

Die 7 wesentlichen psychologischen Faktoren (Big Seven), die das Denken und Fühlen, Tun und Verhalten der 4 möglichen Grundtypen wesentlich mitbestimmen

nach Dr. med. Arno Heinen

Die von den Grundbedürfnissen der möglichen Typen¹ mitbestimmten 7 konstitutionellen psychologischen Faktoren (in der Literatur auch als Big Seven bezeichnet) nehmen neben den konstitutionellen Grundbedürfnissen und der jeweiligen konstitutionellen Anlage(n) des Typen einen erheblichen Einfluss auf seine Eigen-Ich-Bildung. Bei positiv gelebter Anlage und erfüllten gefühls- und gedankenbezogenen Grundbedürfnissen durch seine Umgebung sind das die Faktoren:

1. Begeisterung (Extroversion),
2. Gewissenhaftigkeit,
3. Hilfsbereitschaft und Verträglichkeit,
4. Offenheit für Erfahrungen,
5. psychisch-seelische Stabilität (Neurotizismus),
6. Biss,
7. Ehrlichkeit, Rechtschaffenheit, Loyalität

Die psychologischen Faktoren 1 bis 5 entsprechen den Big Five. Ergänzt man sie durch die Faktoren 6 und 7 kommt man zu den Big Seven. In diesen Faktoren vereinigen sich alle psychologischen Eigenschaften, die ein Mensch besitzen kann. Dabei bedeutet der psychologische Faktor:

Begeisterung, oft auch als Extraversion bezeichnet, ist bei hoher Aktivität gekennzeichnet durch: Abenteuerlust, Fröhlichkeit, Herzlichkeit, Geselligkeit und Dominanz, die niedrige Ausprägung hingegen durch Trägheit, Bedächtigkeit, Ernsthaftigkeit, Zurückhaltung, Distanziertheit und Unterwürfigkeit. Diese würden einer Introversion² zugeordnet. Extraversion setzt stärker als die anderen Big Seven-Faktoren geselliges Verhalten, Bezug zu einem großen sozialen Netzwerks, positive Stimmung, Führungsqualität und erfolgreichen Kundenkontakt voraus.

Gewissenhaftigkeit ist bei hoher Ausprägung gekennzeichnet durch Umsichtigkeit, Ordentlichkeit, die in extremer Ausprägung Perfektionismus bedeutet, Pflichtbewusstsein, Ehrgeiz, Selbstdisziplin und Besonnenheit. In niedriger Ausprägungen ist sie gekennzeichnet durch Planlosigkeit, Nachlässigkeit, Leichtfertigkeit, Unmotiviertheit, Undiszipliniiertheit und fehlende Spontaneität bei Entscheidungen. Gewissenhaftigkeit lässt entgegen allen anderen Faktoren schon im Voraus die Entwicklung erkennen, wie sich erbrachte Leistungen einer Person in der Schule, im Studium und Beruf, ..., an der Arbeitsstelle, usw. bezogen auf die Eigenschaft pflicht-

1 Gemeint sind Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker und Sanguiniker.

2 Introversion bezeichnet in der analytischen Psychologie die Hinwendung der psychischen Energie nach innen, also weg von der Außenwelt.

bewusst, gesetzeskonform, ethisch-moralisch richtig, einer vorgegebenen Ordnung/Erwartung entsprechend, ..., usw. oder den dazu entgegengesetzten Eigenschaften verhalten wird. Verwandt mit Gewissenhaftigkeit ist die engere Dimension der Vertrauenswürdigkeit (Integrität).

(Soziale) Hilfsbereitschaft und Verträglichkeit sind in einer hohen Ausprägungen gekennzeichnet durch Gutgläubigkeit, Aufrichtigkeit, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Versöhnlichkeit, Bescheidenheit und Gutmütigkeit, hingegen in einer niedrigen Ausprägungen durch Misstrauen, Arglistigkeit, Egoismus, Aggressivität. Diese niedrigen Ausprägungen sind durchweg sozial unerwünscht, genau wie manche sehr hohe Ausprägungen wie z.B. Arglosigkeit und Naivität.

Offenheit bedeutet Offensein für neue Erfahrungen. Dazu braucht es den Faktor Intellekt, der die Eigenschaften Einsicht, Innewerden, Erkenntnis beinhaltet. Er wird synonym für Verstand und Denkvermögen und damit für Intelligenz verwendet. Er verweist aber auch auf individuelle Unterschiede in Erleben und Verhalten, das in Zusammenhang mit intellektuellen Leistungen steht. Letzteres bezieht in hoher Ausprägung Verhaltensweisen wie Freude am Problemlösen und Lernen, an kreativen Leistungen oder der Informationssuche mit ein, hingegen in niedriger Ausprägung Mangel an Lernbereitschaft, sich entwickeln und wandeln zu wollen, in Lösungen eines Problems zu denken, kaum Bereitschaft zur Kommunikation, kein Interesse an Information und Kreativität.

Psychisch-seelische Stabilität (in negativer Ausprägung oft auch als Neurotizismus bezeichnet) bezieht sich auf die Emotionalität bzw. emotionale Labilität eines Menschen. In hoher Ausprägung bedeutet eine große Intensität im Erleben, Kontrolle emotionaler Reaktionen zu haben. Sie umfasst den Bereich Angst versus emotionale Anpassung an Situationen, die eine große Ich-Stärke und genügend Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl verlangen. In niedriger Ausprägung wird hingegen der Bereich Angst versus emotionale Anpassung mehr durch Misstrauen, Furchtsamkeit, hoher (An)-Spannung in Verbindung mit zu geringer Ich-Stärke, fehlende Selbstkontrolle und einem Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bestimmt.

Biss im Sinne von Anstrengung (auch Mühe) ist eine willentliche (und mühsame) Erhöhung der normalen Aktivität zur Erreichung eines definierten Ziels. Die hohe Ausprägung von Biss ist gekennzeichnet durch Leidenschaft, Ausdauer und Selbstdisziplin. Eine niedrige Ausprägung hingegen ist gekennzeichnet durch fehlende Leidenschaft, fehlender bzw. Mangel an Ausdauer und fehlender Selbstdisziplin. Anstrengung besteht aus motorischen und psychischen Anteilen. Das Ziel der Anstrengung ist ein anderes zielgerichtetes, orientiertes Verhalten zu erreichen. Beständige Anstrengung verändert Psyche und Motorik, die sich entsprechend den Anforderungen im Idealfall positiv anpassen. Der Ansporn ist das Motiv für eine Anstrengung.

Ehrlichkeit, Rechtschaffenheit und Loyalität, oft auch als (persönliche) Integrität bezeichnet, entspricht einer fortwährend aufrechterhaltenen Übereinstimmung des persönlichen Wertesystems und der persönlichen Ideale mit dem eigenen Denken, Reden, Handeln /Tun und Verhalten. Grundlage des Wertesystems ist eine religiös, politisch oder humanistisch begründete

Ethik und Moral. In hoher Ausprägungen ist sie gekennzeichnet durch hohe Loyalität, ausgeprägte Ehrlichkeit und große Rechtschaffenheit. Eine niedrige Ausprägung ist hingegen gekennzeichnet durch Mangel an Loyalität, fehlende Ehrlichkeit und kaum bis keine Rechtschaffenheit. Ein integrier Mensch lebt und handelt in dem Bewusstsein, dass sich seine persönlichen Überzeugungen, Maßstäbe und Wertvorstellungen in seinem Verhalten ausdrücken. Persönliche Integrität kann als Treue zu sich selbst gekennzeichnet werden. Sie achtet aber ebenso die Integrität und Würde der Mitmenschen und strebt danach, diese nicht zu verletzen. Als korrumpierbar (Gegensatz: integer) wird eine Person bezeichnet, die sich in ihrem Verhalten nicht von eigenen Werten und Prinzipien, sondern von Drohungen und/oder Verlockungen durch äußere und innere Einflüsse leiten lässt.

Im Folgenden werden die Eigenschaften der Big Seven, die sie aufgrund ihrer gefühls- und gedankenbezogenen Grundbedürfnisse sowie ihrer persönlichen Anlage annehmen können, tabellarisch aufgeführt. Links in der Tabelle stehen die Komponenten, die der Grundtypus annimmt, wenn seine konstitutionellen Grundbedürfnisse und Anlagen von der Umgebung genügend stark unterstützt werden und rechts die Eigenschaften, wenn diese infolge von ungünstigen Umständen nicht genügend unterstützt werden.

Um einen Grundtypus vollständig beschreiben zu können, müssen sowohl die Grundbedürfnisse, die von Dr. Bach beschriebenen 38 möglichen Anlagen, als auch die Big Seven vollständig in der Stärke eingeschätzt werden, mit der sie die Grundpersönlichkeit beeinflussen. Entsprechend dieser Stärke sind dann die Big Seven zu beurteilen.

Big Seven bei genügend starken Grundbedürfnissen und positiv gelebter Anlage	Big Seven bei nicht erfüllten Grundbedürfnissen und in Störung geratener Anlage (in Folge von ungünstigen Umständen³)
<p>Begeisterung ist gekennzeichnet durch: Abenteuerlust, Fröhlichkeit, Herzlichkeit, Geselligkeit, Dominanz, Einsatz, Unterstützung, Kampf, Interesse, Beteiligung, Teilnahme, Engagement, Bindung, Aktivität, Beschäftigung, Mitwirkung, Anteilnahme, Eifer, Hingabe, Einsatzbereitschaft und Enthusiasmus, ...</p> <p>Im Sinne von Extraversion, setzt geselliges Verhalten, Bezug zu großen sozialen Netzwerken, positive Stimmung, Führungsqualität und erfolgreichen Kundenkontakt voraus.</p>	<p>Trägheit, Bedächtigkeit, Ernsthaftigkeit, Zurückhaltung, Distanziertheit, Unterwürfigkeit, Zurückhaltung, Pessimismus, Hoffnungslosigkeit, Argwohn, Misstrauen, Ungläubigkeit, Abkühlung, Riss, Enttäuschung, Entfremdung, Zurückhaltung, Zerwürfnis, Riss, Distanzierung, Sichfremdwerden, Sichauseinanderleben, Fessel, Erschwerung, Hemmschuh, Erschwernis, Verkrampfung, Minderwertigkeitskomplex, Schamhaftigkeit, moralische Bedenken, seelische Belastung, Handikap...</p>
<p>Gewissenhaftigkeit ist gekennzeichnet durch: Umsichtigkeit, Ordentlichkeit, die in extremer Ausprägung Perfektionismus be-</p>	<p>Planlosigkeit, Nachlässigkeit, Leichtfertigkeit, Unmotiviertheit, Undisziplinertheit und fehlende Spontaneität bei Entscheidungen, Ver-</p>

3 Siehe dazu [diesen Artikel](#)

<p>deutet, Pflichtbewusstsein, Ehrgeiz, Selbstdisziplin, Besonnenheit, Pflichtbewusstsein, Arbeitsethos, Verantwortlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Treue, Bestimmtheit, Akkuratess, Akribie, Genauigkeit, Pingeligkeit, Präzision, Klarheit, Sorgfalt, Sorgsamkeit, Prägnanz, Gründlichkeit, Ordnungsliebe, Sorgfalt, Pflichtgefühl, Exaktheit, Verantwortung, Pflichtbewusstsein, Zuverlässigkeit, Verantwortungsgefühl, Pflichteifer, Pflichttreue, ...</p> <p>Verwandt mit Gewissenhaftigkeit ist die engere Dimension der Vertrauenswürdigkeit (Integrität).</p>	<p>antwortungslosigkeit, Planlosigkeit, Mangel an: Treue, Bestimmtheit, Akkuratess, Akribie, Genauigkeit, Pingeligkeit, Präzision, Klarheit, Sorgfalt, Sorgsamkeit, Prägnanz, Gründlichkeit, Ordnungsliebe, Sorgfalt, Pflichtgefühl, Exaktheit, Verantwortung, Pflichtbewusstsein, Zuverlässigkeit, Verantwortungsgefühl, Pflichteifer, Pflichttreue, ...</p>
<p>(Soziale) Hilfsbereitschaft und Verträglichkeit ist gekennzeichnet durch: Gutgläubigkeit, Aufrichtigkeit, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Versöhnlichkeit, Bescheidenheit, Gutmütigkeit, Verständnis, Wohlwollen, Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Gefälligkeit, Liebenswürdigkeit, Dienstbarkeit, Zuvorkommenheit, Geneigtheit, Konzilianz, Leutseligkeit, Milde Güte, Humanität, Barmherzigkeit, Wohltätigkeit, Selbstlosigkeit, Nachsicht, Mildtätigkeit, Caritas, Herzensgüte, Uneigennützigkeit, Großmut, Edelmut, Nachsichtigkeit, Gutherzigkeit, Verständnis, Aufmerksamkeit, Gnade, Kompromiss, Drang, Schwäche, Konzession, Freizügigkeit, Verbindlichkeit, Zugeständnis, Demut, Entgegenkommen, Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Gefälligkeit, Großmut, Herzlichkeit, Duldsamkeit, Kulanz, Dienstleister, Entgegenkommen, Einsatzbereitschaft, ...</p> <p>Man ist in diesem Zusammenhang: gutgesinnt, gütig, verständnisvoll, aufgeschlossen, aufnahmefähig, aufnehmend, wohlwollend, entgegenkommend, gefällig, nachgiebig, nachsichtig, ...</p>	<p>Misstrauen, Arglistigkeit, Egoismus, Aggressivität, Unbarmherzigkeit, Kompromisslosigkeit, Unverbindlichkeit, ...</p> <p>Sozial unerwünscht ist: z.B. Arglosigkeit und Naivität</p> <p>Darüber hinaus gilt, dass durch ungünstige Umstände ein Mangel auftritt von: (sozialer) Hilfsbereitschaft und Verträglichkeit, Gutgläubigkeit, Aufrichtigkeit, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Versöhnlichkeit, Bescheidenheit, Gutmütigkeit, Verständnis, Wohlwollen, Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Gefälligkeit, Liebenswürdigkeit, Dienstbarkeit, Zuvorkommenheit, Geneigtheit, Konzilianz, Leutseligkeit, Milde Güte, Humanität, Barmherzigkeit, Wohltätigkeit, Selbstlosigkeit, Nachsicht, Mildtätigkeit, Caritas, Herzensgüte, Uneigennützigkeit, Großmut, Edelmut, Nachsichtigkeit, Gutherzigkeit, Verständnis, Aufmerksamkeit, Gnade, Kompromiss, Drang, Schwäche, Konzession, Freizügigkeit, Verbindlichkeit, Zugeständnis, Demut, Entgegenkommen, Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, Gefälligkeit, Großmut, Herzlichkeit, Duldsamkeit, Kulanz, Dienstleister, Entgegenkommen, Einsatzbereitschaft, ...</p> <p>Man ist in diesem Zusammenhang: schlechtgesinnt, hartherzig, nicht verständnisvoll,</p>

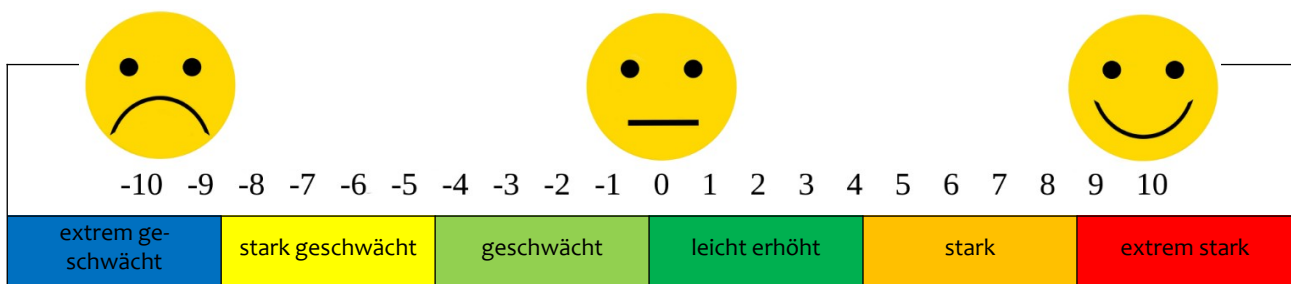
	nicht nachsichtig, ablehnend, nicht aufnahmefähig, nachtragend, distanziert, nicht entgegenkommend, unnachgiebig, unnachsichtig, misstrauisch, ...
<p>Offenheit: Sie braucht Eigenschaften wie Einsicht, Innewerden, Erkenntnis als auch intellektuelle Leistungen wie: Freude am Problemlösen und Lernen, an kreativen Leistungen oder der Informationssuche, sich wandeln und entwickeln zu wollen, ... und verlangt: Aufrichtigkeit, Deutlichkeit, Ehrlichkeit, Freimut, Freimütigkeit, Geradheit, Geradlinigkeit, Offenherzigkeit, Lauterkeit, Freiheit, Aufgeschlossenheit, Aufnahmebereitschaft, Empfänglichkeit, Unvoreingenommenheit, ...</p> <p>Es entstehen: Ich-Stärke, Ausdauer, Mut, Entspannung, Selbstkontrolle, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, ...</p>	<p>Mangel an Lernbereitschaft, sich entwickeln und wandeln zu wollen, in Lösungen eines Problems zu denken, kaum Bereitschaft zur Kommunikation, kein Interesse an Information und Kreativität, ...</p> <p>Sie entsteht immer aus einem Mangel heraus an: Aufrichtigkeit, Deutlichkeit, Ehrlichkeit, Freimut, Freimütigkeit, Geradheit, Geradlinigkeit, Offenherzigkeit, Lauterkeit, Freiheit, Aufgeschlossenheit, Aufnahmebereitschaft, Empfänglichkeit, Unvoreingenommenheit, ...</p> <p>So kommt es zu: Mangelnder Ich-Stärke, Aufbau von Misstrauen wie Furchtsamkeit wie hohe (An)-Spannung, fehlender Selbstkontrolle wie einem Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, ...</p>
<p>Psychisch-seelische Stabilität (Neurotizismus): stabile körperliche, geistige, psychisch-seelische Widerstandskraft, Unzerbrechlichkeit, Unverwundbarkeit, geringer Reservenverbrauch (Ressourcenaufbrauch, Hohe Stärke und Mut mit großer Bereitschaft für sich zu kämpfen, hohes Selbstverantwortungsgefühl wie Selbstbewusstsein sowie Selbstwertgefühl, große Bereitschaft nicht aufzugeben, Schicksal und Erfolg in die eigene Hand nehmen, große Fröhlichkeit, Unempfindlichkeit bezüglich körperlicher, geistiger wie psychisch-seelischer Verletzungen (Scherzen), ...</p>	<p>Neigung zu Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, Launenhaftigkeit, Neigung zu Unsicherheit und Verlegenheit, Klagen über Ärger und Ängste, Klagen über körperliche Schmerzen (Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schwindelanfälle etc.), Neigung zu Traurigkeit, Melancholie bis hin zur Depression, sehr sensibel auf Stress reagierend, eher negative Affektlage, dauerhafte Unzufriedenheit, ständiges Gefühl, vom Schicksal und seiner Umgebung betrogen zu werden, ...</p>
<p>Biss: Leidenschaft, Ausdauer, Selbstdisziplin, Streitlust, Angriffslust, Bissigkeit, Tatkraft, Aktivität, Einsatzbereitschaft, ...</p>	<p>Fehlende Leidenschaft, fehlende bzw. Mangel an Ausdauer und fehlende Selbstdisziplin, fehlende Spontanaktivität, Mangel an Beweglichkeit, ...</p>

<p>Ehrlichkeit, Rechtschaffenheit und Loyalität: große Rechtschaffenheit, unbescholten, moralisch einwandfrei, unbestechlich, anständig, aufrecht, beständig, charakterfest, charakterstark, charakternvoll, ehrenhaft, ehrenwert, einwandfrei, in Ordnung, korrekt, makellos, ordentlich, redlich, sauber, seriös, solide, unbeirrbar, unbescholten, unbestechlich, unerschütterlich, untadelig, vertrauenswürdig, senkrecht, ehrbar, rechtschaffen, ...</p> <p>Ehrlichkeit bzw. Rechtschaffenheit im Sinne von Integrität: Treue zu sich selbst, Achtung vor der Würde der Mitmenschen, strebt danach, diese nicht zu verletzen.</p>	<p>Mangel an Loyalität, fehlende Ehrlichkeit, kaum bis keine Rechtschaffenheit, nicht vertrauenswürdig, korrumpierbar, charakterlos, unaufrichtig, unsauber unredlich, (bewusste und gezielte) Verbreitung von Fake News und Lügen, ...</p>
--	---

Jede dieser vorbenannten konstitutionell vorgegebenen Big Seven, sollten von dir immer unter einer von dir selbst empfundenen Stärke betrachtet werden. Dabei soll dir die folgende von mir modifizierte doppelseitige Smiley-Skala helfen. Wenn du entsprechend deiner Empfindung über eine Eigenschaft ein Kreuzchen setzt, kannst du sehr gut deinen Stress und deine Angst einschätzen. Sie zeigt genau an, wie sich die in der Tabelle beschriebenen konstitutionellen Eigenschaften deiner Persönlichkeit unter ungünstigen Umständen von extrem stark nach extrem geschwächt verändern und in Störung gehen – oder wie sie sich unter der von dir entschiedenen Wandlung und Entwicklung konditionell von extrem geschwächt nach extrem stark gehend verändern und deine Störungen in den Big Seven immer weniger werden. Du merkst dann, wie zunehmend Stress und Angst verschwinden!

Verhalten bei ungünstigen Umständen

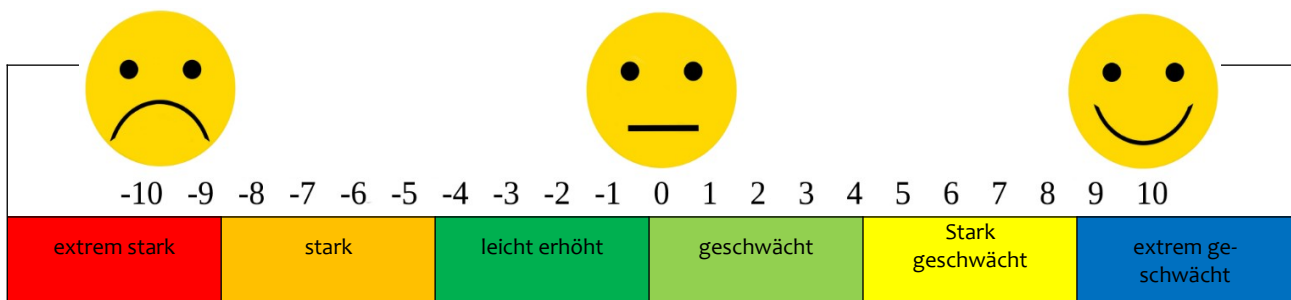
Für dich bedeutet das, dass du die konstitutionellen, Grundbedürfnisse deines persönlichen Grundtyps nur noch immer schwächer werdend leben kannst. Auch deine konstitutionell positiven Big Seven kehren sich konditionell immer mehr ins Negative um. Das bedeutet für dich, dass deine konditionelle(n) Anlage(n) ebenfalls in massive Störung geraten. Und das bedeutet wiederum, dass du durch die ungünstigen Umstände immer stärker gestresst und in immer mehr Angst versetzt wirst. D.h. du verlierst dein Lächeln!



Du erlebst dann z.B. im Zustand der Störung, dass deine Grundbedürfnisse von deiner Umgebung nicht mehr genügend bedient werden und du in deiner Umgebung deine persönlichen positive(n) Anlage(n) nicht mehr voll ausleben darfst /kannst und so deine Big Seven in Störung bringst. Dann kannst du z.B. eine Begeisterung ausdrückende Eigenschaft wie *Fröhlichkeit* bzw. *Herzlichkeit*, zunehmend nur noch von extrem stark oder stark oder leicht erhöht nach geschwächt oder stark abgeschwächt oder extrem geschwächt, d.h. als *Zurückhaltung* bzw. *Distanziertheit* leben. In diesem Fall lebst du dein Eigen-Ich zunehmend nur noch in Richtung von extrem stark bis extrem geschwächt. D. h. du lebst immer mehr ein Fremd-Ich!

Verhalten nach getroffener Entscheidung

Gelingt es dir aber, eine Entscheidung für Wandlung und Entwicklung zu treffen, reaktivierst du wieder deine konstitutionell vorhandenen Big Seven von extrem schwach nach extrem stark. und u.U. verbesserst du sie noch. Dann gelingt es dir auch, dass du auch deine positiven konstitutionellen Eigenschaften deiner Anlage(n) aktivierst und verbesserst. Und dass du dann auch zunehmend deine konstitutionellen Grundbedürfnisse aus dir selbst heraus aktivierst und verbesserst. D.h. du gewinnst dein Lächeln wieder zurück!



Du erlebst jetzt in diesem Zustand der Entscheidung, dass sich deine Big Seven von dir wieder zum Positiven hin konditionieren lassen. Z.B. dadurch, dass sich deine *Zurückhaltung* oder *Distanziertheit* zu *Fröhlichkeit* und *Herzlichkeit* von dir hin verwandeln, d.h. konditionieren lässt. Dadurch erlebst du, dass deine Grundbedürfnisse von deiner Umgebung wieder voll bedient werden; dass in deiner/n Anlage(n) zunehmend alle Störungen von extrem stark, stark, leicht erhöht, geschwächt oder stark geschwächt nach extrem geschwächt hin verschwinden. In diesem Fall lebst du dein Fremd-Ich nur noch in Richtung von von extrem stark bis extrem geschwächt. D. h. dein Lächeln kehrt wieder zurück!

Bei der Bewusstmachung und Aufarbeitung unschöner Erlebnisse kann neben den Bachblüten unser [Smiley-Konzept](#) sehr hilfreich sein. Es bietet entscheidende Hilfen an, sich selbst bezüglich in Schwächung geratener Big Seven-Faktoren zu therapieren.⁴

⁴ Das oben erwähnte Smiley-Konzept haben wir ebenfalls entwickelt! Mittels der Stimm-Frequenz-Analyse bietet es ein Konzept, das man in der Big Seven-Störung dringend benötigt. Es hilft, seine Lebenssituation klar einzuschätzen und abzubilden, damit man frei entscheiden kann, ob und wann man Unangenehmes ignorieren kann und /oder man sich seiner Umwelt gegenüber tarnen muss. Und je konsequenter dies gelingt, desto stärker wird das eigentliche Wesen, das einem – trotz aller vermeintlichen Schwächen und Unvollkommenheiten – letztlich mehr Schutz und Sicherheit gibt, als all die vielen Masken, hinter denen man sich so oft versteckt.