

Daniel Prinz

Loslassen von altem Ballast – Entrümpeln Sie Ihr Leben!

Trauern Sie alten Dingen nicht nach. Sie sind Vergangenheit und können nicht ungeschehen gemacht werden. Was zählt, ist das Heute und was Sie heute ändern können! Wenn Sie der Vergangenheit nachtrauern, leben Sie in der Vergangenheit. Wenn Sie dann noch Angst vor der Zukunft haben, stecken Sie sowohl in der Vergangenheit als auch in der Zukunft fest und sind nicht im Hier und Jetzt! Dann ist es kein Wunder, wenn Sie im Leben im wahrsten Sinne „still stehen“ und nicht vorwärts kommen.

Lösen Sie sich von Dingen, die Ihnen nicht gut tun! Fangen Sie am besten gleich in Ihrer Wohnung an. Was haben Sie so in Ihren Schränken und Schubladen über die Jahre angehäuft und gelagert? Akten voller Rechnungen, die schon lange beglichen sind und die sie nicht mehr brauchen? Zeit, diese dorthin zu verfrachten, wo sie hingehören: auf den Müll. Wenn Sie Rechnungen stapeln, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn ständig dann Rechnungen ins Haus flattern, wenn sie mit diesen am wenigsten gerechnet haben. Sie erinnern sich: Gleiches zieht Gleiches an! Was ist mit uralten Fotos in den ganzen Fotoalben, die den halben Schrank einnehmen? An vielen Fotos haften oft alle möglichen Formen von negativen Emotionen (Kummer, Trauer, Neid usw.), oder dort sind Personen abgebildet, die Ihnen evtl. nicht (mehr) wohlgesonnen sind. Das ist alles schlechte Energie, die Ihre Wohnung und folglich Ihr Leben belastet. Was ist mit all der alten Kleidung, die sie eh nie mehr tragen? Was ist mit dem Schmuck des Ex-Partners... Spenden Sie sie oder werfen Sie sie in den Altkleidercontainer.

Es gibt sicherlich andere Bereiche, die Sie ebenfalls entrümpeln können (z.B. Ihren Keller oder die Abstellkammer, das Bücherregal etc.). Spenden oder verkaufen Sie diese auf ebay oder Flohmärkten. Wenn sie nicht mehr zu gebrauchen sind, dann gehören sie ohnehin entsorgt.

Dinge ständig zu sammeln, müllt unser Leben förmlich zu! Stellen Sie sich einen Becher vor, der bis zum Rand gefüllt ist mit Wasser. Da können Sie kein neues Wasser mehr einfüllen. Sie müssen den Becher erst leeren, bevor Sie neues Wasser hineinfüllen können. Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Ihr Leben vollgemüllt ist, ist das mit ein Grund dafür, warum Ihr Leben stagniert. Weil ja nichts Neues in Ihr Leben kommen kann, da nirgends mehr Platz ist! Sie brauchen dabei keinerlei Angst zu haben. Das Universum mag keine Leere. Wenn Leere irgendwo entsteht, füllt es diesen Bereich wieder auf („Sog-Prinzip“). Schaffen Sie daher in regelmäßigen Abständen Platz, dann können auch neue Dinge zu Ihnen kommen – auch Menschen. Seien Sie aber auch innerlich bereit und offen, Neues zu empfangen sowie die Geschenke, die Ihnen zuteil werden, anzunehmen. Ständig den Anderen nur zu geben, ist einseitig. Sich selbst wertzuschätzen, ist mindestens genauso wichtig. Auch Sie dürfen gern und von Herzen dankbar und ohne Reue und Scham *empfangen*.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die Energien in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus nicht gut anfühlen und Ihre vier Wände Sie regelrecht belasten und erdrücken, dann wird es Zeit, dass die ganzen angestauten Energien dort (Emotionen, Krankheiten, verstorbene Seelen?), die sich über Jahre und Jahrzehnte auch von Vormietern und Vorbesitzern angesammelt haben, endlich einmal entsorgt und aufgelöst werden. Es gibt helllichtige Medien und spirituelle Heiler, die in solchen Fällen eine Energieumstellung vornehmen und auf diese Weise die ganze Wohnung oder das Haus auf ein höheres Energieniveau anheben können, welches dann auch dauerhaft einen besseren energetischen Schutz vor Belastungen von außen bietet. Das Gefühl und die Atmosphäre – vor- und nachher – habe ich in zahlreichen Fällen erleben dürfen, und wenn Sie selbst einmal Zeuge der positiven Veränderungen sind, werden Sie sich fragen, wie Sie es bloß Ihr ganzes Leben lang ohne diese Reinigung und Umstellung ausgehalten haben. Eventuell ist es auch notwendig, dass Ihre Wohnung oder Ihr Eigenheim nach Feng Shui ausgerichtet wird, einer chinesischen Lehre, deren Ziel es ist, durch die Umgestaltung der Wohnräume die Umgebung und den Menschen selbst zu harmonisieren. Dies bewirkt langfristig, dass die verschiedenen Lebensbereiche des Men-

schen in den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Beruf und Partnerschaft mit ausreichend Energie versorgt werden, damit diese Bereiche sich überhaupt erst entwickeln und entfalten können. Sollte sich im schlimmsten Fall eine Wohnung oder ein Haus nicht umstellen lassen, kann ein Umzug in eine passende Umgebung sinnvoll und gar notwendig sein. Halten Sie auch hier nicht am Alten fest.

Dasselbe gilt auch für Ihre Arbeit. Ihre Arbeit frustriert Sie und Sie sind deshalb unglücklich? Warum ändern Sie dann nichts? Ah ja, Sie haben vermutlich Angst – Angst, nichts Besseres zu finden oder überhaupt Angst davor, Veränderungen vorzunehmen? Und was nun? Wollen Sie dort noch weitere Jahre „rumgammeln“ und sich das Rumgenörgel Ihres Chefs oder das der Kollegen oder Kunden anhören? Das wäre eine Verschwendung Ihrer Lebenszeit, meinen Sie nicht? Was würden Sie denn einem Freund raten, würde er sich in einer solchen Situation befinden? Und warum tun Sie es dann nicht selbst?

Für Ihre Beziehung gilt natürlich das Gleiche. Leben Sie mit einem Partner zusammen, der sie nur unglücklich macht bzw. mit dem Sie nicht glücklich sind – und das womöglich schon jahrelang? Sie stehen sich beide nicht mehr nahe, und von Liebe kann man auch nicht mehr sprechen? Haben Sie das innere Gefühl, dass er Sie am Vorwärtsschreiten im Leben hindert? Dann ist es nicht Ihr richtiger Partner. Dann wird es vielleicht Zeit, ihn loszulassen. Aber Sie haben Angst, dann allein zu sein? Angst vor dem Kummer? Angst, keinen Anderen/Besseren zu finden? Das sind alles unbegründete Ängste. Angst ist ein schlechter Ratgeber, und wie wir erfahren haben, treffen wir aus Angst die falschen Entscheidungen – oder eben gar keine Entscheidungen. Und *keine* Entscheidungen zu treffen, führt eben zu Stillstand. So ist das. Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende, richtig? Was nützt es, wenn beide in der Beziehung unglücklich sind oder alles nur einseitig läuft, beide sich dadurch in anderen Lebensbereichen komplett blockieren und ihr *wahres Glück* dadurch nur verhindert wird? Es kommt natürlich mit darauf an, ob Kinder da sind oder nicht. Dann wird es etwas komplizierter...

Lernen Sie loszulassen. Denn dann erst kann der *richtige* Partner in Ihr Leben kommen. Und draußen wartet schon sehnlichst der oder die Richtige auf Sie – jemand, der auf derselben Wellenlänge und auf demselben Bewusstseinsstand ist wie Sie, jemand, der **wahrhaftig** für Sie bestimmt ist und zu Ihnen gehört. Verstehen Sie das? Solange Sie an Ihrer frustrierenden Beziehung festhalten, solange werden Sie unglücklich bleiben. In voneinander abhängigen Beziehungen zu stecken, macht unglücklich. Sie haben es in der Hand. Lassen Sie sich nicht von Ihren Ängsten leiten, sondern hören Sie auf Ihr Gefühl.

So etwas wie „Sicherheit“ im Leben gibt es nicht. Das ist eine Illusion. Im Leben ist wirklich nichts sicher, außer, dass Sie eines Tages wieder von dieser Erde gehen werden. Sich an vermeintlichen „Sicherheiten“ festklammern zu wollen, löst genau den gegenteiligen Effekt aus und fördert unbewusst Ängste, die einen wiederum massiv am Vorwärtsschreiten im Leben hindern.

Wie für Liebesbeziehungen, gilt dies auch für alle anderen Arten von Beziehungen. Sogenannte „Freunde“, die Sie nur ständig beneiden und Sie nach dem Äußeren oder materiellen Maßstäben beurteilen, sind keine wahren Freunde. Qualität geht vor Quantität. Das ist eine goldene Regel. Neid ist übrigens ein Ausdruck der eigenen Unzufriedenheit und von Mangelbewusstsein (auch Armutsdenken; man denkt an Mangelzustände und verharrt dort – etwas nicht zu haben oder nicht haben zu können, was der andere hat) sowie Mangel an Bewusstsein selbst; sich also der eigenen Stärken und Vorzüge nicht *bewusst* zu sein oder diese nicht anzuerkennen. Der Faktor *Angst* (Angst, nicht „gut genug“ zu sein bzw. Angst, der andere könnte „besser“ sein) spielt hier natürlich genauso eine entscheidende Rolle wie mangelnde Selbstliebe und Selbstwertschätzung, was oft zu Neid und *Begehrlichkeiten* bei anderen führt. Vor diesem Hintergrund ist das Gefühl der Gefahr – z.B. in Form von „Konkurrenz“ – wiederum stets ein Ausdruck von *Angst*. Viele Leute verharren leider ihr ganzes Leben lang zwischen den Ebenen der *Angst* und der *Begehrlichkeit* (siehe Abb. 67 auf Seite 201).

Trennen bzw. distanzieren Sie sich daher bestmöglich von allen Dingen und Menschen, die Sie unglücklich machen und Sie im Leben nur behindern. Sie stehen an erster Stelle! Wenn Sie Ihr eigenes Leben im Griff haben, können Sie dann hinterher gerne anderen dabei helfen, eine höhere Ebene des Bewusstseins zu erlangen.

Das Glück kommt nur dann zu Ihnen, wenn Sie das Unglück loslassen!

Wenn sich eine Türe im Leben schließt, dann öffnet sich dafür eine andere für etwas viel Besseres!

*„Um erlöst zu werden,
müssen wir uns von vielem lösen.“*

Walter Ludin (Schweizer Journalist)

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.“

Buddha

„Nur mit leeren Händen kann man nach Neuem greifen.“

Verfasser unbekannt

Folgen Sie Ihrer Lebensbestimmung!

Wissen Sie, was Ihre Lebensaufgabe ist? Die meisten Menschen wissen es nicht und irren ihr ganzes Leben lang ziellos umher. Viele haben sich den Beruf ausgesucht, den ihre Eltern bestimmt haben oder auf Empfehlung anderer gehandelt. Sie haben sich dem Willen anderer gebeugt bzw. haben sich maßgeblich von anderen beeinflussen lassen, weil es so „logisch“ klang. Dann verwundert es auch nicht, wenn die Menschen sich alles von der Regierung gefallen lassen, da sie ihre Verantwortung an andere abgegeben haben. Dies finden wir in so ziemlich allen Bereichen des Lebens. Wenn wir wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt rennen, geben wir die Verantwortung für unsere Gesundheit an den Arzt und die Pharmaindustrie ab. Wenn wir zu den Wahlen gehen, geben wir unsere Verantwortung an die Politiker ab. Die machen dann mit uns, was sie wollen. Wenn wir uns von den Nachrichten berieseln lassen, lassen wir es zu, dass wir belogen und verdummt werden. Wollen Sie leben oder gelebt werden?

Menschen machen die meisten Fehler, weil sie andauernd ihrem Verstand folgen anstatt ihrem Herzen. Der Verstand macht zwar am meisten „Sinn“, aber nur das Herz kennt die Wahrheit. Sie suchen die Wahrheit im Außen und hören auf andere, aber die Wahrheit liegt im Innern eines jeden Menschen. **Und die Wahrheit ist: Liebe.** Vermutlich läuft es bei vielen von uns im Leben oft nicht gut, *gerade* weil wir unsere eigene Lebensbestimmung *nicht* leben.

Und weil die meisten Menschen andauernd auf ihren Verstand hören (obwohl es sich doch falsch „anfühlte“), haben wir mitunter die heutige Situation in der Welt. Dass die meisten Menschen heutzutage ihre Bestimmung nicht kennen, zeigt im Grunde nur, wie weit wir uns von unserer natürlichen Lebensweise entfernt haben.

Was ist meine Lebensaufgabe? Wie finde ich das heraus?

Lernen Sie einfach, auf Ihre innere Stimme, Ihr inneres Gefühl zu hören! Folgen Sie Ihrem Herzen. Sie haben damals nach der Schule angefangen zu studieren, auf Empfehlung oder Druck Ihrer Eltern, obwohl Sie unbedingt Musiker/Künstler/Schauspieler/Handwerker oder etwas anderes werden wollten, worin Sie wesentlich besser waren und wozu Sie wirklich Lust hatten? Hätten Sie damals auf Ihr eigenes Gefühl gehört, wäre Ihr Leben bis heute ganz anders verlaufen und Sie hätten höchstwahrscheinlich viel mehr Erfolg. Zudem hätten Sie wohl auch ganz andere Menschen kennengelernt – Menschen, die ebenfalls das tun, was ihnen Freude bereitet...

Welche Talente und Fähigkeiten haben Sie? Was ist Ihr Hobby oder Ihre Leidenschaft? Wofür konnten Sie sich schon in Ihrer Jugend so richtig begeistern? Wozu fühlen Sie sich regelrecht *berufen*? Das sind die besten Anzeichen dafür, was Ihre Bestimmung ist und in welche Richtung Ihre Lebensaufgabe gehen könnte. Denn Sie wurden mit bestimmten Talenten geboren, und der Lebenssinn besteht darin, diesen Talenten (Interessen) nachzugehen und sie bestmöglich zur *Berufung* zu machen. Dafür sind Sie hierhergekommen auf die Erde. Das ist Ihre Bestimmung – um Ihre Talente und Gaben zum Wohle aller Menschen einzusetzen. Denn das, was Sie am besten können, können Sie auch am besten nach außen hin darstellen, um anderen Menschen Spaß und Freude, Bildung, Inspiration, Heilung oder sonst einen Nutzen zu bringen.

Wenn Sie Ihrer Bestimmung nachgehen, hat Ihr Leben (wieder) einen Sinn. Ihr Leben ist lebenswert, Sie fühlen sich glücklich und erfüllt. Sie fühlen sich lebendig. Die Arbeit betrachten Sie nicht mehr als Arbeit, sondern als Spaß und Freude, als Mission.

Wenn Sie Ihrer Lebensaufgabe nachgehen, sind Sie im *Hier und Jetzt*. Sie sind in der *Liebe*, Sie sind in Harmonie und Einklang und zufrieden.

Und wenn Sie etwas aus Leidenschaft tun, dann begeistern Sie andere Menschen damit und entfachen wiederum in denen das Feuer.

Wollen Sie Ihr ganzes Leben lang Akten in einer langweiligen Firma hin- und herschieben oder sonst etwas, womit Sie Ihre Lebenszeit wahrlich verplempern, bei dem Sie unglücklich und unzufrieden sind und keinen Sinn in Ihrer Tätigkeit sehen? Und nur von Wochenende zu Wochenende leben, jahrein und jahraus, bis Sie irgendwann sterben? Oder wollen Sie das machen, was Sie **von Herzen** gern tun, bei dem Ihre Leidenschaft brennt, worin Sie richtig aufgehen können?

Tun Sie das, wozu Sie Lust haben! Und überlegen Sie dann, wie Sie sich damit zum Beispiel selbständig machen könnten. Oder Sie üben es als zweite Tätigkeit am Abend oder am Wochenende aus (evtl. nutzen Sie Ihr musikalisches Talent, um mit einer Band bei Konzerten aufzutreten). Sie wollten schon immer Schatzsucher werden? Kein Problem, da es bereits Firmen gibt – auch in Deutschland –, die das tun. Nehmen Sie Kontakt auf, und schauen Sie, ob die jemanden brauchen. Ihnen fällt nichts ein? Dann seien Sie ein bisschen kreativ... Was ist Ihr Hobby, was lieben Sie? Sie malen gerne und sind sogar recht gut darin? Dann könnten Sie Ihre Bilder verkaufen. Sie können sie sogar professionell einscannen lassen, wovon Sie dann Abzüge in einem Laden oder im Onlineshop verkaufen können (anstatt die Originale). Vielleicht eröffnen Sie eine Galerie oder eine Malschule, weil Sie nebenbei noch Pädagogin oder Lehrerin sind? So können Sie z.B. auch mehrere Talente miteinander verknüpfen.

Sie verreisen unheimlich gern und häufig? Selbst das können Sie zu Ihrer Berufung und somit zum Beruf machen. Dann wäre die Tourismusbranche vielleicht das Richtige für Sie. Hier könnten Sie Reiseleiter werden oder im Auftrag von Hotels und Reiseveranstaltern weltweit auf Urlaub geschickt werden, um Hotels zu bewerten oder Artikel für Reisebroschüren und Reisemagazine zu verfassen.

Ihnen fällt immer noch nichts ein? Sie meinen, das Einzige, was Sie den ganzen Tag gern tun ist, Schokolade zu essen? Und das in allen Variationen? Is(s)t doch prima! Sogar diese kulinarische Leidenschaft können Sie beruflich umsetzen! Sie könnten Chocolatier werden und Ihre eigene Schokoladenkreation herausbringen. Da Sie Schokolade so sehr lieben, fließt diese *Liebe* bei

der Herstellung in das Produkt mit ein, und das spüren die Kunden unbewusst und kaufen Ihre Schokolade daher unheimlich gern. Dies wirkt sich wiederum auf Ihren Erfolg positiv aus. Machen Sie eine besondere Eigenkreation daraus, die es sonst so nicht gibt. Haben Sie schon einmal was von Rohkostschokolade gehört? Das ist Schokolade, bei der man kein schlechtes Gewissen haben muss. Alle Nährstoffe der Kakaobohne sind – im Gegensatz zur konventionell hergestellten Schokolade – noch vorhanden. Gesunde Schokolade ist immer mehr im Kommen und ein Zukunftsmarkt. Oder Sie haben ein händlerisches Geschick und eröffnen einen Schoko-Shop, in dem Sie importierte Schokolade aus aller Welt verkaufen.

Wie Sie sehen, kann man selbst mit scheinbar „banalen“ Interessen und Dingen glücklich und erfolgreich werden. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich darüber Gedanken zu machen. Schließlich könnte es das Lebensglück für Sie bedeuten! Gehen Sie Ihrer Leidenschaft nach, denn die Begeisterung ist der Motor zum Erfolg. Sie gibt Kraft, etwas Neues zu beginnen und gleichzeitig die nötige Ausdauer, das neue Projekt auch zu vollenden. Wenn Sie es dann noch schaffen, die Menschen im Herzen zu berühren, dann ist das etwas ganz Besonderes. Umso mehr werden Sie im Gegenzug belohnt werden.

Das Geld sollte dabei nie an erster Stelle stehen oder als Motivation dienen. Die erfolgreichsten Menschen dieser Welt (die Machthaber einmal ausgeschlossen) sind deshalb erfolgreich geworden, auch finanziell, weil Sie das, was Sie taten, in erster Linie aus Leidenschaft und Liebe machten und damit andere Menschen in irgendeiner Form bereicherten, nicht, weil Sie hinter dem Geld her waren, denn das währt immer nur von kurzer Dauer. Der Erfolg kommt dann später von allein... Wenn Sie etwas hinterherrennen, dann läuft es nur weg vor Ihnen. Sie drücken es von sich regelrecht weg – wie ein Stück Seife, das man festhalten will (Sog-Prinzip). Lassen Sie es zu sich kommen. Sobald Sie die richtige Entscheidung treffen, das zu tun, wozu Sie hier sind, werden sich Ideen und Möglichkeiten von allein auftun, die Ihnen den weiteren Weg samt Lösungen aufzeigen, auch wenn Sie am Anfang noch verunsichert sein mögen und die ganze Wegstrecke noch nicht kennen. Ein Schritt nach dem anderen! Doch den ersten Schritt müssen Sie schon selber wagen. Dies setzt Vertrauen, Mut und Geduld mit sich selbst voraus.

„Aber ich habe weder einen Studien-, noch einen vernünftigen Schulabschluss. Und Geld für ein Projekt fehlt mir ebenfalls.“

Ja, und? Wussten Sie, dass sehr viele erfolgreiche Leute steinreich geworden sind, obwohl sie sogar die Schule frühzeitig abgebrochen und somit noch nicht einmal einen Schulabschluss vorzuweisen hatten? Man hat uns von klein auf eingetrichtert, aus uns könne *„ohne einen Schulabschluss später einmal nichts werden“*. Das ist eine Programmierung und Einstellung, die Sie schnellstmöglich über Bord werfen sollten! In vielen Berufen mag das durchaus eine Anforderung sein (obwohl es heute mittlerweile überall Quereinsteiger gibt, die sich umgeschult haben), aber diese Anforderung ist oft gegeben, um Sie im Hamsterrad festzuhalten. Sie wollen doch frei sein, das zu tun, was Sie wollen, oder? Wenn eine Anstellung aufgrund einer staatlich zertifizierten Qualifikation nicht möglich ist, dann können Sie sich immer noch selbständig machen. Sie müssen es nur wirklich wollen! Und wenn Ihnen momentan die nötigen finanziellen Mittel fehlen, so ist das immer noch kein Grund, Ihrem Traum und Ihrer Leidenschaft nicht zu folgen. Ganz viele erfolgreiche Menschen haben bei Null angefangen, und ich meine wirklich bei NULL. Und wenn es andere geschafft haben, warum sollte das dann nicht auch bei Ihnen klappen? Fangen Sie mit dem an, was Sie momentan haben, egal wie wenig das ist. Wenn ich die vorhin genannten Beispiele aufgreife und Sie z.B. gerne malen, dann werden Sie zuhause sicherlich noch Papier haben. Wenn Ihnen noch bestimmte Malutensilien fehlen sollten, dann verkaufen Sie Ihren unnützen Plunder, der Ihre Schränke und Ihren Keller ohnehin zumüllt und kaufen sich von dem Geld dann die ersten Werkzeuge für Ihre neue Tätigkeit. Wenn Sie gern Artikel oder Berichte schreiben, dann werden Sie höchstwahrscheinlich zuhause bereits einen Computer besitzen. Das ist alles, was Sie zum Schreiben benötigen. Und sollten Sie keinen PC haben, können Sie bei ebay im Internet ge-

brauchte Notebooks günstig für um die 100 Euro oder gar weniger ersteigern. Und hier muss es keineswegs das neueste Modell sein. Vielleicht hat sich ein Freund von Ihnen gerade einen neuen Rechner gekauft und wäre bereit, seinen alten gegen etwas anderes einzutauschen, was Sie besitzen, oder Ihnen diesen gar umsonst zu überlassen. Fragen kostet nichts. Sofern Sie sich dazu entschlossen haben, Ihrer Lebensbestimmung zu folgen, wird das Universum Sie zur richtigen Zeit an die richtigen Informationen, Umstände und Menschen heranzuführen, die Sie ein Stück weiter bringen zur Vollendung Ihrer Aufgabe – ein Schritt nach dem anderen. Nur muss der erste Schritt von *Ihnen* ausgehen – hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott! Sie müssen überhaupt den ersten Schritt nach vorn machen. Bewegen Sie sich, dann bewegt sich auch das Universum für Sie.

„Aber ich arbeite Vollzeit, bin gestresst und habe daher keine Zeit, über meine Lebensaufgabe nachzudenken.“

Aber, aber, aber... Das ist zwar eine nette Ausrede, aber kein Grund. Wie lange wollen Sie denn noch warten? Wann wäre denn der „richtige“ Zeitpunkt für Sie? Wann hätten Sie denn Zeit für sich selbst? Spätestens dann, wenn Sie vor lauter Stress, Ärger und Unzufriedenheit einen Herzinfarkt oder einen Nervenzusammenbruch erleiden, werden Sie alle Zeit der Welt haben, um über Ihr Leben und Ihre Zukunft gründlich nachzudenken. Oder auch dann, wenn Sie von Ihrer Firma entlassen werden, man Ihnen Ihren Job also „wegnimmt“, weil er sowieso nicht zu Ihnen gehört und Ihrem Lebenssinn nicht entspricht. Muss es erst soweit kommen?

Hören Sie dabei nicht ständig auf Ihren Verstand, sondern auf Ihr Gefühl! Und Ihr Gefühl kommt aus Ihrem Herzen. Der Verstand wird dutzende „logische“ Ausreden und Rechtfertigungen finden, warum es nicht klappen könnte, warum Sie keine Zeit dafür haben, kein Geld, keine Mittel usw.

Warum sind Sie hier? Wenn Sie nur noch drei Monate zu leben hätten, was würden Sie noch gern *bewirken* wollen? Was würden Sie der Welt geben oder ihr unbedingt mitteilen wollen? Die Welt braucht Sie! Sie sind aus einem ganz bestimmten Grund hier. Nehmen Sie sich Zeit, diesen herauszufinden. Nur Sie selbst können dies für sich herausfinden, nur Sie selbst kennen die Antwort. Sie schlummert tief in Ihrem Innern und wartet sehnlichst darauf, an die Oberfläche zu gelangen und wahrgenommen zu werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie „groß“ oder „klein“ Ihre Aufgabe sein mag. Sofern Sie Ihrer Lebensbestimmung folgen und dies von Herzen tun, ist jede Tätigkeit wichtig und trägt maßgeblich zu Ihrem Wohlergehen und dem des Planeten bei. Wenn Sie sich dabei gut fühlen und Spaß haben, wissen Sie, dass es das Richtige ist. Hören Sie auch nicht auf andere Leute – egal, was die sagen! Denn diese kennen nicht **Ihre** Lebensaufgabe und werden ebenso alle möglichen „Gegenargumente“ aufzählen, um Sie von der Umsetzung abzuhalten oder es Ihnen sonst wie „madig“ zu machen, sodass Sie die Lust daran wieder verlieren. Diese Leute irren selbst planlos im Leben herum und kennen ihre eigene Bestimmung nicht, und vermutlich ist denen das auch egal. Diese Menschen müssen auch nicht den Sinn in Ihren Plänen sehen, es reicht, wenn **Sie** den Sinn für sich erkennen.

Vielleicht ist der eine oder andere sogar neidisch auf Sie, weil Sie so tolle Ideen haben und er nicht. Am besten, Sie erzählen niemandem etwas von Ihrem Vorhaben, solange



Sind Sie wirklich hier,

um das zu machen?

Vergeuden Sie nicht mehr Ihre Lebenszeit mit Aufgaben, die Sie nicht glücklich machen. Sie sind zu viel mehr bestimmt im Leben!

Sie es nicht selbst umgesetzt haben, damit Ängste, Zweifel und sonstige negativen Gedanken der anderen Ihr Vorhaben nicht zunichte machen.

Die Devise lautet: Erst gackern, wenn die Eier gelegt sind. Sofern Sie einen verständnisvollen und offenen Partner haben, der Sie nicht bevormundet und Sie unterstützt, können Sie diesem natürlich gern von Ihren Plänen erzählen. Vielleicht teilen Sie sogar dieselbe Begeisterung. Geteilte Freude ist schließlich doppelte Freude!

Andersherum gilt das natürlich genauso. Hören Sie auf, anderen ihr Leben vorschreiben und ihnen sagen zu wollen, was sie zu tun oder zu lassen haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich dabei um Ihre Arbeitskollegen, Ihre Nachbarn oder Ihre bereits erwachsenen Kinder handelt. Erteilen Sie keine Ratschläge, wenn Sie nicht explizit danach gefragt werden. Sie drängen dem anderen sonst indirekt Ihren Willen auf, ohne sich selbst darüber bewusst zu sein. Jeder Einzelne von uns ist hier, um eigene Lebenserfahrungen zu sammeln und Lernaufgaben zu meistern. Umwege und Fehler machen zu dürfen, gehört einfach dazu. Respektieren Sie daher den freien Willen der anderen Menschen, und lassen Sie diese einfach ihr Leben leben. Sich in das Leben anderer einzumischen, raubt nur wertvolle Lebenskraft – auf beiden Seiten –, was wiederum oft in Stress und Krankheiten ausartet. Das ist Vergeudung der wertvollen Lebenszeit. Sie laufen zudem Gefahr, durch Ihr Verhalten den anderen von sich zu stoßen und haben damit dann genau das Gegenteil erreicht. Des Weiteren könnten Sie sich negatives Karma aufladen, wenn Sie durch Ihr Einmischen Entscheidungsprozesse des Gegenübers beeinflussen, selbst wenn Sie der Meinung sind, sich „berechtigt“ zu sorgen. Ihre Aufgabe ist es nicht, notwendige Lernerfahrungen des anderen zu verhindern oder ohne seine ausdrückliche Zustimmung aktiv zu beeinflussen. Sie können Ihr eigenes Leben in vielen Bereichen nicht einmal selbst beeinflussen. Hören Sie daher auf, das Leben der anderen ebenfalls kontrollieren zu wollen. Vieles im Leben der Menschen läuft auch deshalb schief, weil sich fast jeder überall einmischt. Dabei haben wir uns dieses Verhalten von den Machthabern abgeschaut. So, wie diese sich ständig in das Leben der Menschen und ganzer Völker einmischen, so mischen wir uns selbst gern überall ein. Dieses uralte Verhaltensmuster wurde stets von Generation zu Generation vererbt und hat sich wie ein Virus in der gesamten Welt verbreitet, was maßgeblich zur heutigen Situation auf unserem Planeten beigetragen hat. Es ist Zeit, dass solche Verhaltensmuster aufgelöst werden, denn sie haben im neuen Zeitalter einfach keinen Platz mehr. Lernen Sie loszulassen!

Die goldene Regel ist dabei sehr einfach: Leben und leben lassen. Wenn Sie selbst Freiheit erfahren wollen, müssen sie diese erst anderen gewähren. Denken Sie einmal gründlich darüber nach.

Schauen Sie auch nicht auf andere Leute und versuchen, es ihnen nachzumachen. Erfolg kann man nicht von anderen kopieren. Das funktioniert nicht, und ein Scheitern ist vorprogrammiert, einfach deshalb, weil die anderen nicht dieselbe Bestimmung im Leben haben wie Sie. Jeder kommt mit bestimmten einzigartigen Aufgaben hier auf die Welt. Sie sind einzigartig. Hören Sie daher auf, anderen nachzueifern und machen etwas Eigenständiges. Sie sind der Schöpfer und Regisseur Ihres eigenen Lebens!

Um das Thema Berufung und Lebensbestimmung hier abzuschließen: Nicht viel denken, machen! Wenn Sie wollen, dass sich Ihr Leben ändert, müssen Sie sich zuerst ändern. Wagen Sie es! Beenden Sie das „Wartenspiel“. Worauf wollen Sie noch warten? Sie warten sonst noch Ihr ganzes Leben lang... welches dann an Ihnen vorbeizieht, während Sie sich dann in zehn oder zwanzig Jahren oder an Ihrem Sterbebett fragen, warum Sie bloß nichts im Leben gewagt und die ganze Zeit nur abgewartet hatten. Wie der Werbeslogan eines bekannten Turnschuhherstellers es schon treffend formuliert hat: „*Just do it!*“ („*Tue es einfach!*“)

Also, nicht warten, sondern starten! Und tun Sie alles in **Liebe**.

Wenn Sie sich Ihr ganzes Leben lang gefragt haben, was denn überhaupt der Sinn des Lebens ist, so haben Sie hier nun die Antwort erhalten. Der Sinn des Lebens ist es, unserer Lebensbestimmung zu folgen, Glück und Frieden zu erfahren und vor allem bedingungslose Liebe zu praktizieren. Wenn Sie Ihrer Lebensbestimmung nachgehen, entsteht eine Art alchemistischer Prozess, ja, ein Schöpfungsprozess. Das scheinbar Unmögliche wird auf einmal möglich und real. Was dann stattfindet, ist pure Magie! Es ist schwer, irdische Worte zu finden, die solche Prozesse gerecht beschreiben könnten. Man muss es selbst erlebt haben!

Verrückt zu sein, ist normal

Aufgrund Ihrer Erziehung und wegen des Systems, in dem Sie groß geworden sind, wurden Sie schon von früh auf in ein Einheitskorsett gepresst, in das Sie nicht hineingehören – um so zu sein wie „alle anderen“, um allen anderen zu genügen, um in deren System zu *funktionieren*. Ihr innerstes Wesen wurde aber dadurch unterdrückt, und Sie konnten sich nicht so entwickeln, wie Sie es wollten und für richtig hielten. Wir alle sind jedoch sehr individuelle Wesen mit den unterschiedlichsten Charaktereigenschaften, mit Stärken und Schwächen, mit Ecken und Kanten. Wenn ein Kind heute in der Schule eine Rechenschwäche hat, gilt es schon als nicht mehr „normal“ und hinkt angeblich in der Entwicklung hinterher. Doch meist ist das Gegenteil der Fall. Ein Kind mag vielleicht kein Ass der Mathematik sein und wird es womöglich auch nie in seinem Leben werden. Doch hat es womöglich ganz andere Talente, wo das Kind in einem anderen Bereich vielleicht ein Genie ist. Dann gilt es, genau diese Stärken gezielt zu fördern, anstatt die Schwächen mit der Brechstange geradebiegen zu wollen, um aus dem Kind etwas zu machen, was es nicht ist und auch nicht sein will.

Vielleicht sind auch Ihre Ideen für andere „verrückt“, und jene versuchen, Ihnen diese deshalb wieder auszureden. Wie vorhin schon einmal erwähnt, ignorieren Sie diese Leute am besten. Sie sind niemandem Rechenschaft schuldig, außer sich selbst. Ziehen Sie Ihr eigenes Ding durch. Sie können sich zwar gern von anderen auch einmal Kritik einholen, sofern sie berechtigt ist und es Ihr Projekt nur noch besser macht, doch lassen Sie sich nicht negativ beeinflussen und beirren. Gehen Sie Ihren eigenen Weg. Denn nur Sie kennen Ihren Weg und kein anderer. Verrückt zu sein bedeutet, mutig zu sein und zwar häufig gerade dann, wenn andere nicht an Sie oder Ihre Ideen glauben.

Ver-rückt bedeutet lediglich, nicht in derselben Spur als Teil des großen Einheitsbreis zu sein, sondern eigene Wege zu gehen, auch wenn diese nicht der „einheitlichen Norm“ entsprechen mögen. Einfach selbst zu sein, so wie man ist, und es leben. *Ver-rückt* bzw. exzentrisch zu sein, erlaubt kreative Prozesse in einem selbst zu fördern und zum Vorschein zu bringen. Sie sind nicht hier, um sich ständig anderen anpassen zu müssen. Denn sich so zu verhalten, wie es andere gern hätten, bedeutet, seine Individualität und folglich seine Identität aufzugeben, sich nicht entfalten zu können. Wenn Sie versuchen, jemand anderes zu sein, dann dämpft das nur Ihre Stärke und Ihre Attraktivität. Genauso wenig macht es Sinn, sich mit anderen zu vergleichen. Jeder ist individuell, so auch Sie. Wertschätzen Sie also, wer Sie sind und was Sie an sich haben!

Außer-gewöhnliche Menschen haben außergewöhnliche Ideen und bereichern unsere Welt enorm und im besonderen Maße, tragen zur Evolution der Menschheit maßgeblich mit bei. Die größten Genies und Visionäre unserer Zeit waren in einer gewissen Art und Weise „verrückt“ und haben die Menschheit mit ihren Fähigkeiten und ihren Erfindungen bereichert (z.B. Galileo Galilei, Nikola Tesla, Albert Einstein u.v.a.). Jeder von uns hat spezielle Fähigkeiten, die er mitgebracht hat. Sie müssen nur in uns geweckt und zum Vorschein gebracht werden. Die Welt braucht viel mehr solcher „aufgewachter“ Menschen. Die Welt braucht jeden Einzelnen. Die Welt braucht Sie!

Seien Sie daher auch ab und an gern schräg und albern. Machen Sie Späße. Trauen Sie sich, anders als der Rest zu sein. Seien Sie Sie selbst. Seien Sie frei. Das wird auch Ihrer Seele besonders gut tun.

Etwas verrückt zu sein ist somit vollkommen in Ordnung, solange Sie nicht geistig komplett „neben der Spur“ sind und den anderen keinen Schaden zufügen. (Außer vielleicht deren Ego, aber das ist dann nicht Ihre Schuld. 9) Auch wenn es etwas überspitzt formuliert ist, aber dazu passt auch folgender Spruch, der es kernig auf den Punkt bringt: *„Wer mit der Herde geht, kann nur den Ärschen folgen.“*

*„Wo Deine Talente und die Bedürfnisse der Welt sich kreuzen,
dort liegt Deine Berufung.“*

Aristoteles (griech. Philosoph 384 v.Chr. - 322 v.Chr.)

Akzeptieren Sie Ihre aktuelle Situation!

Sie stecken gerade regelrecht in einer „Scheißsituation“ oder plagen sich gerade mit etwas herum, worüber Sie sich ärgern oder worüber Sie enttäuscht sind? Wissen Sie was? Ja, das ist dann halt so. Höchstwahrscheinlich haben Sie selbst maßgeblich dazu beigetragen, das heißt Sie haben irgendwann in der Vergangenheit die Ursache für die aktuelle Lage gesetzt bzw. haben diese durch Ihre (negativen) Gedanken angezogen. Also sind Sie mindestens ein gutes Stück mitverantwortlich. Anstatt den Fehler immer bei anderen zu suchen, sollten Sie daher zuerst bei sich selbst anfangen. Der erste Schritt zur Besserung ist hier, die aktuelle Situation so zu akzeptieren, wie sie nun einmal ist. Sie ist bereits geschehen und kann ohnehin nicht mehr rückgängig gemacht werden. Aber was Sie machen können ist, Ihre Sichtweise und Ihre Einstellung zu ändern.

Egal, wie dumm oder prekär die Lage zu sein scheint, nehmen Sie es dankend als Lernaufgabe an und überlegen Sie, welchen positiven Nutzen Sie evtl. daraus ziehen können. Meistens haben die „schlechten“ Dinge auch irgendwo eine gute Seite und sei es, dass man etwas Sinnvolles aus ihnen lernen kann, um es in Zukunft besser machen zu können. Aus Fehlern kann man lernen. Aus eigenen Erfahrungen weiß ich, dass sich nicht selten aus anfänglichen Problemen sogar neue Chancen entwickeln können. Denn oft ist sogar die Lösung schon im Problem selbst enthalten. Häufig geraten wir hin und wieder gerade deshalb in „schwierige“ Situationen, um noch etwas viel Besseres zu erreichen. Man muss nur bereit sein, die Situation von einer anderen Seite zu betrachten. Sehen Sie es daher auch positiv! An den Herausforderungen im Leben wachsen wir und sammeln wichtige Lebenserfahrungen. Ersuchen Sie auch Rat bei Ihrer Familie oder Ihren besten Freunden, wenn Sie momentan „feststecken“ und den „Wald vor lauter Bäumen“ nicht mehr sehen. Von außen betrachtet können Unbeteiligte oft noch zusätzliche Aspekte erkennen, die Sie momentan vielleicht (noch) nicht sehen können.

Doch von jetzt an nehmen wir uns fest vor, unsere Einstellung zu ändern und uns mit Glaubenssätzen neu auszurichten...

Affirmationen zur Neuprogrammierung

Nehmen Sie auch Affirmationen als zusätzliche Hilfe zur Hand. Affirmationen sind positive Leit- und Glaubenssätze, die Sie sich öfters aufsagen und verinnerlichen, um Ihr Unterbewusstsein neu zu programmieren. Werfen Sie aber vorher unbedingt alte und hinderliche Glaubenssätze über Bord, wie z.B.: *„Ich kann es nicht.“*, *„Ich schaffe das nicht.“*, *„Ich bin nicht gut genug.“* oder *„Alle reichen Menschen sind böse.“* usw.. Werfen Sie **alle** Vorurteile ab, die Sie haben. Wenn Sie grenzenlos sein wollen, müssen Sie sich von Ihren angeeigneten und selbst anerzogenen Grenzen trennen!

Ein solch positiver Leitsatz könnte beispielsweise lauten: „*Ich bin es wert, geliebt zu sein.*“ Oder: „*Ich bin es mir wert, eine gestandene Frau (bzw. ein gestandener Mann) zu sein!*“ Zum Thema Geld könnten Affirmationen wie folgt lauten: „*Ich besitze Geld im Überfluss.*“ bzw. „*Ich bin es mir wert, viel Geld im Überfluss zu besitzen.*“ oder „*Ich lebe in dauerhafter Fülle.*“ So können Sie das auch mit anderen Bereichen und Themen machen. Wenn Sie die Affirmationen beim Aufsagen mit positiven Emotionen und Visualisierungen (sich etwas geistig vorstellen) verknüpfen, werden diese besonders effektiv.

Achten Sie darauf, dass Ihre Affirmationen in der Gegenwartsform formuliert sind, also z.B.: „*Ich bin es mir wert...*“, „*Ich lebe in dauerhafter Fülle.*“ oder „*Ich habe größtmöglichen Erfolg.*“ Vermeiden Sie Zukunftsformen wie „*Ich werde...*“, denn das ist und bleibt dann auch stets die Zukunft, die sich ständig in die Zukunft verschiebt und sich daher nie erfüllt. Formulieren Sie die Leitsätze daher so, als ob die gewünschten Ereignisse oder Zustände **bereits geschehen bzw. passiert sind**. So richten Sie Ihr Unterbewusstsein am besten aus, mit vollendeten Tatsachen. Vermeiden Sie in diesem Zusammenhang ebenfalls jedwede Wunschformulierungen („*Ich wünsche mir, dass...*“), da Wünsche ebenfalls nur Wünsche bleiben und keine vollendeten Tatsachen anziehen. Oder anders ausgedrückt, wenn Sie einen Wunsch aussenden, kann auch nur ein Wunsch zurückkommen. Ein Wunsch bleibt dann nur ein Wunsch.

Es empfiehlt sich, solche Affirmationen am besten morgens kurz nach dem Aufwachen aufzusagen, während Sie noch im Bett liegen, oder abends, wenn Sie sich zum Schlafen hingelegt haben und kurz vorm Einschlafen sind. Zu diesen Zeiten – und während des Schlafs – ist unser Unterbewusstsein viel empfänglicher für Botschaften. Sie können die Leitsätze auch auf Band sprechen und dann beim Hinlegen in Dauerschleife abspielen. Schreiben Sie sie auch auf kleine Zettelchen und hängen sie dort hin, wo Sie öfters hinsehen, vielleicht sogar mit einem positiven Foto kombiniert, das dazu passt (z.B. vom neuen Auto oder Haus, das man haben möchte etc.), um die Vorstellungskraft zusätzlich anzuregen.

Achten Sie jedoch darauf, dass Ihre Affirmationen positiv formuliert sind und keinerlei Negationen wie „nicht“ oder „keine“ enthalten. Unser Unterbewusstsein blendet negative Formulierungen aus. Denken Sie beispielsweise einmal *nicht* an eine Zitrone... Was ist das Resultat? Haben Sie sich schon einmal angeschaut, wie ein paar der 10 Gebote formuliert sind?

„*Du sollst ~~nicht~~ töten.*“

„*Du sollst ~~nicht~~ stehlen.*“

„*Du sollst ~~nicht~~ ehebrechen.*“

„*Du sollst ~~nicht~~ begehren Deines nächsten Haus, Weib usw.*“

Unser Unterbewusstsein blendet die Negation „nicht“ aus, und wir haben in der Welt genau all die Dinge, die wir nicht haben wollen. Interessant, oder?

Hier sind ein paar positive Affirmationen als Anregung, die Sie verwenden und an Ihre Bedürfnisse anpassen können:

Ich habe festes Vertrauen in mich selbst und meine Fähigkeiten.

Ich habe ein starkes Selbstbewusstsein.

Gott (bzw. das Universum) unterstützt mich auf all meinen Wegen.

Ich habe die Verantwortung für mein Leben selbst in der Hand.

Ich bin es wert, geliebt zu sein.

Ich liebe mich selbst und bin es wert, geliebt zu sein.

Ich bin glücklich, ich selbst zu sein.

Ich bin liebevoll und liebenswert.

Ich bin liebevoll zu mir selbst und anderen Menschen.

Ich bin vollkommen, so wie ich bin.

Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
Ich bin unabhängig und frei von meinen Eltern.
Ich bin frei.
Ich vertraue meiner inneren Stimme.
Ich bin frei von Ärger und frei von Sorgen.
Ich bin frei von Ängsten.
Ich bin dankbar.
Ich erfreue mich bester Gesundheit.
Ich bin vital und bei bester Gesundheit.
Ich bin jung und dynamisch.
Ich bin es mir wert, eine gestandene Frau / ein gestandener Mann zu sein.
Ich bin es mir wert, Geld im Überfluss zu besitzen.
Ich bin es mir wert, eine reiche Frau / ein reicher Mann zu sein.
Ich verdiene bestmöglich viel Geld.
Ich lebe in dauerhafter Fülle.
Ich habe in meinem Beruf größtmöglichen Erfolg.
Ich habe ein Recht auf Reichtum.
Ich bin in einer glücklichen und harmonischen Beziehung.
Ich habe eine(n) wundervolle(n) Partner(in) an meiner Seite, und wir sind beide sehr glücklich miteinander.

Das Manifestieren

Sie können nun einen Schritt weitergehen und sogar festgesteckte Ziele **manifestieren**. Schritt für Schritt können Sie dabei wie folgt vorgehen:

1. Setzen Sie sich zuerst ein Ziel, das Sie erreichen möchten (eine bestimmte Arbeitsstelle, eine bestimmte Summe Geld, Vollendung eines Projekts etc.). Denn erst, wenn Sie wissen, was Sie möchten, können Sie sich ans Werk machen. Wichtig hierbei ist, dass Sie sich ein Ziel aussuchen, wovon Sie selbst auch überzeugt sind und selbst glauben, dass Sie es erreichen können. Wenn Sie hergehen und sich eine Million Euro wünschen, aber an das Erreichen nicht so richtig glauben, dann wird es keinen Erfolg bringen. Selbst kleine Zweifel machen alles zunichte. Fangen Sie dann lieber mit kleineren Zielen an, und wenn Sie diese erreicht haben, können Sie das nächste Mal „eine Schippe“ drauflegen.
2. Formulieren Sie Ihr Ziel am besten auf einem Blatt Papier aus. Sie können daraus eine kleine Geschichte kreieren, wenn Sie wollen. Beschreiben Sie mit eigenen Worten, wie sich das Erreichte anfühlt, anhört bzw. was Sie dabei im engen Umkreis hören, was Sie dabei sehen, und wenn Sie wollen auch, was Sie dabei schmecken (z.B. das Prickeln des Champagners in Ihrem Mund, weil Sie auf den Vertragsabschluss anstoßen). Es muss kein ganzes Drehbuch sein. Kurze Szenen, die Sie visualisieren, reichen aus. Ein halbes bis ganzes Blatt Papier sollte in der Regel genügen.
3. Achten Sie darauf, dass Sie nur positiv formulierte Sätze wählen und das Ziel und die Situation so beschreiben, als wäre sie bereits eingetreten! Das heißt Sie schreiben in Gegenwarts- und Vergangenheitsform, so wie bei den Affirmationen vorhin.
4. Eine Manifestation lebt von Energie und muss daher mit dieser gefüttert werden. Die Energie setzt sich hierbei aus Ihrer Gedankenkraft und Ihren Emotionen zusammen. Je besser Sie die Situation visualisieren und je mehr Emotionen Sie hineinbringen können, umso größer sind die Erfolgsaussichten.

5. Den kleinen Text bzw. den Ablauf lernen Sie am besten zumindest grob auswendig. So verinnerlichen Sie sich den Inhalt gleich zu Beginn. (Sie können auch zusätzlich Ihren Schutzengel darum bitten, dass er Ihnen bei der Manifestation hilft und diese verstärkt.)
6. Ziehen Sie sich am besten an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie allein und ungestört sind. Wenn nötig, bringen Sie auch Ihre Gedanken zur Ruhe. Entspannen Sie sich. Nun schließen Sie die Augen und spielen vor Ihrem geistigen Auge Ihren „Wunsch“-Film ab. Dabei gehen Sie innerlich den Text durch, den Sie verfasst haben, und sagen die Sätze auf, sofern Sie in Ihrer vorgestellten Situation auch etwas sagen. Natürlich können Sie zwischendurch auf den Zettel schauen, wenn Sie den Faden verlieren sollten. Sie können selbstverständlich auch improvisieren, wenn es Ihnen leichter fällt. Dann reichen stichwortartige Sätze auf dem Zettel als Orientierungshilfe aus. Stellen Sie sich die Situation so gut es Ihnen gelingt bildlich vor, und Sie bringen **so viele positive Emotionen** mit hinein wie möglich. Steigern Sie sich richtig hinein, bis Sie vor lauter Freude in die Luft springen oder Rotz und Wasser heulen können vor lauter Glück! Dies kann etwas Übung erfordern. Stellen Sie sich so viele Details wie möglich vor. Fühlen Sie es, das Erreichte bereits zu *haben* oder zu *sein*. Wichtig hierbei ist, dass Sie sich alles aus der Ich-Perspektive heraus vorstellen, so als ob Sie es tatsächlich selbst erleben und sich dabei nicht als dritte Person von außen sehen. Nur so hat es die beste Wirkung.
7. Sollte das beim ersten Mal nicht ganz so gut geklappt haben, ist das kein Problem. Wiederholen Sie das Ganze einfach noch einmal am nächsten Tag, und dann sollte es aber auch reichen. Schicken Sie jetzt nichts mehr nach, denn sonst würden Sie den Ablauf bremsen und nur unnötig verzögern. Sie haben Ihre Manifestation nun ins Universum hinausgesandt!
8. Jetzt ist Loslassen angesagt! Loslassen heißt, nicht mehr daran zu denken und keine Energien mehr hineinzugeben. Also keine Zweifel aber auch keine Erwartungen zu hegen. Wenn nötig lenken Sie sich irgendwie mit anderen Dingen ab und bleiben einfach positiv gestimmt. Denn wenn man etwas „hinterherjagt“, dann passiert genau das Gegenteil, es rennt vor einem davon, wir drücken es nur noch weiter von uns weg. Daher das Manifestierte loslassen und vergessen. So kann das Universum in Ruhe für Sie arbeiten, um das bestmögliche Ergebnis für Sie zu bringen. Denn durch das energetische „Sog-Prinzip“ ziehen Sie die gewünschte Situation in Ihr Leben. Ab jetzt seien Sie einfach nur wachsam, halten Augen und Ohren offen. Es werden sich in der nächsten Zeit (meist dann, wenn Sie gerade nicht damit rechnen, weil Sie ja losgelassen haben) Situationen ergeben, Menschen in Ihr Leben treten oder sich sonstige Hinweise (z.B. übers Internet, beim Radiohören usw.) ergeben, die Sie zu Ihrem Ziel bringen. Das, was Sie von innen heraus ausstrahlen, ziehen Sie auch im Außen an. Nutzen Sie weiterhin Ihre positiven Affirmationen. Wie innen, so außen!

Wenn sich dann der Erfolg über das Gesetz der Anziehung einstellt, wissen Sie, dass es bestens funktioniert hat, und Sie können das ganze Spiel ab Schritt Nr. 1 mit dem nächsten Projekt wiederholen. Viel Erfolg!

Die Spielvariante

Eine besondere Variante dieser Manifestationsübung besteht darin, es ohne Absicht, sondern nur aus Spaß an der Freude zu tun – so als wollten wir ein Spiel spielen. Wenn wir das ohne eine Absicht tun, stellt sich dann auch die Frage nach dem Glauben nicht mehr, ob es überhaupt klappen könnte oder nicht. Und wenn daran zu glauben keine Rolle spielt, kommen auch keinerlei Zweifel auf. Und da wir lediglich spielen, haben wir auch keine Erwartungen an einen gewünschten Ausgang. Somit haben wir mögliche Zweifel und Erwartungen ausgeräumt und haben ein wichtiges Hindernis weniger. Es macht die ganze Sache einfacher. Stellen Sie sich doch aus Jux vor, wie Sie

einen 100-Euro-Schein auf der Straße finden. Malen Sie sich die Situation aus, und lassen Sie so richtig Freude dabei aufkommen, wie Sie tatsächlich reagieren würden, wenn Ihnen so etwas passieren würde. Lassen Sie anschließend los, und vergessen Sie, dass Sie es je im Kopf „durchgespielt“ haben. Dieses Spiel können Sie täglich immer mal wieder zwischendurch üben und werden immer besser darin. Beobachten Sie, was in Ihrem Leben dann passiert. Jemand in meinem Bekanntenkreis hat diese Methode entworfen, sehr viele Male probiert und die Erfahrung gemacht, dass sich viele Dinge viel schneller manifestieren, indem man den Faktor „Zweifel“ einfach herausnimmt. Absichtslos zu sein und es anschließend loszulassen, ist der Schlüssel. Seien Sie aber dennoch vorsichtig und verantwortungsbewusst, und überlegen Sie sich gut, was Sie sich durch diese Übung „wünschen“. Denn es kann sich tatsächlich ganz schnell manifestieren. Ist es dann das, was Sie wirklich wollten (oder evtl. etwas, was Sie nicht mehr loswerden oder womit Sie nicht richtig umgehen können)? Das nur als kleiner Warnhinweis.

Dies ist auch eine gute Methode, um ohne ersichtlichen Grund Glücksgefühle in sich selbst zu erzeugen. Sie sind gerade in einer schwierigen Situation oder Lebensphase und fühlen sich miserabel? Dann spielen Sie doch zwischendurch das Spiel „*Was wäre wenn...?*“. Einfach so, aus Spaß. Malen Sie sich wundervolle Dinge oder Situationen aus, die Sie sehr glücklich machen. In dem Moment werden Endorphine in Ihrem Körper ausgeschüttet, Sie erzeugen „Glück auf Abruf“ sozusagen, und erheben Ihren Bewusstseinszustand auf ein gesünderes Niveau. Probieren Sie es doch einmal aus! Es ist auch ein tolles Spiel, um es mit den eigenen Kindern auszuprobieren. Denn diese sind sehr geübt, was die Vorstellungskraft betrifft. Auch sind Kreativität und Gefühlswelt bei Frauen sehr viel stärker ausgeprägt als bei Männern, die eher logisch-rational und analytisch veranlagt sind und meist nur die linke Gehirnhälfte beanspruchen. Die meisten Männer werden das Manifestieren daher öfters üben müssen. Aber auch das ist zu schaffen! Wenn dann der erste Erfolg da ist, sind Sie übergücklich. Und nun erkennen Sie, dass wenn Sie glücklich sind, Sie dann noch mehr Glück anziehen...

Der Glückstopf

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, dass ich mir alle positiven Dinge, die mir passieren, auf kleine Zettelchen schreibe und diese in einen kleinen Topf mit Deckelverschluss hineingebe. Egal, wie viel oder wenig mir etwas Freude bereitet hat, ich schreibe es mit Angabe des Datums nieder und bewahre es in dem Bottich auf. Eine Sache bereitet mir somit doppelte Freude – einmal zu Beginn, wenn das Ereignis geschehen ist, und ein zweites Mal, während ich es dann niederschreibe und ich mich dabei freue, dass ich wieder etwas Tolles erlebt habe, womit ich meinen Topf weiter befüllen kann. Am Ende des Jahres wird der Behälter komplett geleert, und ich lese mir alle Zettelchen durch. Dabei rufe ich mir, so gut es geht, die einzelnen Ereignisse noch einmal ins Gedächtnis zurück und empfinde ein drittes Mal Glück und Freude dabei. Diese Art der „Bescherung“ können Sie für sich alleine machen oder die Freude mit Ihrer Familie teilen und sich so gegenseitig inspirieren. Über das Jahr verteilt kommen da schon eine Menge Zettelchen zusammen, und diese Methode eignet sich hervorragend als Resümee am Jahresende, um sich selbst zu beweisen, dass einem nicht immer nur „schlechte“ Dinge im Leben widerfahren. Während man dann die ganzen positiven Ereignisse durchliest und eine Freude nach der anderen empfindet, kann man dann gleich fürs kommende Jahr neue Kraft und Zuversicht tanken und hat die Gewissheit, dass man durchaus in der Lage ist, positive Dinge anzuziehen. Und dann wird der Topf vielleicht nächstes Jahr sogar noch voller.

Genießen Sie das Leben!

Wir Menschen neigen häufig dazu, anderen oft helfen zu wollen, im Gegenzug aber uns selber viel zu sehr zu vernachlässigen. Dies passiert einerseits durch den alltäglichen, teilweise monotonen Trott, andererseits dadurch, dass die Menschen – und das würden viele nicht gerne zugeben

wollen – viel zu streng mit sich selbst umgehen und sich selbst daher gute Dinge nicht gönnen. Viele sind sogar der Ansicht, sie hätten es aus welchen Gründen auch immer nicht *verdient*, ein gutes Leben zu führen. Selbstmitleid und mangelnde Selbstwertschätzung (also sich selber nicht genug *wert*-zuschätzen) spielen hier eine große Rolle. Sich selbst etwas nicht zu gönnen führt dazu, dass man sich unglücklich fühlt und unzufrieden mit sich selbst und der Welt ist. Sich selbst zu „geißeln“, ist daher verkehrt und kontraproduktiv. Wenn Sie sich selbst zu diesem Personenkreis zählen, dann rate ich Ihnen unbedingt dazu, an der Skala des Bewusstseins zu arbeiten. Nehmen Sie vor allem auch die Affirmationen zur Hand, um sich neu zu programmieren. Ändern Sie vor allem Ihre Einstellung!

Wenn ich gerade einen wunden Punkt angesprochen habe, dann lassen Sie jetzt alle angestauten Emotionen ruhig raus. Ja, lassen Sie die Tränen kullern, wenn nötig. Sprechen Sie sich auch gerne mit jemandem aus, dem Sie vertrauen. Es ist hin und wieder auch wichtig, angestaute Emotionen nicht zu unterdrücken. Sie müssen halt raus, und das ist gut so. Denn danach fühlt man sich leichter, ist gefasster und kann sich neu orientieren. Und Sie orientieren sich neu, indem Sie Ihr Leben und Ihr Verhalten bzw. Ihre Einstellung ändern. Mensch, wir sind hier, um das Leben zu genießen! Also tun wir das auch – trotz, oder gerade aufgrund all der Herausforderungen, die wir so im Laufe unseres Lebens zu meistern haben. Sie können sich z.B. vornehmen, jeden Monat 5% Ihres Einkommens zu verwenden, um sich selbst zu verwöhnen – nur Sie allein und sonst niemand. Sparen Sie es nicht, geben Sie es aus! Nehmen Sie das Geld, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Das kann alles Mögliche sein, was Ihnen wahre Freude, Entspannung, Spaß oder Frieden beschert (Kurztrip übers Wochenende, Massagen, Wellnessbehandlungen, Maniküre, Restaurantbesuche usw.) – schlichtweg einfach das, was Ihnen persönlich wirklich gut tut. Indem wir uns selber regelmäßig Gutes gönnen, tragen wir maßgeblich zu unserem **seelischen Wohl** bei. Dann läuft alles andere im Leben auch leichter.

Aber dies hat noch einen anderen wichtigen Hintergrund: Indem Sie sich selbst jeden Monat etwas Gutes tun, fangen Sie an zu *erfahren*, wie es ist, ein gutes Leben zu haben, reich bzw. erfolgreich zu sein und wie es sich *anfühlt*, stress- und sorgenfrei von anderen Leuten verwöhnt und versorgt zu werden. Dadurch programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf „Erfolg“ und „gutes Leben“! Keine Ausreden hier bitte, Sie hätten kein Geld dafür. Sie können auch kleiner anfangen und z.B. nur 3% vom Einkommen pro Monat beiseite legen und sich dann jeden zweiten Monat etwas Schönes gönnen. Sie investieren dadurch in sich selbst und Ihre Zukunft. Machen Sie es zur Gewohnheit, dann ziehen Sie immer mehr schöne Dinge und mehr Erfolg in Ihr Leben. (*Gesetz der Anziehung*)

Denn Sie sind es sich **wert**!

Auszüge aus dem Buch „Wenn das die Deutschen wüssten... dann hätten wir morgen eine (R)evolution!“ aus dem Amadeus Verlag: <http://astore.amazon.de/pt0e-21/detail/3938656271>



Weitere Titel aus dem Amadeus Verlag:

