar allermeisten früher als die Bäcker auf. Ich gehe auch früher schlafen als die allermeisten, deshalb bin ich viel früher wach und ausgeschlafen, wenn alle anderen noch schlafen. Ich nutze meine Wachzeit optimal. Und benötige nur 5-6 Stunden Schlaf um voll erholt zu sein, was bedeutet ich habe durch die Optimierung meiner Schlaf-Wachzeit 2-3 Stunden am Tag mir zur Verfügung gestellt und habe um 2-3 Stunden mehr Zeit für meine Lebensziele zu erreichen. Die Normalos schlafen 8 Stunden. Das bedeutet Sie haben ein Leben lang 16 Stunden Wachzeit. Ich 18-19. Das macht, wenn wir jetzt 2,5 Stunden rechnen im Jahr 912 5 Stunden aus. Ein besserer verständlicher Vergleich ist möglich, wenn wir die gesamte Wachzeit im Jahr vergleichen. Die Normalos haben im Jahr 5.840 Wachzeit Stunden ich habe 6.752 Wachzeit Stunden. In zehn Jahren ist mein Wachzeitvorteil 9.120 Stunden.

Somit habe ich einen 15,6 % Wachzeitvorteil gegenüber allen die ihre Schlaf-Wachzeit nicht optimiert haben.

Die allermeisten Menschen machen sich das ganze Leben keinerlei Gedanken wie sie ihr Leben optimieren können und verzichten dadurch auf alle Vorteile die man sich relativ leicht schaffen kann. Ich bin ja ein Zahlenmensch, einer der Effizienz & Effektivität und Optimierung und Ausnutzung aller Möglichkeiten sehr am Herzen liegen und mir schon ein

Leben lang sehr wichtig waren, also Priorität waren, wie die geistige Weiterentwicklung, die Klarheit und Wahrheit auch. Ich habe schon viele Sache durchgerechnet, analysiert, optimiert wo ich davon überzeugt bin, dass viele darüber nie nachdenken, nichts durchrechnen und nichts analysieren und auch nicht optimieren. Es wird viel zu wenig gedacht, gelesen und sich geistig entwickelt. Überall auf der Welt. Eines meiner ersten Bücher waren zwei Bücher von zwei Ärzten geschrieben die die Ursachen unserer Zivilisationskrankheiten aufgrund unseres Lebenswandels aufzeigten. Wer die Inhalte nicht bereits früh im Leben kennt handelt sich unnötige Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs oder Zuckerkrankheit ein. Wer die Inhalte weiß, kann sein Leben so gestalten, dass er höchstwahrscheinlich diese sehr weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten nicht selbst verschuldet. Toxikologie Wissen hilft sich Schadstoffe im Leben zu verringern, das Wissen Wer was in welche Lebensmittel alles für Scheiße rein gibt, kann dieses Wissen dann in seiner Ernährung einbringen, wer ein paar Bücher über Ernährung liest, kann dieses Wissen in sein Leben einbringen, wer über Naturheilkunde sich schlau macht kann dieses Wissen anwenden, Heilkräuter, Duftstoffe und vieles mehr optimieren unser Leben. Nur da muss man ein Leser seiner sich aus Fachbüchern kompakte Informationen von Experten erlesen kann mir denen man überall sein Leben optimieren kann. Wer sein Leben nicht selbst optimiert, hat nicht viel vom Leben kapiert. Als mir das mit 23 alles bewusst wurde, wurde ich zum Lesefreak, Optimierungsfreak & Gesundheitsapostel.

Wenn man ein Leben lang ein breites Lesespektrum hatte, und ein extremer Vielleser ist, hat man unzählige Möglichkeiten über alle Themen die man sich erlesen hat zu schreiben. Ich weiß mehr, wie sich die allermeisten überhaupt vorstellen können. Über 1 Million Seiten hinterlassen Spuren im Oberstübchen. Umfangreiches tiefgründiges Wissen ist genial zu haben. Als ich mit 23 meine erste Erleuchtung erlebte, war ich umringt von vielen normalerweise scheuen Tieren. Ich konnte es gar nicht glauben woher die alle gekommen sind. Ich befand mich auf meinen zweimonatigen Urlaub auf Boracay, einer damals traumhaften Insel auf den Philippinen. Es war Nacht. Zuvor in der Hütte erlebte ich in einer Sekundenbruchteil diese Erleuchtung und sah mein gesamtes Leben im Geiste. Ich war völlig überrascht, da ich sowas noch nie zuvor erlebte. Dann ging ich zum Strand, setzte mich im Schneidersitz hin und schaute auf das Meer und in den unglaublichen Sternenhimmel. Es war ca. 4 Uhr in der Früh. Keine Menschen weit und breit. Ich schloss meine Augen und genoss den Augenblick. Als ich die Augen wieder öffnete war ich umringt von den vielen Tieren. Was mich zu dem wunderte war, dass Tiere die sich normalerweise nicht miteinander vertragen und sogar Fressfeinde sind alle zusammen mich umringt und mich alle ansahen. Ich kam mir vor als wäre ich von einem anderen Stern und die Tiere hätten erstmals einen Menschen wie mich gesehen. Aber Boracay war die meistbesuchte Trauminsel im Land und Tausende Menschen waren hier zu Besuch auf Urlaub aus aller Welt. Also war ich keine Neuheit oder etwas nie Dagewesenen für die Wildtiere. Ich dachte mir seltsam, dass ich nichts gehört habe, denn ich habe ein sehr gutes Gehör. Ich höre, wenn eine Stecknadel auf den Boden fällt und ich höre bei mir zu Hause, wenn die geschlossene Türe nicht versperrt ist. Ja, sowas kann man hören. Da sich eine versperrte Tür anders als eine unversperrte Tür anhört. Eine unversperrte Tür hat mehr Luftzug, als eine versperrt. Da kann man den Unterschied hören. Zurück zu den vielen Tieren. Es waren um die 200 würde ich schätzen. Also ziemlich

spooky. Und ich hatte überhaupt nichts zum Essen dabei, was die Tiere riechen hätten können. Irgendetwas anderes muss die Tiere dazu bewogen haben sich an mich heranzuschleichen und mich alle mit großen Augen anzustarren. Ich habe damals nicht erkennen können was es verursacht hat, dass dies so passierte und geschah. Ich habe mir später oftmals den Kopf zerbrochen, bin aber auf keine vernünftige Lösung gekommen. Viele Jahre später ist mir mal was in der Türkei passiert, das kann ich mir auch überhaupt nicht erklären. Ich verließ das All-inklusive Hotel und machte einen Erkundungsspaziergang ins Innere des Landes, also weg vom Meer. Ich durchwanderte einen Wald und fand eine schöne Lichtung mit einem kleinen Bach. Ich fand einen Platz setzte mich im Schneidersitz hin und dann dachte ich an einen Schwarm Krähen. Ich dachte noch, was sind denn das für Gedanken. Noch nie vorher habe ich an eine Schwarm Krähen gedacht. Ich öffnete die Augen und hörte dann in der Ferne eine Krähe die Kräfte. Dann dachte ich mir, AHHH, deshalb. Ich habe vielleicht zuvor das Krähen nur unbewusst wahrgenommen und mein Gehirn hat dann diese Gedanken eines Krähenschwarm produziert und mir ins Bewusstsein gespielt. Dann dauerte es ein, zwei Minuten und ein Krähenschwarm kam am Himmel näher umkreisen mich ein paar Mal und nahmen dann alle auf der Waldlichtung Platz. Hunderte Krähen haben sich zu mir auf die Waldlichtung gesellt. Ein paar von Ihnen tranken Wasser aus dem Bach aber die allermeisten schauten mich an. Ich dachte mir, was kommt jetzt. Was ist denn schon wieder hier los. Nach ca. einer vielleicht zwei Minuten sind dann wieder alle abgeflogen und sind verschwunden. Damals rauchte ich noch. Ich wuzelte mir eine Zigarette, Zünd sie an und sinnierte über diesen schrägen Vorfall nach. Auch dazu habe ich keine vernünftige Erklärung bis heute gefunden. Es gibt auf unserer Welt ja auch Zufälle und schräge Sachen. Ich habe mich nach Langem Denken dazu entschlossen sie unter Zufälle und schräge Sachen geistig einzuordnen. Zudem weiß ich aus meiner Lebenserfahrung, dass Tiere riechen, schmecken oder sonst irgendwie wahrnehmen können, dass man tierlieb ist und kein Fleisch isst und vegan ist. Ja, Tiere haben da ein Gespür dafür. Hunde und Katzen zum Beispiel lieben mich. Ich sie auch wie alle Tiere. Bei den Insekten mag ich keine Blutsauger, bei den Menschen mag ich auch keine Blutsauger, Halsabschneider oder gierige Miethaie oder menschliche Schweine oder Drecksschweine kann ich auch nicht ausstehen oder leiden. Wo der Unterschied für mich bei menschlichen Schweinen und Drecksschweine ist. Üble Schweine sind dreckige Drecksschweine die anderen nur Schweine. Je übler, desto dreckiger ist hier die Grundregel zur Einteilung und Unterscheidung zwischen Schweinen und Drecksschweinen. Man kann auch sagen: Je dreckiger sich ein menschliches Schwein sich verhält, je eher überschreitet dieses Schwein die Grenze vom Schweinsein zum Drecksschweinsein. Übrigens ich esse schon 22 Jahre keine Schweine mehr. Wie geht es Ihnen dabei? Sie wissen: du bist, was du isst. Das nennt man geistigen Seitenhieb um das Bewusstsein zu reizen und zum Denken anzuregen. Wenn das stimmt, dass du wirst/bist was du isst, und vieles sagen, das stimmt, dann wird man umso mehr man Schweine frisst zum Schwein. Das fressen von Schweinen füttert zuerst den inneren Schweinehund bis man Schweinefaul wird und dann zum Schwein oder Drecksschwein, je nachdem wie man sich verhält, mutiert. Schweine wissen oftmals gar nicht, dass sie Schweine sind, da ihnen das Bewusstsein dafür fehlt, zu erkennen, dass sie Schweine sind. Wie ergeht es Ihnen, ja Ihnen dabei? Ein zweiter geistiger Seitenhieb musste sein. Ich hoffe Sie nehmen es mir nicht übel. Sie wissen ja von mir, dass ich noch immer sehr wütend bin und

Rufmordmörder anfang zu hassen. Zumindest seit gestern, für Sie vorgestern. Aber ich weiß denn Grund für meine Wut, und ich weiß, dass man Wut nicht unterdrücken soll, da das körperlich und geistige Auswirkungen auf mich hat, ich weiß jetzt auch wie man Wut nutzt, wie man Wut gelassen betrachten sollte und einiges mehr. Also bin ich mir sicher, dass wenn ich meine Wut auf die die sie verursacht haben zurück projiziere, dann macht das Sinn und die richtigen bekommen das ab, was sie selbst verursacht haben.

Was bedeutet, die von den Rufmordmördern verursachte Wut, richtet sich gegen die Wutauslöser. Sie erhalten das von Ihnen erzeugte. Ein typischer Wutfeedbackfall. Ein Wutkickback. Ein Wutrückerläufer. Eine Wutrachefall. Eine Wutvergeltung. Ein Wutrücktritt. Ein Wutunglücksfall. Eine Wutverursacherproblem. Ein Wutauslöserzurückschlag. Ein Wutboomerang. Ein Wutrückstoss. Ein Wut-nach-hinten-los-geh-Fall. Eine Wutrücksendung. Ein Wutausgleich. Eine Wutrückkopplung. Ein Wutrückdrang. Ein Wutrückzwang. Ein Wutrückholaktion. Eine Wutzurückschlagfall. Eine Wutrückkehr. Eine Wutheimkunft. Comprendre?

KLARHEIT fehlt Ihnen allen. Geistige Klarheit. Bedeutung: Zustand der Durchsichtigkeit mangels Trübung des Geistes, Verschmutzung des Geistes. KLARHEIT ist die Verständlichkeit von Problemen, Verhältnissen oder Zuständen.

Was bedeutet Klarheit gewinnen?

Das heißt sich zu einer bestimmten Sache sicher werden oder etwas verstehen.
Mehr Ergebnisse

Ist Klarheit ein Wert?

Ein Zustand oder Sachstand in dem alles Wesentliche wirklichkeitsgetreu, verfügbar, eindeutig erkennbar und deutlich begreiflich ist.

Was versteht man unter dem Grundsatz der Wahrheit und Klarheit?

Grundsatz der Klarheit und Übersichtlichkeit: Die Buchführung muss klar und übersichtlich durchgeführt werden, sodass auch sachverständige Dritte dies nachvollziehen können.
Grundsatz der Einzelbewertung: Alle Vermögensgegenstände müssen einzeln bewertet werden.

Wie kann ich mehr Klarheit gewinnen?

Raum für Klarheit schaffen

Es geht immer darum, dir Raum zu schaffen. Dein Ziel ist es, zu lernen, deinen Fokus bewusst auf die wichtigen Dinge zu lenken. Du kannst Klarheit gewinnen, indem du die Unordnung in deinem Leben beseitigst und daraus ein persönliches Ritual machst.

Was ist innere Klarheit?

Der See in deinem Inneren wird klarer, wenn im übertragenen Sinne nicht alle paar Sekunden ein Motorboot, Surfer oder andere Ablenkungen herumsausen. Solange dein Geist in stetiger Unruhe ist, kann ein klarer Blick in dein Inneres schwierig bis unmöglich sein.

Wir Buchhalter haben uns also nicht nur der Effizienz, der Effektivität, dem optimalen Arbeitsflow, sondern auch der Wahrheit und Klarheit verschrieben.

Die Bekanntschaft mit der tiefen Wut.

Gestern, für Sie vorgestern habe ich Bekanntschaft mit tiefer Wut gemacht. Heute habe ich mich darüber schlau gemacht. Ab hier Infos von Psychologen.

Dabei ist es der eigenen Gesundheit zuträglich, der inneren Wut auch mal freie Bahn zu lassen. Im Gegensatz dazu kann sich unterdrückte Wut negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Generell üben unterdrückte Gefühle große Macht auf unseren Körper aus. Wo kommt die Wut eigentlich her? Warum unterdrücken wir negative Gefühle? Und worin gipfelt ein ungesunder und unreflektierter Umgang mit unseren Emotionen? Sind wir wütend, verändern wir Merkmale unserer Mimik. Unser Gesicht wird zu einer Fratze – die Augenbrauen ziehen sich zusammen, die Augen kneifen, unser Unterkiefer schiebt sich nach vorne und wir zeigen unsere Zähne. Studien belegen, dass wir ärgerliche Gesichter schneller wahrnehmen als freundliche. Für unseren Körper ist das seine Art zu sagen: „Vorsicht, am besten gerade nicht nähern.“ Die Wut entsteht im Laufe des Lebenszyklus auf viele verschiedene Arten und Weisen. Während bei kleinen Kindern die Trotzphase ein wichtiger Baustein zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit darstellt, gibt es bei Erwachsenen verschiedene Auslöser, wie z. B. Ungerechtigkeit, Respektlosigkeit, Angriff auf die eigene Persönlichkeit, Ausnutzen, Enttäuschung, unangemessene Kritik, Verletzung des Selbstwertgefühles oder Überforderung und Belästigungen. In Kombination mit Rachegeanken ist Wut eine explosive Mischung, die in Aggression münden kann. Diese ist eine permanente Impulsivität, die sich im Affekt äußert. Sie gilt als psychische Schutzreaktion, die durch innere und äußere Bedingungen ausgelöst wird.

Auswirkungen von innerer Wut

Lässt der Mensch seiner Wut freien Lauf, so setzt er Energie frei. Atem- und Pulsfrequenz steigen an, ebenso wie der Blutdruck. Die Muskeln spannen sich an, Blutgefäße verengen sich. Durch den erhöhten Blutdruck schottet sich das Gehirn von Außenreizen ab. Es entsteht eine leicht differenzierte Wahrnehmung, die sachliche Argumente ausblendet und Kurzschluss handlungen fördert. In dieser Situation steigt die Wahrscheinlichkeit von körperlichen Auseinandersetzungen mit anderen oder der Beschädigung von Sachgütern. Aufgrund dieser gesellschaftlich negativ bewerteten Verhaltensweisen sind Menschen selten dazu bereit, zu ihrer Wut zu stehen oder darüber zu sprechen. Dabei steht der Zorn in erster Linie für die Beseitigung eines Hindernisses, er lindert unsere Angst und setzt Energien frei. Somit bewirkt Wut, in kontrollierter Form, gar etwas Positives.

Warum wir Gefühle unterdrücken

Über Emotionen zu sprechen ist ein wichtiger Lernprozess in der Kindheit. In jungen Jahren ist es essenziell, dass Eltern nicht nur die Gefühle ihrer Kinder zulassen, sondern auch gemeinsam mit ihnen erörtern, woher diese Emotionen kommen und was sie bewirken. Oft verlernt der Mensch genau in diesem Entwicklungsstadium, darüber zu sprechen. Auch unser Umfeld spielt in der Kindheit eine entscheidende Rolle und zeigt anhand von Reaktionen wie Schimpfen oder Maßregeln, dass es besser sein kann, Gefühle zu unterdrücken. Dies setzt sich im Bewusstsein fest. Erwachsene befürchten, für ihre negativen Gefühle als hysterisch, schwach oder unkontrolliert abgestempelt zu werden. Oder sie leiden, im Extremfall, an Traumata, ausgelöst durch persönliche Schicksalsschläge.

Zu berücksichtigen ist die Tatsache, dass Gefühle keineswegs verschwunden sind, nur weil sie nicht offen gezeigt werden. Und, noch wichtiger: Gefühle zu unterdrücken kostet den Körper Energie. Therapeuten benutzen in diesem Zusammenhang gerne die Metapher, einen mit Luft gefüllten Ballon unter Wasser zu drücken. Es ist möglich, erfordert aber stetige Aufmerksamkeit und Anstrengung.

Gefühle zu unterdrücken bedeutet, das Leben nicht in seiner vollen Intensität zu genießen. Das betrifft körperliche und psychische Bereiche des Lebens. Auch Einflüsse auf Partnerschaft und Sexualität sind nachgewiesen. Auf lange Sicht machen unterdrückte Gefühle krank. Das Immunsystem wird schwächer und wir werden anfälliger für Infekte. Darüber hinaus können unterdrückte Gefühle körperliche Stressreaktionen aller Art auslösen: erhöhter Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen, Nierenschäden, Magenprobleme. Auf psychischer Ebene können Erkrankungen

wie Depressionen, Angstzustände oder Suchterscheinungen resultieren.

Therapie: Ein Ausweg, der hilft

Bevor es zu einer chronischen somatischen oder psychischen Erkrankung kommt, sollten wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen – vor allem negative Emotionen zuzulassen. Es ist besser, die Energie für die Verarbeitung von Ursachen negativer Gefühle zu verwenden als für die Unterdrückung. Insbesondere für Wut und Zorn empfehlen Psychologen verschiedene Ansätze zur „Eigentherapie“, wie z. B. einen Spaziergang an der frischen Luft, die Ursachen der Wut zu verschriftlichen, sich bewusst in die Lage des Streitpartners zu versetzen oder klassisch, „eine Nacht drüber zu schlafen“.

Hat sich der Status der unterdrückten Gefühle bereits über einen längeren Zeitraum manifestiert, so ist es unter Umständen nicht mehr möglich, diese aus eigener Kraft heraus zu bekämpfen. Wer sich von der Angst, Gefühle zuzulassen, bedrängt fühlt und möglicherweise auch bereits spürt, dass die eigene Gesundheit davon beeinträchtigt wird, sollte deshalb nicht zögern, seinen Hausarzt darauf anzusprechen. Dieser kann den Patienten dann in die Hände

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4
eines Fachtherapeuten überweisen, um nach erfolgreicher Therapie wieder einen gesunden Alltag zu erleben.

WUT:

Sie ist eine mächtige Emotion – und eine unbeliebte. Denn wenn die Wut in einem hochkocht, läuft man Gefahr, den Kopf zu verlieren. Lernen Sie hier, mit Ihrer Wut besser umzugehen und dieser gewaltigen Emotion gelassen zu begegnen.

Inhaltsverzeichnis

Das Gefühl der Wut ist uns meist eher unangenehm – sowohl für den, der sie selbst empfindet, als auch für denjenigen, den sie trifft. Deshalb gehört wütend zu sein in der Regel zu den negativ bewerteten Emotionen. Das liegt vor allem daran, dass man nie so recht weiß, wohin mit den starken Empfindungen.

Wenn Sie schnell an die Decke gehen und den Frust an anderen auslassen, gefährden Sie im schlimmsten Fall Ihre Partnerschaft oder Freundschaften.

Kann Wut krank machen?

Wenn der Groll in einem hochkocht, scheint es zunächst schier unmöglich, einen klaren Gedanken zu fassen und in der jeweiligen Situation das eigene Verhalten zu beeinflussen. Schlecht kontrollierter Ärger kann aber dazu führen, dass wir Dinge sagen oder machen, die wir gar nicht so meinen und später bereuen. Die Beziehungen zum Partner, zu den Kindern, Freunden und Kollegen wird dadurch jedoch dauerhaft geschädigt - auch wenn man sich im Nachhinein für den Wutausbruch entschuldigt. Mediziner haben zudem herausgefunden, dass häufige Wut eine mögliche Ursache für die folgenden körperlichen Beschwerden sein kann:

- reduzierte Funktion des Immunsystems

- Bluthochdruck

- erhöhtes Infarktrisiko

- koronare Herzerkrankungen

Häufig wütend zu sein kann darüber hinaus zu Erschöpfung, Angst und Depressionen führen. Wohin mit der Wut, wenn sie einem nicht guttut?

Wenn wir unsere innere Wut also besser nicht ausleben sollten, um unsere Gesundheit und die sozialen Beziehungen nicht zu gefährden, was macht man dann mit dieser starken Emotion? Sie unterdrücken oder besser vielleicht noch ignorieren? Einfach ein Poker Face aufsetzen, obwohl in einem drinnen der Ärger tobt?

"Das wäre ein Fehler", sagt Psychotherapeut Andreas Knuf: "Wut ist ein Teil unseres ureigenen Verhaltensrepertoires. Sobald wir versuchen, sie wegzuschieben, erzeugen wir Anspannung. Das strengt nicht nur an, sondern es erzielt auch überhaupt nicht die Wirkung, die wir uns erhoffen. Unterdrückte Gefühle verschwinden nämlich nicht. Im Gegenteil, sie halten länger an als Gefühle, die wir aufrichtig fühlen. Die Gefühle aber einfach nur

herauszulassen bringt wenig“, sagt Andreas Knuf. "Denn wenn wir großen Groll verspüren, provozieren wir gern Streit oder möchten einem anderen womöglich schaden. Starke Gefühle haben gelegentlich so viel Energie, dass wir unter ihrem Einfluss automatisiert handeln und regelrecht zu Robotern werden – oft zu unserem Nachteil und zum Leid anderer."

Wenn Ihre Wutausbrüche die Beziehung zu Ihrem Partner gefährden ist es höchste Zeit, Ihre starken Gefühle besser in den Griff zu bekommen. Starten Sie noch heute Ihre persönliche Beratung und retten Sie Ihre Liebe, bevor es zu spät ist. Hier sichern Sie sich Ihr exklusives Erstgespräch.

Führt ihre angestaute Wut zu Problemen in Ihrer Partnerschaft? Dann sprechen Sie mit der erfahrenen Beraterin Jeanette Donschev und lösen Sie sich von den negativen Gefühlen.

★ Inneres Kind ★ Meditation ★ Entspannungstechniken

Die psychologische Forschung kommt bei diesem Thema also zu dem folgenden Ergebnis: Dem Wutgefühl nicht nachgeben, aber der Ursache dafür nachgehen.

Es geht also nicht darum, an Ort und Stelle herumzutoben oder die Augen vor den eigenen emotionalen Reaktionen zu verschließen, man sollte vielmehr den Ursprung des Zorns verstehen. Nur so können Sie zukünftig besser mit der Wut umgehen.

-
- Warum reagiere ich gerade so wütend?
-
- Was ist der wahre Grund für mein Verhalten und die starken Emotionen?
-
- Welche Gefühle verbergen sich noch hinter meiner Wut?
-
- Bin ich verletzt, fühle ich mich hilflos oder ungerecht behandelt?
-
- Gab es eine ähnliche Situation in der Vergangenheit, die für mich besonders schlimm war?
-
- Was bräuchte der "verletzte Teil" in mir gerade, um sich mehr wahrgenommen zu fühlen?
 - Wie kann ich meinem Gegenüber mitteilen, wie ich mich gerade fühle ohne meine Wut an ihm auszulassen?
-

Wenn Sie regelmäßig Wutanfälle haben, sollte Sie außerdem überlegen, welche äußeren Umstände, wie z.B. chronischer Stress, Trauer, der Tod eines geliebten Menschen oder andere frustrierende Lebenssituationen bei Ihnen diese chronische Aggressionsbereitschaft auslösen könnten. Versuchen Sie diese Stressoren zu reduzieren oder ganz aus Ihrem Leben zu verbannen.

Ein Gefühl wird erforscht: Von den fünf Formen der Wut

Tipp der Redaktion!

Finden Sie zusammen mit Kathrin B. Ziemann einen Weg, mit Ihren Emotionen besser

Klaus Schreiner, 6020 Innsbruck, Kaiser Franz Joseph Str. 4
umzugehen und werden Sie endlich wieder glücklich. Sichern Sie sich jetzt 15 Minuten gratis
auf Ihre erste Telefon- oder Live-Chat-Beratung.

"Ob es uns gefällt oder nicht, Ärger ist ein Teil unseres Lebens und ganze Systeme in unserem Gehirn sind damit befasst. Es ist wichtig den richtigen Umgang mit der Wut zu lernen und mit ihr zu arbeiten. Denn wenn wir nicht bewusst mit unserem Ärger umgehen und die Wut unterdrücken, kann er negative Wirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit haben", schreibt Russell Kolts, Psychologe und Professor an der Eastern Washington University.

Ärger kann sich auf vielfältige Weise ausdrücken. Wir haben Ihnen die vier bekanntesten Formen des Zorns zusammengestellt:

- Frustration: Da ist einmal die Frustration, wenn Sie hart arbeiten und die Dinge sich doch nicht so entwickeln, wie Sie es sich wünschen.
 - Impulsive Wut: Außerdem gibt es die impulsive Wut, die ein Eigenleben zu haben scheint, so schnell und mächtig flammt sie auf.
 - Selbstgerechter Zorn: Wenn Menschen Ungerechtigkeit erleben oder das Gefühl haben, dass ihnen Unrecht getan wurde oder jemand sie unfair kritisiert hat, kommt der selbstgerechte Zorn auf.
 - Unterdrückte Angst: Außerdem kann auch unterdrückte Angst eine Ursache dafür sein, die uns wütend werden lässt.
 - Gefühl der Ohnmacht: Wut entsteht auch aus einem Gefühl der Ohnmacht heraus, wenn Sie sich nicht gesehen oder gehört fühlen.
-

So bekommen Sie Ihren Perfektionismus in den Griff

"Wir nennen die Ausdrucksformen der Wut Frustration, Gereiztheit oder Empörung. Aber all diese Erfahrungen sind Ausdruck des Systems in unserem Gehirn, das uns hilft, auf Bedrohungen und Gefahren zu reagieren." schreibt Russell Kolts. Dabei kann Ärger von unterschiedlicher Intensität sein, wobei Gereiztheit und Frustration sich an einem Ende des Spektrums und Wut und Zorn am anderen befinden. Doch welches Ausmaß die Wut auch annimmt, in welchem Gewand sie sich auch zeigt, man durchlebt immer verschiedene Phasen dieses Gefühls.

Die vier Phasen der Wut - So verläuft ein Wutausbruch

"Jedes Gefühl verläuft in einer Welle, es flutet heran und ebbt wieder ab. Gefühle entstehen und vergehen, kein Gefühl ist ewig. Wenn wir diese Erfahrung verinnerlicht haben, fällt es leichter, auch ungeliebte Gefühle wahr- und anzunehmen", sagt Psychotherapeut Andreas

Lernen Sie mit Ihrer Wut umzugehen

Wie Sie endlich einen Zugang zu Ihren verborgenen Emotionen finden, erfahren Sie von Sabine Wirkner. Finden Sie zusammen Ihren persönlichen Weg zur inneren Balance. Starten Sie jetzt Ihr persönliches Coaching auf aurea.de und sichern Sie sich 15 Minuten gratis.

1. Die Signalphase: Wenn die Wut beginnt

Wut startet in der Amygdala (Mandelkern), einem Komplex von Nervenfasern im limbischen System des Gehirns. Von dort werden Informationen, die mit der Emotion einhergehen, über den Thalamus (größter Teil des Zwischenhirns) zum Cortex (Hirnrinde) weitergeleitet. Dieser arbeitet die psychologische Interpretation bzw. die Ursache des aufkommenden Gefühls aus, z.B. dass wir beleidigt oder provoziert worden sind oder dass uns auf andere Weise Unrecht widerfahren ist. Während die Amygdala das Wutgefühl sozusagen im Rohzustand liefert, steuert der Cortex eine Erklärung für die physiologischen Reaktionen bei, die wir erleben. Wir verspüren zunächst vielleicht ein leichtes Zittern, aufsteigende Wärme, einen Kloß im Hals.

2. Ausbruchphase: Der Körper spielt verrückt

In der zweiten Phase fängt man an, sich wütend zu fühlen. Wie eine riesige Welle beginnt der Unmut uns zu durchfluten und verbreitet ein Gefühl tiefer Unruhe, manchmal auch der Ohnmacht. Neurologen sprechen von der Ausbruchphase. Das Nervensystem ist aktiviert und chemische Substanzen wie Noradrenalin werden in den Blutkreislauf ausgeschüttet. Unser Herz beginnt zu klopfen, die Atemfrequenz erhöht sich und der Blutdruck steigt. Andere körperliche Veränderungen werden jetzt auch äußerlich sichtbar, wie zum Beispiel die Anspannung der Muskulatur und des Kiefers sowie weit geöffnete Augen. Der Körper macht sich quasi bereit für die Verteidigung.

Lesen Sie hier Tipps, über die Kunst des Loslassens

Die körperliche Mobilmachung ist vergleichbar mit einem Vulkan kurz vor dem Ausbruch. Viele Menschen wollen in dieser Spannungslage am liebsten Gläser gegen die Wand werfen oder zumindest mit der Faust auf den Tisch hauen. Aber: In dieser zweiten Phase fühlen wir uns von der Wut noch nicht vollends überrollt.

3. Eskalationsphase: Der Weg der Achtsamkeit

Rage und Aggressivität sind die Symptome in dieser Ärgerphase. Das Gefühl macht sich breit, einfach mal zuschlagen zu wollen oder gleich zu platzen. Erlebt man es, wenn man allein ist, schreit man auch gern mal los – im Stau zum Beispiel oder wenn die Bahn vor der Nase wegfährt und man auf jeden Fall zu spät zum Termin kommen wird. Aber wohin mit diesem negativen Gefühl, wenn man eben nicht allein ist? Macht es Sinn, sich auch in Gesellschaft

Luft zu machen? Auch wenn Zorn nicht immer direkt ausgelebt werden kann, sollten Sie dem Gefühl Raum geben, sagen Emotionsforscher, damit das Gehirn die Chance hat, die Information, die in dem Gefühl liegt, zu integrieren. Es ist also wichtig, die Situation frühzeitig zu verstehen und die Ursachen der Wut zu erkennen, um dann den richtigen Umgang mit diesen starken Emotionen zu lernen.

Indem Sie die Wut bewusst wahrnehmen, aber ihr nicht die Kontrolle über Ihr Handeln geben, gehen Sie den Weg der Achtsamkeit. Dabei sollten Sie folgendermaßen vorgehen:

- negative Gefühle wahrnehmen
- Ursachen für die Wut erkennen
- sie bewusst fühlen und akzeptieren
- souverän mit ihnen umgehen
- selbstbestimmt handeln
- Ursachen für Ihren Zorn bei einer Wut-Beratung ergründen

4. Nachbereitungsphase: Vom bejahenden Fühlen

Nach dem Wutanfall zieht sich die Welle wieder zurück, das eben noch so mächtige Gefühl wird schwächer, wir erlangen unsere innere Ruhe zurück und können wieder klarer denken. Nun ist es wichtig, dass wir uns nicht in Schamgefühle flüchten, sondern "Ja!" zu dem sagen, was wir da gerade empfunden haben. Eine bejahende Haltung meint, für die gerade erlebte Emotion offen zu sein, sie sowohl in der Rückschau anzunehmen als auch in der Zukunft. "Dabei müssen wir nicht sagen: Oh, wie toll, da ist die Wut wieder, schön, dass du da bist", sagt Knuf. Sein Tipp: "Es reicht schon folgende Haltung: Okay, ich verspüre jetzt Wut. Und wenn du schon mal da bist, darfst du auch da sein und ich will mich auf dich einlassen."

Wie wir am Morgen starten, gibt den Ton für den ganzen Tag an.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Was er kennt, macht ihm keine Angst und wenn wir etwas häufig genug wiederholen, beruhigt ihn dies.

Und vor allem bei tatsächlichen Krisen hilft uns Gelassenheit enorm weiter. Schließlich hat es noch niemandem geholfen, wenn er in einer schwierigen Situation die Nerven verloren hat. Wie also übt man sich in Gelassenheit?

Gelassenheit lernen: Innere Ruhe durch Rituale

Rituale können dem Körper helfen, entspannt und ruhig zu werden. Das liegt daran, dass der Mensch ein Gewohnheitstier ist. Was er kennt, macht ihm keine Angst und wenn wir etwas häufig genug wiederholen, beruhigt ihn dies. Deswegen können uns Rituale so helfen. Hier einige Beispiele:

- Stellen Sie sich den Wecker ein wenig früher, um in Ruhe eine Tasse Tee oder Ihren ersten Kaffee zu trinken. Wie wir am Morgen starten, gibt den Ton für den ganzen Tag an. Wer morgens hektisch aus dem Haus stürzt, um zur Arbeit zu gehen oder die ersten Erledigungen hinter sich zu bringen, findet häufig den ganzen Tag nicht mehr zur Ruhe.

- Bauen Sie regelmäßig über den Tag verteilt Auszeiten ein, zu denen Sie bewusst innehalten und ruhig ein- und ausatmen. Wenn man unruhig ist, fällt es zuweilen schwer, sich einzig auf die Atmung zu konzentrieren. Wenn es Ihnen auch so geht, hilft eine Übung: Zählen Sie beim Einatmen in Gedanken langsam bis fünf, halten Sie die Luft an, zählen Sie dabei langsam bis vier und atmen Sie dann wieder aus. Langsam und vollständig, zählen Sie dabei bis fünf.
- Gönnen Sie sich abends einige Minuten, um den Tag quasi "ad acta" zu legen. Setzen Sie sich dafür bequem hin, zünden Sie sich eine schöne Duftkerze an und überlegen Sie sich, was gut gelaufen ist. Denken Sie dabei in Details und seien Sie großzügig zu sich, erinnern Sie sich an die hübsche Schaufenster-Deko, den tollen Himmel oder das nette Gespräch mit der Supermarktverkäuferin. Je mehr wir uns die kleinen Freuden des Alltags bewusst machen, desto empfänglicher sind wir für sie.

Schnelle Hilfe: Mit Leitsätzen zu mehr Gleichmut

Wenn man etwas hat, an das man sich in stressigen Situationen festhalten kann, hilft das ebenfalls, nicht den Kopf zu verlieren. Einfache Leitsätze – sogenannte Affirmationen – sorgen dann für innere Ruhe. Einige beliebte Gedanken, die Sie sich ins Gedächtnis rufen können, sind:

- Es entsteht und vergeht.

- Alles IST gut.

- Machen Sie sich klar, dass dieses Stressmoment nur ein kleines Zeitfenster einnimmt und nehmen Sie sich etwas Schönes für danach vor. "In zwei Stunden sitze ich mit einer schönen Tasse Kaffee auf meiner Couch."

Finden Sie Ihren eigenen Leitsatz, den Sie sich in Stresssituationen immer wieder sagen können. Sie werden sehen: Bald schon gehen Sie mit viel mehr Gelassenheit durchs Leben.

Sie sind nicht mehr akzeptabel.



WELTFRIEDEN-INTENTIONSPROJEKT von Klaus Schreiner, Innsbruck

