

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner Seele

SANFTE WEGE ZUR BEFREIUNG VON
EMOTIONALEM BALLAST UND NEGATIVEN
GEFÜHLEN MIT DEM 3-SCHRITTE-PROGRAMM

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner Seele

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner Seele

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Neuauflage 2022

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dagmar Schneider-Damm

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/ColleenSlater Photography

Satz: Andreas Linnemann, München

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0432-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-827-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-828-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einstimmung

I. Säule

Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung

Was macht den Körper sauer?

Praktische Schritte zur Entsäuerung

Die persönliche Säure-Basen-Balance überprüfen

II. Säule

Mental-seelische Ursachen für Übersäuerung –

Bestandsaufnahme und lösungsorientiertes Verhalten

Was macht Sie sauer? Alle wesentlichen Indikationen von A (wie Ärger) bis Z (wie Zorn)

Ärger

Aggression

Angst

Burn-out

Depression

Enttäuschungen

Egoismus

Eifersucht

Empfindlichkeit

Erwartungen

Frust

Leid

Mobbing

Neid

Nervosität

Probleme

Reue

Schmerzen

Schuldgefühle

Selbstmitleid

Selbstzweifel

Stress

Sucht

Zorn

Mentale Entsäuerung – das emotionale

Entschlackungsprogramm: Befreiung von negativen Mustern

Blockaden

Druck

Gewohnheiten

Glaubensmuster, Konditionierungen, Überzeugungen

Hindernisse

Verdrängungen

Verhärtungen

Zwänge

III. Säule

Bewusstseinstraining: Von der Trennung zur Einheit –

Faktoren, die die geistige Hygiene fördern

Gelassenheit und Balance

Leben in der Zeitlosigkeit

Leben im Einklang

Stimmigsein in der Leichtigkeit des Seins

Der »Plusfaktor« – Vernetzung mit den »geistigen Gesetzen«
– kennen und anwenden

Das Gesetz des Loslassens

Das Gesetz der Veränderung

Das Gesetz der Gedanken

Das Gesetz der Selbstbestimmung

Das Gesetz der Wahrnehmung

Das Gesetz des Vertrauens

Das Gesetz des Friedens

Das Gesetz der Ausgewogenheit

Das Gesetz der Herzensliebe

Persönliche Checklisten

Körperliche Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein

Geistige Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein

Seelische Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein

Ausklang

Literaturempfehlungen

Einstimmung

Wir stehen vor einer neuen Menschheitsepoche, die gekennzeichnet ist durch einen Bewusstseinswandel: Wir erkennen uns als Bewusstsein und als Teil des Ganzen. Damit sind wir im Einheitsbewusstsein erwacht.

Nach der körperlichen Entsäuerung kommt es jetzt in dieser Phase des nächsten Evolutionssprunges auf die emotionale und mentale Entsäuerung an. Sie ist ein entscheidender Schritt für den Bewusstseinswandel und beseitigt die Hindernisse auf dem Weg, insbesondere eine der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten: Übersäuerung. Die Plage, die epidemische Ausmaße angenommen hat, lässt sich in einem häufig vernommenen Ausruf zusammenfassen: »Ich bin sauer!« Das Sauersein zeigt sich auf allen drei Ebenen: körperlich, geistig und seelisch.

80 Prozent aller Menschen über 40 Jahre sind übersäuert und leiden unter Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie es um den geistig-seelischen Zustand bestellt ist, zeigt ein Blick in die misshütigen Gesichter vieler Menschen in Geschäften, Fußgängerzonen oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

Interessant ist auch eine weltweite Umfrage zum Thema »Wie glücklich sind Sie?«. Die nach eigenem Bekunden

glücklichsten Menschen leben in Venezuela und in Nigeria, die Unglücklichsten in westlichen Ländern.

Die Volkskrankheit »Sauer sein« ist geistige Innenwelt- und daraus folgend Umweltverschmutzung. Saurer Regen, saure Böden etc. spiegeln im Außen den seelisch-geistigen Zustand der Bevölkerung wider. Der große Weisheitslehrer Hermes Trismegistos hat bereits vor 5000 Jahren auf der Tabula Smaragdina (Smaragdtafel) das entsprechende geistige Gesetz festgehalten: »Wie innen, so außen.« Wir alle sind mitverantwortlich für das, was auf diesem Planeten geschieht. Entsäuerung ist darum eine kollektive Aufgabe. Diese beginnt bei jedem Einzelnen.

Sauer macht nicht lustig, sondern krank. Auf geistig-seelischer Ebene ist Sauersein der Zustand, der eintritt, wenn wir aus der Einheit, aus dem Einssein mit der Einen Kraft, dem Göttlichen, herausgefallen sind. Die Vitalquelle Entsäuerung für Körper, Geist und Seele führt das Individuum zurück in die Gesundheit, in die Einheit mit der Einen Kraft.

Je mehr wir auf allen Ebenen entsäuern – körperlich, geistig, seelisch –, umso mehr kann auch die Gesellschaft und die Umwelt als Ganzes entsäuern. Das Ziel ist ein ausgewogenes Säure-Basen-Gleichgewicht, ein Leben in Balance, ein Leben im Einheitsbewusstsein – der gelungene nächste Evolutionssprung.

Wir stehen an einem Wendepunkt unserer Geschichte. Wahrscheinlich zum ersten Mal geschieht Evolution nicht vorrangig biologischphysikalisch, sondern im Bewusstsein. Es ist die bewusste Gestaltung durch den erwachten Geist des Menschen. Wir sind so weit geistig erwacht, dass wir der Einladung der Schöpfung folgen können, diese Schöpfung

mitzugestalten, und zwar als dieser erwachte Geist. Ja vielleicht ist dieser erwachte Geist des Menschen der entscheidende Faktor, der diesen Schritt der Evolution überhaupt erst möglich macht. Zum ersten Mal »geschieht« Evolution nicht, sondern wir sind die treibende Kraft, und vielleicht hat die Schöpfung nur darauf gewartet, dass wir erwachen und die Evolution selbst in die Hand nehmen. Der Weg führt vom Ego zum Selbst, zum Kollektiv und zum großen Ganzen.

Der erwachte Gott in uns wird zum Motor der Evolution und erkennt gleichzeitig seine Göttlichkeit und Bedeutung für diese Evolution. Der ganze Kosmos ist die Verkörperung des ewigen ICH BIN. Der ganze Kosmos ist ein einziges fantastisches, gigantisches und dynamisches sich entfaltendes Wesen, das eine Reihe von Entwicklungsstufen durchläuft, um letztlich ganz zu sich selbst zu erwachen und sich der eigenen Vollkommenheit allumfassend bewusst zu sein.

Das geschieht normalerweise in kleinen Schritten, aber mitunter in einem Sprung, der zu einer neuen Ebene der Bewusstheit führt. Und ständig geschieht in diesem Prozess Vereinigung. Subatomare Teilchen verbinden sich zu einem Atom. Aus vielem wird ein Größeres. Atome verbinden sich zu einem Molekül und die Vereinigung vieler Moleküle führt zur Bildung von Zellen, die wiederum einen Organismus formen. Dieser Prozess geht weiter, bis alles wieder EINS ist, und diesen Prozess nennen wir Evolution.

Und so wie Atome ein Molekül werden, so sind auch wir Menschen aufgerufen, in dieser Phase der Evolution ein Bewusstsein zu bilden, ohne unsere Individualität zu verlieren. Indem wir die Vielfalt unseres So-Seins

miteinander teilen, wird daraus diese nächstgrößere Einheit:
das EINE Bewusstsein.

Dieses Einheitsbewusstsein ist ein ganz neues Wesen, das ohne unsere Bereitschaft, uns ganz einzubringen, nicht werden kann. Das heißt, wir befinden uns in einer beispiellosen Situation und haben eine große Verantwortung für die Verwirklichung der Evolution. Es gibt keine äußere Kraft, die das bewirkt, sondern unser Bewusstsein verbindet sich zu diesem neuen Wesen. Wir gestalten die Zukunft selbst. Wir müssen dies bewusst tun oder es gibt keine Zukunft.

Wertvolle Erkenntnisse auf Ihrem Bewusstseinsweg
wünscht Ihnen Ihr

Kurt Tepperwein

I. SÄULE

Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung

Was macht den Körper sauer?

Gesundheit und Bewusstsein kann man essen. Alle Materie hat eine besondere Form von Energie. Auch unser Körper ist in Wirklichkeit ein Energiekörper, und auch unsere Nahrung besteht aus Energie. Jede Energieform weist eine bestimmte Schwingung auf. Bewusstsein hat eine hohe Schwingung. Wenn unsere Nahrung eine niedrige Schwingung hat, mindert sie die Schwingung unseres Bewusstseins, sie zieht das Bewusstsein herunter. Trägt unsere Nahrung eine hohe Schwingung, kann sie die Schwingung unseres Bewusstseins erhöhen, verfeinern und verstärken. Wenn die Nahrung unserem Bewusstsein entspricht, teilt sich diese Schwingung auch dem Körper mit und er schwingt in Harmonie mit unserem Bewusstsein. Dieser Einklang von Körper und Bewusstsein ist Harmonie, und Harmonie drückt sich aus als Gesundheit und Vitalität.

Wichtig dabei ist das Säure-Basen-Gleichgewicht. Der Körper hält im Blut ständig einen konstanten pH-Wert von 7,4. Offensichtlich ist das der ideale Wert für den Körper. Dass er unter allen Umständen aufrechterhalten wird, zeigt, wie wichtig dies für uns ist. Wir könnten unserem Körper und

damit unserem Bewusstsein helfen, indem wir durch unsere Nahrung diesen Wert sicherstellen.

Bewusstes Essen führt uns zurück zur Weisheit unseres Körpers, die uns seine gesunden Bedürfnisse signalisiert. Die Wahl des richtigen Essens und Essen als Meditation zelebriert erleichtert uns die Rückverbindung zu unserer inneren Quelle – der Quelle von Vertrauen, Intuition und Liebe. Diese wiederum unterstützt uns, unsere Lebendigkeit, unsere Kraft und Kreativität nach außen zu leben.

Was ist gesunde Nahrung, die uns wirklich nährt? Der Mensch der Vorzeit war ein Früchteesser und ernährte sich außer von Früchten insbesondere von Blättern, Wurzeln, Samen und Nüssen. Fleisch aßen die Menschen damals nur in Ausnahmefällen und in Notzeiten. Erst in den letzten 100 Jahren haben wir durch die Umstellung unserer Nahrung die Voraussetzungen für die Zivilisationskrankheiten geschaffen.

Wir leiden fast alle heute gleichzeitig an Über-, Unter- und Fehlernährung. Wir essen zu viel vom Falschen, zum Beispiel leere Kalorien, und zu wenig vom Wichtigem, zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem ist unsere Nahrung immer unnatürlicher, nicht frisch, oft konserviert, mit Zusätzen wie Farbstoffen und künstlichen Aromen versehen und stark Säure bildend. Dies führt zu einer ständigen Übersäuerung des Körpers.

Ein übersäuerter Körper bietet den idealen Nährboden für Krankheiten. Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten können sich nur in einem sauren Milieu vermehren. Auch viele degenerative Erkrankungen wie Rheuma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen durch eine saure Stoffwechsellage. Entsäuerung ist darum der erste Schritt auf dem Weg zur

Heilung. Die Wahl der Lebensmittel und Getränke entscheidet darüber, ob wir sauer oder basisch sind.

Mit ganz einfachen Maßnahmen könnten wir eine dramatische Wende im Gesundheitszustand der Menschen erreichen. So wirkt zum Beispiel die richtige Ernährung als natürliche Medizin.

Würden die Übergewichtigen weniger und richtig essen, die Trinker weniger trinken, die Raucher aufhören zu rauchen und die Faulen sich mehr bewegen, alle richtig atmen und Positives denken, lesen und anschauen – wir könnten mehr Leben retten und Krankheiten beseitigen als mit all den teuren Verfahren der heutigen Medizin. Das Dilemma ist, dass viele Menschen gar nicht rundum gesund werden und bleiben wollen, sie wollen weiter in ihrem Trott leben und nur keine Beschwerden mehr haben.

Wenn wir geboren werden, haben wir das Potenzial, 120 Jahre alt zu werden. Auf was es ankommt, ist, dass wir mit unserem Körper pfleglich umgehen und ihm alles geben, was er braucht.

Bei meinen Forschungen, wie man gesund und vital ein hohes Alter erreicht, war ich darauf gefasst, eine geheimnisvolle lebensverlängernde Substanz zu entdecken oder eine bisher unbekannte vitalisierende Übung als Generalschlüssel für ein gesundes Leben zu finden. Stattdessen stieß ich auf ein »Müllproblem« auf allen Ebenen des Seins. Die menschliche Zelle erstickt an ihren eigenen Stoffwechselprodukten, weil die interzelluläre Müllabfuhr nicht funktioniert. Sie funktioniert in der Hauptsache deshalb nicht, weil wir den Zellen nicht die lebendige Nahrung geben, die sie zur zellulären Sättigung brauchen. Stattdessen nehmen wir ungeeignete

Flüssigkeiten und Nahrungsmittel zu uns, deren lange Molekülketten die Zellwand nicht passieren können. Als Schutz teilt sich die Zelle. Dabei wird auch der Müll geteilt, sodass jede neue Zelle schon belastet ist. Ist die Teilungskapazität erschöpft, stirbt die Zelle ab.

Wenn wir in unserem Organismus täglich nur ein Gramm »Müll« abspeichern, den wir nicht ausscheiden können, dann sind das pro Jahr 365 Gramm, in zehn Jahren 3,65 Kilo und in 50 oder 60 Jahren 22 Kilo.

Die Folge dieser Verschlackung ist jedoch nicht nur eine Gewichtszunahme, es tritt zugleich auch eine Übersäuerung und Verfettung des Bindegewebes ein. Durch diesen Prozess wird die Passage vom Blutgefäß zur Zelle immer schwieriger. Wo früher freier Zugang möglich war, befindet sich jetzt feste Substanz, die den freien Fluss mit fortschreitendem Alter mehr und mehr behindert.

Der Organismus versucht auszugleichen, indem er im Gefäßsystem den Druck erhöht. In den zivilisierten Ländern akzeptiert man es als selbstverständlich, dass mit steigendem Alter auch der Blutdruck steigt. Dieser hohe Blutdruck ist aber nur Ausdruck der immer schlechter werdenden Durchlässigkeit des Zwischengewebes. Zu hoher Blutdruck kann zu Gefäßschäden, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bevor es dazu kommt, gibt es jedoch bereits Probleme auf Zellebene. Die Zelle erhält weniger und weniger Nahrung und steht damit unter immer größerem Stress, bis schließlich ihre Funktion nach und nach zurückgeht.

Alle Volkskrankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, Krebs und Osteoporose sind untrennbar mit diesen Verschlackungszuständen, Übersäuerung und verminderter

Sauerstoffversorgung verbunden. Sie sind Endzustand jahrzehntelanger Fehlfunktionen und schleichend fortschreitender Vorgänge im Organismus, insbesondere im Bindegewebe.

Zu Verschlackung und Übersäuerung führen insbesondere folgende Faktoren:

- falsche Ernährung mit Fleisch, Zucker, Industriesalz, Weißmehl, Alkohol,
- Rauchen,
- Übersäuerung und Entmineralisierung,
- zu wenig bzw. falsche Flüssigkeitszufuhr,
- Übergewicht,
- Vitamin- und Mineralmangel,
- ungenügendes Kauen,
- gegen seinen Rhythmus leben,
- flache Atmung,
- Sauerstoffmangel,
- Bewegungsmangel,
- Sonnenmangel,
- Schlafdefizit.

Verschmutzung findet jedoch auch auf der geistigen Ebene statt. Negatives Denken bringt negative Lebensumstände hervor. Diese belasten wiederum das Denken. Das Ergebnis ist ein freudloses Leben bis hin zu Depressionen.

Auch auf der emotionalen Ebene sorgen ungeklärte Gefühle für eine gedrückte Stimmung und schaffen eine ständige Schlechtwetterfront im Gemüt. Das lähmt die Aktivität und raubt ebenfalls die Lebensfreude.

Zum geistig-emotionalen »Müll« zählen:

- Ärger,
- Stress,
- Angst,
- Einsamkeit,
- Probleme,
- Sorgen,
- Hetzen,
- Urteilen,
- Negatives hören, anschauen und lesen,
- ein negatives Selbstbild,
- ungeliebte Lebensumstände,
- negative Gewohnheiten,
- negative Überzeugungen,
- Aggressionen,
- Neid,
- liebloses Nebeneinander,
- Leben ohne Sinn,
- das Fehlen von Zielen,
- falsche Freunde,
- Erfolglosigkeit,
- Minderwertigkeitsgefühle,
- fehlende Psychohygiene,
- Empfindlichkeit,
- Selbstmitleid,
- Geldmangel,
- einen ungeliebten Beruf ausüben,
- unbefriedigende Wohnverhältnisse.

Die geheimnisvolle, lebensverlängernde und Freude spendende Substanz, die ich gesucht habe, fand ich in einem lichtvollen Bewusstsein, das in der Erkenntnis seiner ICH-BIN-Kraft lebt. Die ICH-BIN-Kraft ist die Erkenntnis, dass wir ein Teil der göttlichen Einen Kraft sind, die in uns Gestalt angenommen hat und durch uns wirkt. Im wahren positiven Denken, das nicht den unangenehmen Teil des Lebens ignoriert, sondern erkennt, dass alles gut ist, weil alles mir dienen und helfen will, auch die unangenehmen Umstände.

Lebensverlängernd wirkt ein geklärtes Gemüt, das in der Wahrheit lebt: SEIN ist Freude. Dieses Element sorgt dafür, dass der Körper als Spiegel der inneren Wirklichkeit gesund und vital ist, weil er physisch, mental und emotional richtig ernährt wird und loslässt, was nicht mehr zu ihm gehört.

Praktische Schritte zur Entsäuerung

Übersäuerung führt zu Krankheiten. Diese sind eine Botschaft des Lebens an uns selbst. Das Leben »spricht« ständig zu uns. Die »Sprache des Lebens« ist die wichtigste Fremdsprache, die wir beherrschen sollten. Jedes Gesundheitsproblem, jeder Schmerz, jedes Leid – all dies sind Nachrichten für uns. JEDE Wirkung hat eine Ursache und das Leben handelt nach dem Gesetz »WENN – DANN«.

Befolgen wir eine Botschaft nicht, weil wir sie vielleicht gar nicht bemerkt oder nicht verstanden haben, wiederholt das Leben die Botschaft in »deutlicherer« Form, das Leben gibt uns »Nachhilfeunterricht«. Ändern wir am Zustand der Übersäuerung nichts, verschärfen sich die Leiden. JEDE Krankheit ist eine Botschaft, eine »In-FORM-ation« über nicht lebensgerechtes Verhalten. KEINE Krankheit ist eine Strafe oder Verurteilung, sondern IMMER eine Chance zum

Besseren. Ihr Körper ist nur die Leinwand, auf die das Leben den Inhalt Ihres Bewusstseins als Realität projiziert. Die Ursache für ALLES, was Sie erleben, sind Sie selbst. Hinter JEDER Krankheit steht also immer ein Problem, eine ungelöste Auf-Gabe.

Wenn wir auf eine Botschaft nicht reagieren, schickt uns das Leben den Schmerz. So werden wir deutlich aufgefordert, hinzusehen und notwendige Korrekturen vorzunehmen. Der Schmerz dient also immer nur als Hinweis und ist somit ein Geschenk. Das Symptom ist also gar nicht die Krankheit, sondern die Information ZUR Krankheit und besteht IMMER aus drei Teilen:

- der Art der Erkrankung,
- dem Ort der Erkrankung,
- dem Zeitpunkt der Erkrankung.

Hilfreich ist es, den Schlüssel zur Sprache der Symptome zu kennen.

Der erste Schritt zur Heilung ist die Bereitschaft, mich mit meiner Krankheit zu konfrontieren und die eigentliche Ursache zu erkennen. Vorher kann eine Behandlung zur Symptommfreiheit, nicht aber zur Heilung führen. Also beantworte ich mir ganz ehrlich die folgenden Fragen:

- Welches Organ, welcher Körperteil ist betroffen? Welche Funktion hat es/er körperlich? Welche Funktion entspricht dem geistig? Ein Beispiel: Bei einer Herzerkrankung dürfen wir uns fragen, »was wir uns zu Herzen nehmen« oder »was uns das Herz bricht«.
- Welches Symptom tritt in Erscheinung? Schreiben Sie einmal das körperliche Geschehen ganz naiv, aber ausführlich auf und prüfen Sie dann sorgfältig, welche Hinweise bereits in Ihren Redewendungen enthalten

sind. In der richtigen Formulierung steckt meist auch schon die »Information« über die wahre Ursache. Ob einer »die Nase voll hat«, etwas »nicht sehen kann«, »belastet« ist – der Körper zeigt stets die geistige Haltung, wenn Sie die Weisheit der Sprache beachten.

- Im vierten Schritt frage ich nach dem genauen Zeitpunkt der Erkrankung. Denn wenn wir uns auf den genauen Zeitpunkt der Erkrankung besinnen, erkennen wir den Zusammenhang mit wesentlichen Veränderungen der Lebenssituation oder in unseren Gefühlen. Wir fragen uns, was bei diesem Symptom körperlich hilft. Was entspricht diesem Hilfsmittel geistig? Wenn bei einem bestimmten Symptom zum Beispiel Wärme Linderung verspricht, überlegen wir, wie wir mehr Wärme in unsere Beziehungen bringen können.
- Dann überlegen wir, wozu uns das Symptom zwingt. Was ist zu tun? Was sollte ich lassen? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Lassen Sie sich nicht vom »Auslöser« der Krankheit (Bakterien, Viren, Unfall, genetisches Erbe) ablenken, sondern erkennen Sie die geistig-seelische Ursache, die »Wirklichkeit hinter dem Schein«.
- Welche Charakterschwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir körperlich?
- Welche körperlichen Schwächen habe ich? Wie äußern sich diese bei mir charakterlich?
- Was ist mein »Problem-Organ«? Welcher Körperteil ist betroffen? Welche Körperseite ist betroffen? Welche Aussage ist darin enthalten?
- Welche Symptom-Kombinationen treten bei mir auf? Was bedeutet das geistig? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?