

TripleS



The smart way to success

Der sichere Weg zum Erfolg

Andreas Bernknecht
Coach, Seminarleiter, Speaker

Willkommen

Dies ist ein »Arbeitsbuch«. Hier ist gemeint, dass du damit wirklich und in Echt etwas anfangen und tun kannst. Es soll dir keine Arbeit machen, sondern dich anleiten und an die Hand nehmen, damit du deinen persönlichen Erfolg in allen gewünschten Lebenslagen massiv steigern kannst.

Dieses Handbuch ist ein Wegweiser, der dir den Weg weist.

Gehen musst du ihn natürlich. Aber ich bin mir sicher, dass war dir vorher auch schon klar ;-)

Lasse dich auf diese Abenteuer ein und beherzige zwei wichtige Punkte:

1) Tue alles mit Leichtigkeit. Tue es mit Freude und schaue, dass du möglichst viel Spaß und Freude dabei hast.

2) Tue es aber auch mit Ernsthaftigkeit. Ernsthaftigkeit ist eine Tugend Gottes. Es geht darum, mit deinem ganzen Wesen »AN-WESEND« zu sein und deine ganze Kraft und Energie hier zu investieren. Es geht ja schließlich um nichts weniger als um DICH.

Dabei wünschen wir dir von Herzen den größtmöglichen Erfolg und ganz viel Spaß und Freude.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Informationen zu Beginn – Bitte lesen.....	S. 1
Intro-Video.....	S. 1
Informationen im Kundenkonto.....	S. 1
Zeichen- & Bildklärungen.....	S. 2
Einleitung.....	S. 5
Über diese Anleitung.....	S. 5
Was die Erfüllungsstruktur kann.....	S. 6
Was die Erfüllungsstruktur nicht kann.....	S. 6
Wichtige Hinweise.....	S. 6
Struktur	S. 7
Begriffsdefinitionen.....	S. 7
Bedeutung von Strukturen.....	S. 8
Erfüllungsstruktur - Schritte zur Erschaffung von Realität	S. 11
Übersicht über die Erfüllungsstruktur.....	S. 11
1) Die Blaupause „außerhalb“ dieser Realität erschaffen	S. 13
Was ist eine Blaupause?.....	S. 13
Was bedeutet "außerhalb" dieser Realität?.....	S. 14
Die Zugkraft der Zukunft.....	S. 20
Der Wille.....	S. 20
Wahrer Wille.....	S. 22
Das "ich" und das "ICH".....	S. 23
Übungen zur Willensbildung.....	S. 23
Der stiftende Gedanke.....	S. 24
Blaupause erschaffen.....	S. 26
Weg vom MUSS hin zum WOLLEN.....	S. 28
Formuliere, was du wirklich willst.....	S. 30

So findest du heraus, was du wirklich willst.....	S. 32
Fragen, um herauszufinden, was du wirklich willst.....	S. 36
Drei Fragen, um dich vorzutasten.....	S. 37
Was ich wirklich, wirklich will.....	S. 39
Notiere, was du dabei gewinnst.....	S. 41
Formuliere positiv.....	S. 42
Schreibe in der „Ich Bin“ Form.....	S. 44
Fragen, um herauszufinden, was du wirklich willst.....	S. 45
Schreibe in der Gegenwartsform, so als ob du es bereits erreicht hast.....	S. 46
Schreibe in einer Form, dass du fühlst, was du schreibst.....	S. 46
Streiche die Worte „wünschen“, „wollen“, „werden“	S. 47
Vorbereitung, damit es dir leichter fällt und die Ideen kommen.....	S. 48
Dein idealer Tag / Dein ideales Leben.....	S. 49
Tue es spielerisch.....	S. 49
Kurze Vorbereitung für die Fragen zur Zielsetzung.....	S. 51
Fragen zur Zielsetzung.....	S. 52
Lasse los.....	S. 54
Schreibe deinen idealen Tag / dein ideales Leben auf.....	S. 55
Fragen zu deinem idealen Tag / deinem idealen Leben.....	S. 58
Selbstermächtigung. Erteile dir die Erlaubnis.....	S. 62
2) Ziel emotionalisieren	S. 66
Der eine Erzfeind des Solarplexus.....	S. 67
3) Vorstellungskraft erweitern	S. 69
Vier wichtige Fragen für dein Ziel.....	S. 70
Zitate wichtiger Persönlichkeiten.....	S. 71
Fokussiere dich auf die Zeit danach.....	S. 72
Kontemplation.....	S. 72
4) Glauben erschaffen	S. 75
Fester Glaube.....	S. 76
Dankbarkeit.....	S. 78
Dankbarkeitstagebuch.....	S. 82
Zusammenfassung des bisher Gelernten	S. 85
Die Liebe zur Schöpfung.....	S. 87
5) Widerstand aufgeben & überwinden	S. 89
Was ist ein Widerstand?.....	S. 92
Wie erkennt man Widerstände?.....	S. 94
Widerstände auflösen.....	S. 94
Übung Widerstand.....	S. 96

Hartnäckige Widerstände.....	S. 98
Alles ist.....	S. 99
Das Problem analysieren heißt, sich der Lösung zu widersetzen....	S. 101
Das Problem vor dem nächsten Schritt.....	S. 102
Der Umgang mit Zweifeln.....	S. 102
Gefühle in Bezug auf das Setzen von Zielen.....	S. 105
Zusammenfassung zum Thema Widerstand.....	S. 105
6) Ideensammlung & Konkretisierung	S. 108
Das Navigationsgerät.....	S. 108
Thema 1: Die exakte Adresse, dein exaktes Ziel.....	S. 110
Formuliere dein Ziel positiv.....	S. 111
Das konkrete Ziel sollte sich machbar anfühlen.....	S. 111
Beziehe dich selbst in die Zielformulierung mit ein.....	S. 112
Formuliere präzise und knapp.....	S. 112
Streiche die Wörter „wünschen“ und „wollen“.....	S. 112
Formuliere dein Ziel so, dass es das Loslassen unterstützt.....	S. 112
Formuliere das Ergebnis, nicht den Weg dahin.....	S. 113
Beispiele für Zielaussagen zu verschiedenen Bereichen.....	S. 113
Beruf / Karriere / Finanzen.....	S. 114
Beziehung / Kommunikation.....	S. 114
Ernährung / Diät.....	S. 115
Gesundheit allgemein.....	S. 115
Aufschreiben der Ziele.....	S. 115
Thema 2: Die Bestimmung der Route.....	S. 117
Fragen, um den Weg zu finden.....	S. 118
Erstelle deine Reiseroute und mache einen Plan.....	S. 119
Wichtige Fragen zum Abschluss.....	S. 120
7) Handeln	S. 122
Von der Wichtigkeit des Handelns.....	S. 125
Der ultimative Motivationstipp.....	S. 128
Echte Entscheidung.....	S. 128
8) Checken – Tag für Tag	S. 129
Abschlussgedanken	S. 133
Schwertkampf.....	S. 133
Zusatzinformationen	S. 135
Infos online.....	S. 135

Wichtige Informationen zu Beginn

Intro Video:

Hier das Video mit den Infos zu den ersten Schritten und für den Überblick:

Intro Video

Informationen im Kundenkonto:

Durch den Erwerb dieses Sets, hast du automatisch einen Zugang zum internen Bereich, deinem Kundenkonto erhalten.

Dort findest du die...

- > Videos
- > Videoanleitungen
- > Grafiken
- > Mindmaps
- > Arbeitsblätter
- > Anleitungen

...mit denen du sehr intensiv an deinen Wünschen, Träumen und Zielen arbeiten kannst, um diese in deinem Leben zu manifestieren und sichtbar werden zu lassen.

Zeichen- & Bildklärungen

Im Handbuch findest du an vielen Stellen Symbole. Diese Symbole sollen gleich signalisieren, dass hier etwas Besonders zu tun ist, oder dass es hier zusätzliche Informationen und Hinweise gibt.

Was die einzelnen Symbole bedeuten, siehst du in folgenden Erläuterungen:



Aktivität

Wenn du dieses Zeichen siehst, dann bedeutet es, dass du eine Aktivität durchführen kannst. Das sind Arbeitsblätter oder bestimmte Aufgaben.

Die Arbeitsblätter gibt es zum Download im Onlineportal. Dadurch kannst du dir diese ausdrucken und direkt damit arbeiten.



Video

An dieser Stelle gibt es ein Video. Du wirst verschiedene Arten von Videos kennenlernen, um die Inhalte der Erfüllungsstruktur zu intensivieren und zu vertiefen:

- > Videos mit vertiefenden und zusätzlichen Informationen zum entsprechenden Thema, welche dir Hintergründe und wichtige Details erklären.

- > Ausschnitte aus Filmen, welche inspirierende Impulse für dich bringen.

- > Sonstige Videos, die man z.B. auf YouTube, Vimeo oder anderen Portalen findet, die ideal zur Thematik passen.

- > Dokumentationen, Animationen oder Erklärvideos

Wichtiger Hinweis

Wundere dich nicht über die Reihenfolge der Videonummern. Diese sind intern thematisch sortiert und tauchen hier im Text in unterschiedlicher Reihenfolge auf.

Wo findest du die Videos?

Die Videos findest du in deinem Kundenkonto im Onlineportal. Die Zugangsdaten und den Link zur Seite hast du per E-Mail erhalten.



Audio

An dieser Stelle bekommst du eine Empfehlung, welche Audiodatei du nun anhören solltest, wie z.B. eine kurze Entspannung oder Meditation oder Musik.

Die Audiodateien sind die im Set enthaltenen Dateien. Weitere Audios zu anderen Themen und Herausforderungen gibt es kostenpflichtig im Shop von www.dm-harmonics.com



Tipp

Hier findest du wichtige Tipps und Hinweise, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Hier gibt es auch entsprechende Anleitungstipps, damit du Fehler vermeiden und es gleich richtig tun kannst.

Einleitung



Der beste Weg um die Zukunft voraus zu sagen, ist sie zu erschaffen



Die Erfüllungsstruktur ist das Werkzeug, um die Zukunft für dich so zu erschaffen, wie du es dir tief aus deinem Herzen wünschst und ersehnt.

Über diese Anleitung:

Diese Anleitung bezieht sich rein auf die Erfüllungsstruktur selber. Du kannst mit dieser Anleitung komplett arbeiten. Für ein tieferes Verständnis schau dir die Empfehlungen und Zusatzinformationen im letzten Kapitel an.

Die Erfüllungsstruktur ist die Fortführung des dreiteiligen Seminars „Probleme im Schlaf lösen“.

Solltest du das Produkt Triple S gekauft haben, ohne das Seminar zu kennen, laden wir dich ein, dir diese Informationen gratis anzuhören.

Hier geht's zum 3-teiligen Webinar:

Webinar

Das Webinar bietet eine sehr stabile Grundlage, um die Erfüllungsstruktur noch effektiver umsetzen zu können.

Was die Erfüllungsstruktur kann

Die Erfüllungsstruktur ist ein Weg, der nachhaltig zu mehr Erfolg und Lebensqualität führt. Dies geschieht durch die Veränderung in dir selbst. Dort liegt das größte und wichtigste Potential verborgen und muss lediglich freigelegt werden. Diese Anleitung und die dahinterliegende Technik ist ein Weg, damit du selbst in Zukunft die Kontrolle und Macht über die Veränderungen hast, die du anstrebst.

Was die Erfüllungsstruktur nicht kann

Die Erfüllungsstruktur kann dir weder die Verantwortung, noch die Arbeit abnehmen. Sie ist keine Blankobestellmöglichkeit für Dinge, die du gerne hättest, aber für die du nicht bereit bist, dich voll und ganz einzusetzen. Für „Möchtegern“ ist sie nicht geeignet. Sie ist für diejenigen gedacht, die endlich eine brauch- und anwendbare Anleitung in den Händen halten wollen, die tatsächlich und nachhaltig die gewünschten Ergebnisse bringt. Die Details dazu wirst du hier in dieser Anleitung erfahren.

Wichtige Hinweise

Du bist verantwortlich für dein Leben, deinen Erfolg und deine Misserfolge. Misserfolge sind Bestandteile des Erfolges. Es sind die Momente und Situationen, in denen wir die Möglichkeit haben, es anders zu machen, besser zu machen und daran zu wachsen.

Misserfolge bedeuten nicht, dass dein Weg zwingend falsch ist. Das Gegenteil ist oft der Fall, nämlich, dass du auf genau dem richtigen Weg bist. Misserfolge führen dazu, dass unbewusste oder verdrängte Themen ans Licht kommen, damit du dich davon befreien kannst und eine große Last sich von dir verabschiedet.

Misserfolge helfen uns dabei, von falschen Vorstellungen Abschied zu nehmen und uns von Dingen zu lösen, die wir freiwillig nicht hätten gehen lassen. Sie sind jedoch für unseren weiteren Weg nicht mehr wichtig oder von Bedeutung für uns.

Struktur

Begriffsdefinitionen des Wortes "Struktur"

Allgemeine Bedeutung: etwas Aufgebautes, aus mehreren Teilen bestehendes und von seinen Einzelteilen abhängiges Gefüge

Weitere Bedeutung: das Aussehen einer Sache, die Beschaffenheit einer Oberfläche oder Musterung

Systemtheoretisch: Art der Zusammensetzung eines Systems aus Elementen und Menge der Relationen bzw. Operationen, welche die Elemente miteinander verknüpfen

Sprachwissenschaftlich: abstrakter innerer Aufbau einer Sprache

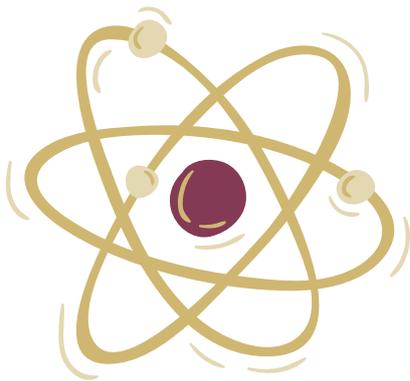
Aus dem lateinischen: von structura 'Zusammenfügung', 'Bauart', 'Sinngefüge'

Duden: Anordnung der Teile eines Ganzen zueinander; gegliederter Aufbau, innere Gliederung

Gefüge, das aus Teilen besteht, die wechselseitig voneinander abhängen; in sich strukturiertes Ganzes

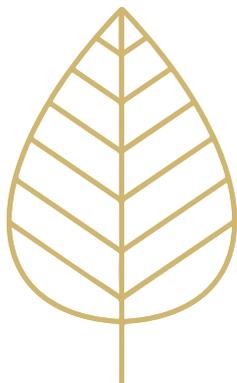
Bedeutung von Strukturen

Wie du leicht erkennen kannst, besteht eine Struktur in der Regel aus mehreren Elementen, welche der Sache eine Form geben, diese stabilisieren und ermöglichen, überhaupt erst zu sein oder zu existieren.



Die gesamte Materie, basierend auf strukturierter Materie, ist die Basis für alles, was uns umgibt. Wir bestehen aus diesen strukturierten Elementen in Form von Molekülen (materiell gesehen).

Die DNA ist die Grundstruktur für das gesamte Zellsystem, aus dem wir bestehen (biologisch gesehen).



Die Rückseite eines Pflanzenblattes.

Spinnennetze sind hochkomplexe Strukturen, die perfekt ihre Aufgabe erfüllen.

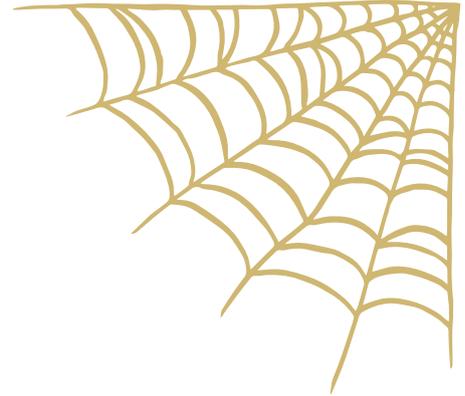
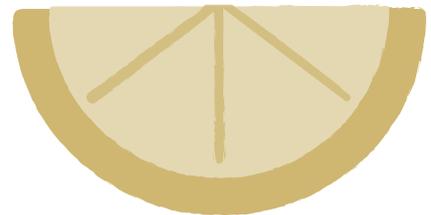


Bild eines Schneckenhauses.

Hast du dir schon Mal in Ruhe die Struktur von Obst und Gemüse angesehen, wie perfekt diese aufgebaut ist?



Die Struktur eines Fachwerkhäuses verleiht dem Gebäude die außergewöhnliche Festigkeit.

Einfach und leicht zu zerstörende Pappe wird durch richtige Strukturierung sehr widerstandsfähig und stabil.



Das Skelett einer Halle, die sich im Bau befindet zeigt die Struktur, welche die gesamte Halle trägt.

Strukturen tauchen überall auf. Strukturen bestimmen jeden Bereich unseres Lebens.



Strukturen

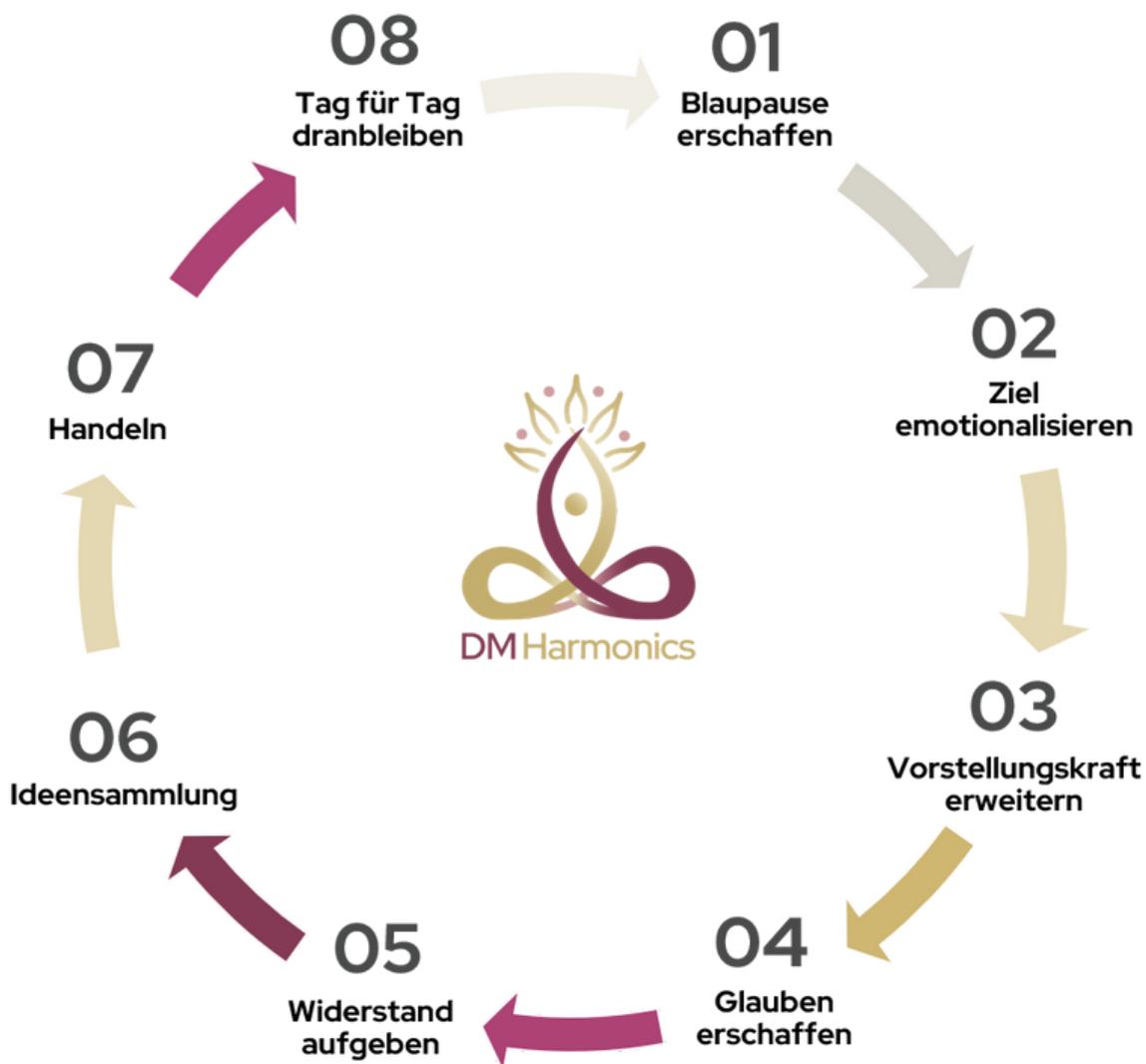
Die Erfüllungsstruktur hat eine ähnliche Beschaffenheit. Jeder einzelne Punkt ist Teil der Struktur. Genauso wichtig wie jeder andere. Erst in der idealen Kombination fängt die gewünschte Wirkung an. Deshalb ist es wichtig, dich mit Hingabe um die Punkte zu kümmern, welche dir möglicherweise schwer fallen. Das sind oft die Knackpunkte. Das, was du entwickeln kannst.

Erfüllungsstruktur

- Schritte zur Erschaffung von Realität

Übersicht über die Erfüllungsstruktur

Die Erfüllungsstruktur setzt sich aus acht Hauptpunkten zusammen. Zur Verdeutlichung wirst du noch weitere Unterpunkte zu den jeweiligen Hauptpunkten kennenlernen. Schauen wir uns zunächst die acht Hauptpunkte an.



Die einzelnen Schritte schauen wir uns nun detailliert an. Lies dir zunächst die Anleitung – MEHRMALS – durch und fange erst dann an, die einzelnen Punkte für dich zu erarbeiten. Mache dir zwischendurch Notizen, wenn dir gute Ideen und Impulse oder wichtige Fragen kommen. Wenn du die Idee der Erfüllungsstruktur wirklich verinnerlicht hast, wirst du beim Ausarbeiten besser vorankommen.

Nochmal: Lies dir die Anleitung – MEHRMALS – durch! Fange danach erst an, die einzelnen Punkte umzusetzen.

1) Die Blaupause

„außerhalb“ dieser Realität erschaffen

Was ist eine Blaupause?

Betrachten wir zunächst das Wort Blaupause, damit du genau weißt, was damit gemeint ist. Der Duden definiert es als „Lichtpause von einer durchsichtigen Vorlage, die weiße Linien auf einem bläulichen Papier ergibt“. Mit dieser Definition wird wohl kaum jemand etwas anfangen können ;-)
Das Wort Pause in „Blaupause“ hat auch nichts mit einer klassischen Pause, einer Arbeitsunterbrechung zu tun, sondern bezieht sich auf das Verb „pausen“. Das kennt der eine oder andere noch, wenn man etwas abpaust. Dafür verwendet man Paus- oder Durchschlagpapier.



Dieses Pauspapier legt man zwischen zwei Blätter und was man auf das erste Blatt schreibt, wird durch den Druck automatisch auf das zweite Blatt in Kopie übertragen, also durchgepaust. Es entsteht eine richtige 1:1 Kopie des Originals. Daher kommen auch die Worte Durchschlag (Schreibmaschine) und Durchschrift (handschriftlich).

Im übertragenen Sinn erstellen wir ein mentales und geistiges Original, welches sich dann durch die Umsetzung der acht Schritte in der persönlichen Realität, in deiner Realität manifestiert. Du erschaffst die Vorlage für das, was in deinem Leben geschehen und erscheinen soll.

Was bedeutet „außerhalb“ dieser Realität?

Das, was sich die meisten Menschen vorstellen können, bleibt in der Regel innerhalb des bekannten Bezugsrahmens, den man auch Komfortzone nennen kann. Die Grenzen dieses Bezugsrahmens sind nicht direkt sichtbar oder greifbar. Es sind unsichtbare Grenzen. Den meisten Menschen ist nicht einmal bewusst, dass sie solche Grenzen haben. Leider ist dieser Bezugsrahmen meist ebenso unbewusst. Deshalb entsteht das Gefühl, dass man glaubt, dass einige Dinge einfach nicht möglich sind, eben unerreichbar – obwohl das Sehnen danach vorhanden ist. Ich möchte das Innere dieser Grenzen den „Käfig der Existenzsicherung“ nennen. Es ist die tägliche Komfortzone, in der wir uns mit der größten Selbstverständlichkeit bewegen.

In dem Film Matrix spricht Morpheus zu Neo von der Matrix. Zu diesem Zeitpunkt befindet sich Neo noch in der Matrix, ohne zu verstehen, was dies wirklich bedeutet. Morpheus sagt zu Neo: „Du fühlst es schon dein ganzes Leben lang, dass mit der Welt etwas nicht stimmt. Du weißt nicht was, aber es ist da, wie ein Splitter in deinem Kopf, der dich verrückt macht. Dieses Gefühl hat dich zu mir geführt. Weißt du, wovon ich spreche?“ Neo: „Von der Matrix?“ Daraufhin Morpheus: „Möchtest du wissen, was genau sie ist?“ Neo schaut Morpheus an und nickt neugierig mit dem Kopf, während Morpheus weiterspricht: „Sie ist allgegenwärtig. Sie umgibt uns. Selbst hier ist sie, in diesem Zimmer. Du siehst sie, wenn du aus dem Fenster guckst oder den Fernseher anmachst. Du kannst sie spüren, wenn du zur Arbeit gehst oder in die Kirche und wenn du deine Steuern zahlst. Es ist eine Scheinwelt, die man dir vorgaukelt, um dich von der Wahrheit abzulenken.“ Neo: „Welche Wahrheit?“ Morpheus: „Dass du ein Sklave bist, Neo! Du wurdest wie alle in die Sklaverei geboren und lebst in einem Gefängnis, dass du weder anfassen noch riechen kannst. Ein Gefängnis für deinen Verstand. Dummerweise ist es schwer, jemandem zu erklären, was die Matrix ist. Jeder muss sie selbst erleben.“



Matrix – rote und blaue Pille

Wie schon erwähnt, passt hier der Begriff „Käfig der Existenzsicherung“ oder Komfortzone. Der Begriff Paradigma* passt ebenso gut. Wir sind auf ganz tiefen und unbewussten Ebenen davon überzeugt, dass Dinge und Situationen so sind, wie sie sind. Wir sind überzeugt, dass vieles von dem nicht änderbar ist. Wir akzeptieren die Dinge, Situationen und Umstände, so wie sie sind. Wir können nicht ausbrechen, weil wir gar nicht glauben oder wissen, dass es tatsächlich möglich ist, auszubrechen oder etwas zu verändern.

Wir sind in den Denk- und Glaubensstrukturen gefangen, die wir für normal halten, ohne uns selbst bewusst zu sein, dass lediglich wir selbst es sind, die diese Grenzen erschaffen. Wir erhalten diese Grenzen aufrecht, weil wir nicht wissen, dass sie in Wirklichkeit gar nicht vorhanden sind und selbst, wenn wir anfangen, es zu erahnen, kennen wir keine Möglichkeit, WIE wir etwas ändern könnten.



Käfig der Existenzsicherung

Im Gegensatz dazu liegen die wirklich wichtigen Wünsche, das, wonach sich

*Paradigma, vom griechischen *parádeigma*, bedeutet „Muster, Modell, Beispiel“. Ein Paradigma ist im alltäglichen Sprachgebrauch meist ein exemplarisches, breite Anerkennung findendes Muster. Das zugehörige Adjektiv *paradigmatisch* bedeutet „beispielhaft“. Das Wort kann verwendet werden, um auf Theorien, Maßgaben oder Denkschemata hinzuweisen, insbesondere dann, wenn diese von allgemeiner Akzeptanz oder zumindest Gültigkeit geprägt sind.

die Menschen tief im Inneren sehnen, außerhalb dieser Grenzen. Das, wovon man als Kind noch geträumt hat. Das, was hochkommt, wenn man sich als Erwachsener erlaubt zu träumen und zu schwärmen.



Nimm dir etwas Zeit, um über die folgenden Zitate zum Thema „Träume“ nachzudenken. Dies ist ein kleiner Auszug von sehr interessanten Aussagen. Es steckt so viel in diesen Sprüchen. Verinnerliche sie dir. Das sind die Dinge, welche den Vorhang öffnen und den Riss im Gemäuer erzeugen, welche dein Gefängnis sind. Wenn der erste kleine Riss da ist, dann wirst du erleben, wie sich die Öffnung weitet und der Erlebnis- und Vorstellungshorizont wird sich gewaltig ausdehnen. Du wirst erkennen, welches unglaubliche Potential in dir schlummert. Ein Potential, das entdeckt und entfaltet werden will.

“

Zitate:

Träume **bewirken mehr als Pläne.**

Georg Wilhelm Exler

Mit Phantasie **können aus Träumen
neue Realitäten entstehen.**

Klaus Seibold

**Wer keine Träume in sich trägt, steht auch bei
Sonnenschein im Schatten.**

Gisi Dey

Träume sind oft die Ursache
menschlichen Antriebs.

Thorsten Troschka

**Deine Träume stehen dir nur im Weg,
wenn du nicht an sie glaubst.**

Thomas Möglinger

”



„Einen großen Traum zu haben

- bedeutet nicht, dass man unrealistisch oder ein Spinner ist. - Es zeugt nur davon, dass man ein fortschrittlicher Denker und Visionär ist.

- Horst Bulla

Nie die eigenen Träume verlieren, nie den Fleiß verlieren, nie Unmut zeigen, immer positiv an die Dinge gehen, dann schafft man alles, was man will. Es gibt immer einen Weg, nur zu wenig Gedanken, wie man es macht.

- XyLoTo, MyLo

„Träume und Visionen

sind die ersten Schritte des neuen Denkens -der Startschuss, der Auslöser und der Beginn zu Veränderungen!

- Horst Bulla



Wir kommen nun zu dem Punkt, der es von dir erfordert, diese Grenzen zu sprengen oder zumindest den ersten Riss ins Mauerwerk zu bekommen. Erlaube dir zu träumen und forsche ganz tief in dir nach, was das ist, was du erleben willst und wovon du wirklich träumst. Habe den Mut, dir diese Träume einzugestehen, denn sie haben einen Grund, warum sie genau in DIR sind, warum DU diese Träume, Wünsche und Ziele in dir trägst.

„Außerhalb der bestehenden Realität“ bedeutet demnach, dass du bei der Erforschung deiner Ziele und Wünsche die gewohnten Denkstrukturen hinter dir lassen MUSST. An dieser Stelle ist das MUSS bewusst eingefügt, denn es ist zwingend notwendig und erforderlich, den alten Rahmen zu verlassen, zu sprengen, die Mauern einzureißen, um zu völlig neuen Ufern aufzubrechen. Eines ist gewiss. Du wirst das Neue nicht erhalten, wenn du weiterhin im alten Rahmen bleibst.

Im Tarot signalisiert die Karte „Sechs der Schwerter“ diese Situation sehr schön. Es geht um Veränderung, einen neuen Weg oder einen notwendigen Wechsel. Man überquert das Gewässer hin zu neuen Ufern. Ein kleiner Hinweis an dieser Stelle: Man muss das alte Ufer verlassen, bevor man das Neue erreichen kann. In der Zwischenzeit ist man an keinem Ufer, sondern auf dem Wasser. Das bedeutet loslassen!!!

Die Karte weist daraufhin, dass es darum geht, gewohnte Situationen und Denkstrukturen aufzugeben und damit verbunden einige „Opfer“ zubringen. „Opfer“ in diesem Sinne bedeutet lediglich, dass man die Bereitschaft besitzen sollte, Altes gehen zu lassen, um Neues zu erhalten.

Ein japanisches Sprichwort sagt dies sehr schön.



"In eine volle Tasse kann man keinen Tee schütten!"



Wichtige Hinweise

Ich möchte und muss an dieser Stelle nochmals ausdrücklich auf das 3-teilige Webinar hinweisen. Dabei möchte ich einen wichtigen Punkt herausheben. Die tieferen Hintergründe und Grundlagen, warum das Erstellen einer geistigen und mentalen Blaupause nicht nur wichtig ist, sondern die zwingende Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung, wird auf dem Seminar in aller Tiefe erarbeitet und verständlich gemacht. Dieses Wissen ist von so großer Tragweite und Bedeutung, dass ich jedem nur empfehlen kann, das Seminar zu besuchen.

Die Zugkraft der Zukunft

In dem Film „Shift“ gibt es eine sehr interessante Passage über die Zugkraft der Zukunft. Schau dir diesen Ausschnitt bitte jetzt an.



Die Zugkraft der Zukunft

Der Wille

Die heutige Gesellschaft ist ein Produkt langjähriger Erziehungs- und Konditionierungsmaßnahmen. Dieses läuft unter dem Deckmantel der sozialen Anpassung der Individuen an die Gesellschaft. Regierungen, Schulen, Konzerne und die dahintersteckenden Machthaber missbilligen eigenmächtiges und eigenwilliges Verhalten. Eigenwilligkeit wird mit Widerspenstigkeit, Asozialität und ähnlichen Begriffen gleichgesetzt.

Da der Wille nicht trainiert und eingesetzt wird, fällt der persönliche Wille in einen unterentwickelten Zustand der Teilnahmslosigkeit und wird durch unterdrückende Indoktrination gelähmt. Durch Regeln, Vorschriften und Verhaltensanweisungen werden Menschen gezielt an den Punkt gebracht, dass ein Verstoß dagegen zu schmerzhaften Konsequenzen führt, wodurch das Erwachen verhindert wird. Persönliches Verantwortungsgefühl und eigenverantwortliches Handeln werden getadelt. Wer seinen Willen durchsetzen will, erfährt Ausgrenzung und Isolation bis hin zu konkreten Konsequenzen, wenn man gegen bestehende Systeme verstößt.

Es werden abstrakte Ideen von Recht und Ordnung erschaffen, welche nicht mehr dem Nutzen des Einzelnen dienen, sondern nur noch der Führung und Kontrolle des Individuums. Diese Indoktrination ist kein neueres Phänomen. Das ist ein seit Jahrtausenden entwickeltes und ständig perfektioniertes System, um Menschen von ihrer wahren Macht abzulenken und in einem dämmerhaften Zustand zu halten. Das Wissen um die Omnipotenz des Willens wird so systematisch im Dunkeln gehalten und durch eine massive Berieselung aus Medien, Internet, Spielen, manipulierten und manipulierenden und vor allem negativen – Nachrichten – konsequent umgesetzt.

Es ist eine ganz wichtige Aufgabe, diesen omnipotenten Willen wieder zu erwecken und ihn aus der Dunkelheit von Manipulation, Indoktrination, Verstrickung und Lüge zu befreien. Diese Aufgabe muss einen zentralen Platz im eigenen Leben einnehmen. Durch einen erweckten und kraftvollen Willen sind wir wieder in der Lage, uns die Freiheit zu nehmen, die uns immer zugestanden hat.

Wer aufwacht, wird erstaunt über sein bisheriges Leben sein. Dieses Leben kommt einem so vor, als hätte man bisher wie ein Schlafwandler existiert (oder wie im Film Matrix). Die Erkenntnis „ICH entscheide!“ befreit den Menschen plötzlich davon, sich an all die vorgegebenen Regeln, Gesetze und unausgesprochenen Vorgaben halten zu müssen.

Das Verlangen, ständig Antworten erhalten zu müssen, wandelt sich in das Bewusstsein, dass alle Antworten in einem selbst liegen. Der Prozess des Erwachens kann so heftig sein, dass man sich plötzlich gegen jegliche Form von Autorität und Führung auflehnt. Bei einigen Menschen ist es sogar so intensiv, dass sie sich gegen die oder das auflehnen, was zum Prozess des Erwachens geführt hat.

Wahrer Wille...

Was ist denn nun der Wille, der wahre Wille?

Was unterscheidet den EGO - Willen vom wahren Willen? Denn das, was das Ego will, ist nicht das, was uns zu Glück, Harmonie und Liebe führt.

Wahrer Wille befindet sich jenseits von Zeit und Raum, jenseits aller Dimensionen, es besitzt keine Masse, hat keine Wellen, keine Frequenz –kurz, es ist unvorstellbar. Nicht dies, nicht das und auch nicht jenes.

Es befindet sich jenseits aller Begriffe und Definitionen, mit deren Hilfe wir bestimmen, ob etwas existiert oder nicht. Kannst du dir etwas vorstellen, das unvorstellbar ist? Nein! Welchen Beweis haben wir für die Existenz dieses nicht bestimmbar und nicht definierbaren Gewahrseins von Wille? Was bleibt übrig, wenn alles andere entfernt ist?

Was bleibt übrig? Der Teil in uns, der in der Lage ist, alles andere zu entfernen. Es ist der Beobachter, der hinter dem Denken, Fühlen und all den anderen Dingen liegt. Alles, was nicht zu der Beschreibung dessen führt, was es nicht ist, ist dieser Beobachter, der Wille als Ausdruck deines wahren Wesens.

Alle Kämpfe und Konflikte zwischen dem Selbst und der Welt resultieren aus der Unkenntnis des Prinzips, dass Bewusstsein und das physische Universum denselben Ursprung haben. Der Wille ist eine Eigenschaft dieses Ursprungs und bildet somit eine Brücke zwischen der physischen und der geistigen Ebene.

Das „ich“ und das „ICH“

Mit diesem Willen wieder in bewusste Verbindung zu kommen, wird dich in deine ursprüngliche Schöpferkraft zurückbringen. Da wir in der vierdimensionalen Welt, in der wir uns gerade aufhalten, etwas erklären können, möchte ich dich bitten, ab sofort eine Unterscheidung zwischen deinem kleinen und großen Willen einzuführen.

Der kleine Wille wird durch ein „ich“ (kleingeschrieben) ausgedrückt. Das sind all die Dinge, die du aus deinem Ego heraus willst. Um dich besser zu fühlen, um das Gefühl zu haben, du bist jemand; um Recht zu haben, um im negativen Sinne egoistisch zu sein (also auf Kosten anderer)...ich denke, du weißt, was ich meine.

Der große Wille wird durch ein „ICH“ (großgeschrieben) ausgedrückt. Es drückt den Teil von dir aus, der mit deinem Lebensplan, deinem „Auftrag“, deiner Bestimmung oder Vision zu tun hat. Es ist die direkte Verbindung zur Quelle allen Seins.

Übungen zur Willensbildung

Du kannst zur Kontaktaufnahme mit dem Teil in dir, deinem ICH, deinem göttlichen Ursprung in Kontakt treten und den Ausdruck dieses ICH wesentlich stärken. Dazu gibt es eine kraftvolle Übung. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass du nicht dein Ego stärkst, in dem Sinne von „Ich bin der Beste“, sondern, dass die Verbindung zu diesem dahinter liegenden Teil in dir entsteht. Du wirst eine unglaubliche Kraftspüren, die mit einer endlosen Ruhe und tiefem Vertrauen verbunden ist.

Der Satz lautet:



**„ICH will, und was ICH will,
geschieht, weil ICH es will.“**



Anwendung:

Du kannst die folgende, im Set enthaltene Audiodatei nutzen, um deine Willenskraft zu stärken und zu entwickeln. Es ist die vierte Audio auf dieser Seite ("Triple S - Ich will Übung):



"Ich will und was ich will geschieht..."

Der stiftende Gedanke

In dem Buch „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsh ist von dem stiftenden Gedanken, dem Gedanken hinter dem Gedanken, die Rede. Es bedeutet, dass jedem Gebet, jedem Gedanken, jeder Aussage und jedem Gefühl eine schöpferische Kraft innewohnt. Doch was bedeutet dies genau? Es wird die Kraft wirksam, von der wir wirklich im tiefsten Inneren überzeugt sind. Jede flehentliche Bitte, jedes Bitten aus einer Angst oder einem Mangel heraus drückt somit die Angst und den Mangel aus. Der Gedanke und das vorherrschende Gefühl sind somit Mangel, welchen wir verstärken. Du bittest also um das, was du nicht hast und somit wird der stiftende Gedanke zu deiner Realität.

Aus genau diesem Grunde ist es sehr wichtig, darauf zu achten, was wir denken, wenn wir etwas wollen. Was ist der stiftende Gedanke hinter dem Wunsch und hinter dem Ziel? Und wie schafft man es, den stiftenden Gedanken mit dem gewünschten Zustand in Einklang zu bringen und zu synchronisieren?

Der Schlüssel lautet hier Dankbarkeit. Deshalb ist ein Dankgebet so kraftvoll, weil es den Zustand als bereits erfüllt darstellt. Die Herausforderung und Aufgabe bei der Erstellung von Zielen ist es also, das Gefühl der Dankbarkeit zu aktivieren. Es ist somit keine Bitte mehr um etwas, sondern eine Aussage für das, was so ist, wie du es willst.

Aus diesem Grunde ist auf dem Weg zur Meisterschaft die zweithöchste Ebene die Ebene der Dankbarkeit und diese Ebene ist gleichzeitig die Ebene von Wohlstand und Überfluss. Dankbarkeit, Wohlstand und Überfluss stehen in direktem Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig. Der Weg zur Meisterschaft bedeutet übrigens, vollkommen verantwortlich für ALLES zu sein, was einem im Leben begegnet, passiert und sich manifestiert.

Die Grundhaltung dahinter entspricht somit dem Zustand „Weg von...“- Ärger, Sorgen, Hass, Wut, Zweifeln und verwandten Themen. Durch das Ändern der inneren Grundhaltung zu einem „Hinzu...“- Vertrauen, Hoffnung, Lösungsorientierung, Mut, Dankbarkeit, Zuversicht, Wohlwollen und verwandte Themen, verändern wir den Fokus. Wir können so in die Grundhaltung der Dankbarkeit kommen.

An dieser Stelle ist es empfehlenswert, für eine gewisse Zeit ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, in welches man täglich (morgens und abends) alles hineinschreibt, für das es sich lohnt, dankbar zu sein. Auch wenn dies anfangs etwas mühselig ist, wird die Liste immer länger und einfacher zu schreiben. Nebenbei entsteht auf ganz natürliche Weise das echte und authentische Gefühl von Dankbarkeit. So wie sich Ängste und Sorgen ständig vermehren, wenn man in diesen verweilt, so vermehrt sich auch die Dankbarkeit, wenn du dich damit beschäftigst.

Blaupause erschaffen

Alles, was wir bisher zum Thema Blaupause betrachtet haben, gehört dazu, um eine sehr gute Version dessen zu erzeugen, was du willst und wonach du dich sehnst. Jetzt geht es darum, dies schriftlich zu formulieren. Dies ist von großer Bedeutung, denn etwas aufzuschreiben oder zu zeichnen bedeutet, dass dies der Moment ist, in dem ein Gedanke oder eine Idee tatsächlich physisch sichtbar wird.

Nun können es sogar andere sehen und lesen. So wie der Architekt die Skizze des Hauses anfertigt, damit der Baumeister das Haus nach exakt diesen Angaben bauen kann, so ist es auch in deinem Fall. Du bist Architekt und Baumeister in einem. Du benötigst diese schriftliche Form, weil es dich zwingt, deine Gedanken und Ideen ganz klar und eindeutig zu formulieren und zu Papier zu bringen oder im Computer zu schreiben. Ich persönlich empfehle die Papierform, weil du dort viel kreativer sein kannst. Du kannst streichen, anmerken, einkreisen, farbig darstellen, ergänzen und vieles andere. Außerdem kannst du zunächst unstrukturiert arbeiten. Damit meine ich, dass du einfach kritzeln kannst und dir die Punkte aufschreibst, ohne dass eine Sortierung erfolgt. Ordnen kannst du dies in einem späteren Schritt.

Egal, was du wirklich willst: Du hast das Potential, dies zu verwirklichen; zu erschaffen und zu materialisieren. Wenn du etwas in dir trägst, dann hast DU die Kraft, das zu verwirklichen. Setze dir KEINE realistischen Ziele, außer du willst es. Du benötigst zunächst keine Ahnung davon, wie du das Ergebnis erreichen kannst. Du musst auch nicht wissen, wie der Weg dorthin aussieht. Der Weg zeigt sich dir ja, während du erschaffst. Es entfaltet sich vor dir. Wenn du auf dem Weg bist, wird sich zur richtigen Zeit – wenn die Zeit reif ist – alles so entfalten und entwickeln, wie es zu genau diesem Zeitpunkt richtig ist. Das ist kein Ergebnis von Zeit an sich, sondern von einem Punkt der Reife in dir, welche sich in einem Ereignis im Außen lediglich parallel ausdrückt und manifestiert.

Eine kurze Erinnerung:

Denke immer wieder daran, dich kurz zu entspannen. Führe eine kurze Pause durch, mache eine kurze Meditation und lasse los.

Ideal geeignet ist die 8 Minuten Atemmeditation. Der Vorteil ist, dass du im Laufe der Zeit lernst, dich sehr schnell zu entspannen.



Weg vom MUSS hin zum WOLLEN

Müssen ist Zwang. Müssen ist das, was wir nicht wollen, was Widerstand in uns auslöst. Müssen ist all das, was nicht von uns, sondern von einer äußeren Quelle kommt und nicht unbedingt mit dem übereinstimmt, was wir tatsächlich wollen. Deshalb lähmen uns Dinge, die wir tun oder erledigen müssen, um die wir uns kümmern und sorgen müssen. Deshalb ist es wichtig für dich zu erkennen, ob du etwas musst oder willst.

Je mehr du es schaffst zu einem Wollen zu kommen, umso mehr Energie und Kraft kannst du freisetzen und aktivieren. Wollen entspricht einer intrinsischen Motivation. Das bedeutet, dass etwas aus deinem Inneren kommt, also direkt von dir. Es ist etwas, das mit deinem wahren Wesen zu tun hat. Das ist ein gutes Zeichen dafür, dass es ein Teil deines Seelenplans ist.

Die Aufgabe besteht nun darin, durch Aufmerksamkeit immer mehr die Dinge zu tun, die du willst und weniger die Dinge, von denen du glaubst, sie tun zu müssen.

In der Übergangszeit wirst du eine Mischung daraus erleben. Du wirst jedoch immer bewusster bei dem werden, was du denkst und entscheidest. Du wirst lernen, auf deine eigenen Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche zu achten und diesen Punkten wesentlich mehr Bedeutung geben. Du begibst dich auf den Weg zurück zu dir selbst. Achte also darauf, ob du etwas musst oder willst. Folge immer mehr dem Wollen in dir selbst, denn dort wirst du alles finden, was für dich wichtig ist.



Erschaffe immer öfter eine schöne Atmosphäre für dich. Damit meine ich, dass du ganz bewusst darauf achten sollst, genug Privatsphäre für dich selbst zu haben. Ebenso kannst du dir immer öfter kurze Auszeiten für dich selbst nehmen. In diesen Momenten –welche du immer mehr ausdehnen kannst – geht es nur um dich und um deine Wünsche und Bedürfnisse. Tue Dinge, welche dir Freude bereiten. Achte darauf, dass du ein schönes Ambiente um dich hast, wenn du dich mit deinen Wünschen, Träumen und Zielen beschäftigst. Lasse NICHTS diese Momente stören. Wichtig ist, dass du immer mehr schöne Momente und Gefühle mit den Augenblicken verbindest, in denen du dich mit dir selbst beschäftigst und mit dem, was für dein Leben wichtig und von Bedeutung ist. Dadurch entstehen sehr positive und fördernde Energien und Muster in dir. Diese führen dazu, dass du dich immer intensiver mit dem beschäftigst, was du willst. Da es dein Leben ist, ist dies von besonderer und großer Bedeutung.

Wisse, dass andere dir keine Freiräume geben, wenn du dir diese nicht nimmst.

Frage:

Wie willst Du jemals Zeit für dich haben, wenn du dir diese nicht nimmst?



Ändern von Mustern

Mache die Übungen nicht zu einem Ritual. Führe die Übungen aus, weil du die Freude daran entdeckst. Wenn du es zu einem Ritual machst und denkst, du musst jetzt daran arbeiten, wirst du viel Kraft verlieren. Und du verlierst die Leichtigkeit. Diese ist jedoch wichtig, damit gute Gefühle entstehen. Wenn gute Gefühle entstehen, dann möchtest du es gerne tun. Prüfe in deinem Leben die Dinge, welche dir Freude bereiten. Tust du diese gerne?

Formuliere, was du wirklich willst

Zur Vereinfachung nennen wir im folgenden Text alles das, was du willst, was du dir wünschst, wonach du dich sehnst, einfach Ziel oder Ziele. Das macht die Erklärungen einfacher und deutlicher.

Es ist wichtig, deine Ziele sehr gut zu formulieren, ABER du musst das am Anfang nicht perfekt machen. Du musst es überhaupt erstmal tun. Alles andere erfolgt dann in den nächsten Schritten. Kennst du den Spruch: „Lieber fehlerhaft begonnen als perfekt gezögert“? Das ist der springende Punkt.

Tue es, fange an!

Der Rest kommt von alleine, wenn du dran bleibst. Es ist ein Prozess des Freilegens, der begonnen und dann im Laufe der Zeit verbessert werden will. Was dafür wichtig ist, schauen wir uns nun in den nächsten Schritten an.

Denke daran, dass du nicht gleich alles richtig oder in der hier aufgezeigten Art und Weise umsetzen musst. Du wirst dies im Laufe der Zeit erlernen und kannst es ab dann stetig verbessern.

An dieser Stelle möchte ich den Hinweis geben, dass es nicht darum geht, dass du aufschreibst, WIE du das erreichen kannst, was du willst. Dass musst du zu diesem Zeitpunkt überhaupt noch nicht wissen. Ehrlich gesagt kannst du es jetzt noch nicht einmal wissen. Denn, wenn du es jetzt schon wüsstest, dann hättest du es doch bestimmt schon umgesetzt und getan, richtig? Ist ja logisch, oder?

Die meisten Menschen versuchen, gleich herauszufinden, wie sie das Ziel erreichen können, welches sie verwirklichen wollen. Das geht jedoch manchmal erst dann, wenn wir bereit sind, wenn wir eine echte Entscheidung getroffen haben, wenn wir etwas gelernt haben oder es in uns gereift ist. Das geschieht in der Regel, wenn wir gestartet sind.

Auf wundersame Weise fügt sich dann alles so, wie wir es benötigen. Vor allem die Reifeprozesse haben eine sehr große Bedeutung für uns. Manchmal werden nachträglich in uns Wissen, Fähigkeiten, Können, Kraft, Mut und vieles andere aktiviert – eben, weil es am Anfang nicht funktioniert. Weil wir lernen müssen, weil wir Rückschläge erleben. Und genau aus diesem Grunde musst du zu Beginn nicht wissen, WIE du das Gewünschte erreichen kannst. Du brauchst nur sehr genau zu wissen, was du wirklich willst.



Du musst nicht wissen WIE



So findest du heraus, was du wirklich willst

An diesem Punkt tun sich sehr viele Menschen unglaublich schwer. Der Grund dafür ist einfach. Zum einen machen sich viele Menschen nicht wirklich Gedanken über das, was sie ganz tief aus sich heraus wollen und ersehnen. Zum anderen haben die meisten Menschen nie wirklich gelernt, wie man an die eigenen Wünsche und Ziele tatsächlich dran kommt. Ich rede von den persönlichen Wünschen, nicht von dem, was andere für gut und richtig halten. Nicht das, was uns die Gesellschaft vorgibt.

Erschwerend kommen unvorteilhafte Programmierungen und Verhaltensmuster hinzu, welche dazu führen, dass sich sehr viele Menschen nie wirklich mit dem beschäftigen, was sie wollen, sondern mit dem, was sie nicht wollen. Diese Programmierungen entstehen in der Regel in der Kindheit und/oder der Jugendzeit und setzen sich dann oft weiter fort. Wir sind von Dingen überzeugt, die wir nie in Frage gestellt haben. Dennoch sind diese Dinge trotzdem für uns wahr, weil wir sie tief in uns vergraben mit uns tragen.

Das sind Sätze und Aussagen wie,...

- > **Hör auf zu träumen**
- > **Sei realistisch**
- > **Sei nicht weltfremd**
- > **Du immer mit deinen Spinnereien**
- > **und einige andere...**



Das bedeutet nun konkret, dass wir aufgefordert sind, diese unbewussten Muster und Glaubenssätze in Frage zu stellen und mit positiven Strukturen zu ersetzen. Dies geschieht, indem wir neue Verknüpfungen erschaffen. Zunächst ist es wichtig, dass wir den Wert von den praktischen Übungen erkennen und welchen Nutzen und Vorteil sie uns bescheren. Wenn du erkennst, dass es gut für dich ist, dich mit deinen Wünschen, Zielen und Träumen zu beschäftigen, dann wirst du bereit sein, mehr Zeit und Engagement zu investieren.

John D. Rockefeller hat in Bezug auf das Thema Geld einmal Folgendes gesagt:



"Es ist wichtiger, einen Tag im Monat über seine Geldanlagen nachzudenken, als 30 Tage zu arbeiten.«



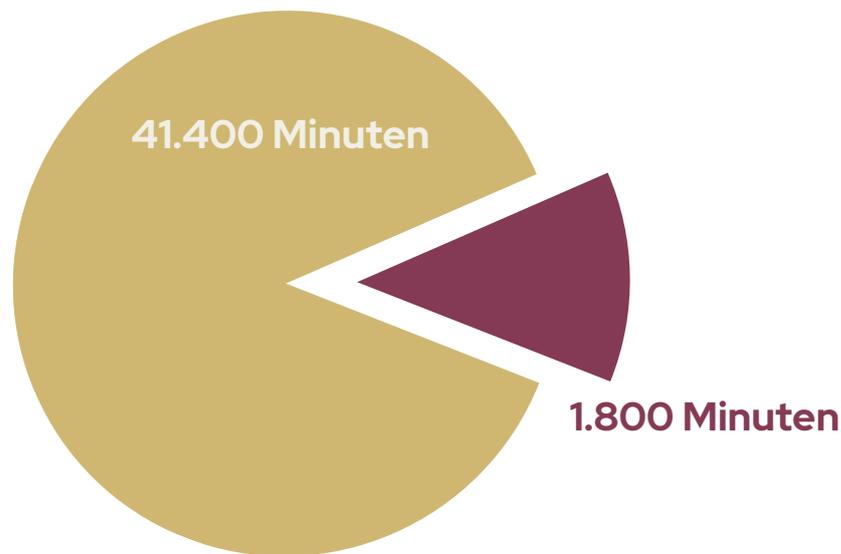
Das gilt ebenso für die persönlichen Ziele und Wünsche.



"Es ist wichtiger, einen Tag im Monat über sein Leben, seine Wünsche und Ziele nachzudenken, als 30 Tage zu arbeiten."



Ein durchschnittlicher Monat mit 30 Tagen setzt sich aus 720 Stunden zusammen. Das entspricht insgesamt 43.200 Minuten. Mal angenommen, du würdest ab sofort nur eine Stunde pro Tag, also 60 Minuten – an jedem Tag des Monats – in deine persönlichen Ziele, Wünsche und Träume investieren, also kurzum in DICH selbst, dann wären das in der Summe 30 Stunden und entsprechend 1.800 Minuten. Auf dem folgenden Chart kannst Du erkennen, wie wenig dies im Verhältnis zu der noch verbleibenden Zeit ist. Die verbleibende Zeit sind immer noch 41.400 Minuten.



Das würde bereits bedeuten, dass du JEDEN Tag 60 Minuten in dich und in dein Leben investieren würdest.

Wie viel Zeit investierst du aktuell in dich und in dein Leben?

Glaubst du, dass es einen Unterschied macht, wenn du jeden Tag diese Zeit in dich selbst investieren würdest?

Erfolgreiche Menschen tun nämlich exakt das, Zeit in sich und in das eigene Leben investieren.

Die Frage ist nun, wie eine solche Investition aussehen könnte. Die gesamte Erfüllungsstruktur ist eine solche Investition und nachfolgend wirst du ganz konkrete Anleitungen und Hinweise finden. Als eines der wertvollsten Hilfsmittel haben sich Fragen herauskristallisiert. Fragen sind effektiver als fertige Antworten. Fragen lösen etwas in dir selbst aus. Deshalb ist es vorteilhaft, wenn du einige Fragen in dir bewegst. Damit meine ich, dass du diese Fragen annimmst und betrachtest. Es geht nicht immer darum, schnell eine Antwort zu finden, sondern der Frage Raum und Zeit zu geben. So, als würdest du eine Pflanze in nährreichen Boden pflanzen, damit sie Wurzeln schlagen und dann wachsen kann.

So ist es auch mit Fragen, wenn wir uns die Zeit nehmen, diese einfach wirken zulassen. Die Antworten kommen früher oder später. Zwing dich nicht dazu, Antworten zu finden und zu formulieren. Wenn nichts kommt, dann nimm dir die Frage, welche dich am meisten anspricht und warte auf die Antwort, ohne sie erzwingen zu wollen. Stelle dir diese Frage immer wieder – mit Leichtigkeit – und vor allem, entspanne dich. Der Solarplexus ist von großer Bedeutung. Wenn du angespannt bist, funktioniert dieser nicht so, wie es sein sollte. Je mehr du dich entspannen und loslassen kannst, umso besser funktioniert er. Wenn du ganz entspannt bist, dann kommen dir die Antworten unerwartet in den Sinn. Der Solarplexus ist das Nervengeflecht. Von dort aus läuft der Vagusnerv hinauf bis zum Gehirn. Dort verzweigt er sich in den limbischen Teil des Gehirns und in die Hirnrinde und erreicht somit alle Bereiche des Gehirns.

Auf der anderen Seite reicht der Vagusnerv in Richtung Darm und zu allen Organen und vernetzt diese quasi miteinander. Wenn der Solarplexus, der auch Sonnengeflecht genannt wird, vollkommen entspannt ist, ist unser gesamtes System im Einklang und wir können die Impulse aus dem unbewussten Teil empfangen. Den Darm nennt man auch das Gehirn des Unterbewusstseins. Es ist das berühmte Bauchgefühl, wenn wir etwas wissen oder ahnen, ohne es konkret benennen zu können. Oft fehlen uns die Worte und Fakten, dennoch wissen wir genau, was gemeint oder zu tun ist.

An dieser Stelle kannst du bereits erkennen, wie wichtig es für jeden Einzelnen ist, sich regelmäßig zu entspannen. Hier ist besonders die Meditation von großer Bedeutung. Leider tun sich aus meiner persönlichen Erfahrung Menschen oft sehr schwer damit. Das hat damit zu tun, dass im Bereich Meditation sehr viel Verwirrung herrscht. Hier scheiden sich die Geister, was sehr traurig ist. Aus meiner persönlichen Überzeugung sollte Meditation Freude bereiten und schon der Gedanke daran, wieder zu meditieren, sollte ein frohes Gefühl der freudigen Erwartung erschaffen. Genau das empfehle ich. Dafür habe ich die geführten Meditationen mit den binauralen Beats entwickelt. Diese helfen auf eine sehr angenehme Art und Weise, einen freudigen Bezug zum Thema Meditation aufzubauen.

Kommen wir nun zu den Fragen, welche dir helfen können, den Zugang zu deinen Wünschen, Träumen und Zielen wiederherzustellen, damit du dich endlich bewusst daran erinnerst. Denn diese Dinge sind schon immer da gewesen. Sie müssen nicht erst jetzt von dir entwickelt, ausgedacht und erschaffen werden. Du musst es nur wieder freilegen. Deshalb sind Fragen ja so wertvoll.

Bringe dich zunächst in einen entspannten Zustand. Nutze dafür die Audio mit der kurzen Atmungsmeditation (denke daran, wie wichtig es ist, entspannt zu sein).

Atmungsmeditation

Widme dich dann mit Freude und ohne Druck den folgenden Fragen. Bleibe geduldig, bis die Antworten kommen. Sollten diese beim ersten Mal nicht kommen oder nur zögerlich, so ist das vollkommen in Ordnung. Du hast noch so viele Möglichkeiten vor dir liegen. Du musst auch nicht alle Fragen beantworten. Zu unterschiedlichen Zeiten werden Antworten auf die einzelnen Fragen kommen.

Fragen, um herauszufinden, was du wirklich willst

- > **Wovon habe ich als Kind geträumt?**
- > **Wonach sehne ich mich am meisten?**
- > **Was sind meine Hobbies?**
- > **Was würde ich tun, wenn ich finanziell frei wäre und Geld keine Rolle spielt?**
- > **Wie willst du dich fühlen, wenn dein Ziel erreicht und dein Wunsch erfüllt ist?**

Drei Fragen, um dich vorzutasten

Du kannst dich auch langsam an die ganze Sache herantasten, indem du dir die folgenden drei Fragen stellst. Hierbei ist es wichtig, dass du die Antworten auf dich beziehst. Auf das, was du konkret verändern und erreichen kannst. Es geht hier nicht darum, was du am liebsten im Außen anders hättest und was ohne dein Zutun geschehen soll. Es geht um das, was DU ganz konkret in die Wege leiten kannst, selbst wenn es nur ein winzig kleiner Schritt oder eine winzig kleine Veränderung ist, zumindest zum Beginn.

- > **Was möchtest du konkret verändern?**
- > **Was möchtest du erreichen?**
- > **Was wäre für dich ein guter Fortschritt?**

Bei alledem ist es von ganz großer Wichtigkeit und Bedeutung, dass du immer alles aufschreibst. Du musst nämlich viel konkreter formulieren. Manchmal ist es wie eine geistige Geburt, bis ein Gedanke in der gewünschten Form als Satz auf dem Papier ist. Wenn es dir nicht gefällt, schreibe es neu oder anders, bis es dir gefällt. Übung macht den Meister. Das gilt vor allem für diesen Bereich. Betrachte dich einfach als Jemanden, der etwas Neues von Grund auf lernt.

Die Quantenphysik belegt, dass die Zukunft nichts ist, was feststeht. Die Zukunft ist eine riesige Auswahl von Möglichkeiten. Einige davon besitzen eine höhere Wahrscheinlichkeit als andere. Das, worauf du deinen Fokus lenkst, bekommt automatisch mehr Energie und die Wahrscheinlichkeit der Verwirklichung steigt rapide an. Du bist derjenige, der dafür sorgt, welche der wahrscheinlichen Möglichkeiten in der Zukunft zu deiner persönlichen Realität wird.



Du kannst an dieser Stelle die DM-Harmonics Audiodatei Tiefenentspannung einsetzen, um dich zu entspannen und die Fragen zu beantworten. Nimm dir die Zeit für dich.



Fragen zur Zielklarheit



Wie man richtig mit Fragen umgeht



Leichtigkeit in der Meditation

Was ich wirklich, wirklich will?

Die Entdeckung dessen, was man wirklich und wahrhaftig will, ist weder etwas Plötzliches noch etwas Endgültiges. Es ist vielmehr ein Prozess mit vielen Anläufen und Umwegen, mit Misserfolgen und Neuorientierungen. Und es ist ein Prozess, den die meisten Menschen weder kennen noch jemals durchlaufen haben. Vor allem bedarf es auf dieser Entdeckungsreise der Freiheit, zu experimentieren.

Das Wichtigste allerdings ist, dass man einen Anfang wagt und sich, nicht nur in Hinsicht auf die Arbeit, sondern auf praktisch alles, angewöhnt zu fragen: „Ist es das, was ich wirklich will? Ist dies eine Jacke, die ich wirklich tragen will, oder trage ich sie aus Faulheit oder aus Furcht? Und was ist mit der Fernsehsendung, die ich mir gerade ansehe? Und was hat es mit diesem Ziel auf sich, das ich nun schon seit einiger Zeit verfolge? Will ich das Leben so führen und leben, wie ich es gerade tue?“

Damit du jetzt noch tiefer mit dem in Berührung kommst, kannst du eine sehr gute Methode anwenden, die von einem Harvard - Professor entwickelt wurde. Denn es geht ja darum, dass du herausfindest, was du wirklich willst. Das ist ein Prozess und nichts, was man einmal tut und dann für immer fertig ist. Damit du an die tieferen Ebenen kommst, kannst du die Verdopplungsmethode einsetzen. Doppelte Worte haben eine dreifache Wirkung auf unser Bewusstsein.

Sage Dir: „Was ich wirklich, wirklich will ist...“



Was ich wirklich, wirklich will ist...

Dann fügst du an der Stelle, wo die Punkte stehen, das ein, was du wirklich willst. Wiederhole das und lege dein ganzes Gefühl und Verlangen in die beiden Worte »wirklich« und schreibe dann einfach los.

Denke nicht darüber nach und bewerte nicht, was kommt. Es ist, als ob du einen großen Berg abträgst und immer mehr zum Kern des Ganzen gelangst. Das Ziel all dieser Übungen ist es, herauszufinden, was dein ICH will. Damit meine ich die größere Version von dir selbst, dein Potential, die Verbindung zur Quelle, dein Höheres Selbst oder wie auch immer du dies benennen willst. Die Wünsche dieses ICH sind in der Regel anders als die des kleinen »ich«. Das kleine ich ist eher mit dem Ego oder dem Verstand gleichzusetzen. Um wahrhaftig glücklich und glückselig zu sein, ist es empfehlenswert, dich mehr und mehr auf dein wahres Wesen einzuschwingen. Dort liegt nämlich dein Lebensplan und Seelenheil, damit es von dir entdeckt und gelebt werden kann.



Brennendes Verlangen

Notiere, was du dabei gewinnst

Ich empfehle dir dringend, auch den Gewinn, die Vorteile und den Nutzen aufzuschreiben, den du durch das Erreichen deiner Ziele erlangst. Dabei geht es nicht nur um materielle Dinge (um die geht es im Kern überhaupt nicht :-), sondern um das, wie du dich dabei fühlst, was es mit dir macht und was es für dein weiteres Leben bedeutet. Nur wenn dieser Gewinn und Nutzen größer ist als der Preis für die Veränderung, die zwangsläufig kommt, wirst du den Mut haben, zu beginnen und dich auf den Weg zu deinem Ziel zu machen. Und du wirst durchhalten, weil du die Kraft haben wirst, weiterzumachen, wenn es nicht auf direktem Wege zu deinem Ziel geht.

Aus diesem Grund kannst du nun aufschreiben, wo der Nutzen, die Vorteile und der Gewinn für dich sind, wenn du dein Ziel erreicht hast. Ich möchte immer wieder daran erinnern, dass mit „Ziel“ das neue Leben gemeint ist, dass du leben willst; die Veränderungen, nach denen du dich sehnst.

Nachstehend eine kurze Liste mit möglichen Ergebnissen, die durch die Veränderung erreicht werden. Dies sind nur Ideen und Impulse. Bitte nimm dir die Zeit, um DEINE Vorteile klar zu formulieren:

- > Ich erhalte Anerkennung von den Menschen um mich herum.
- > Mein Selbstwertgefühl wird sich enorm verstärken.
- > Ich habe weniger Ängste und Sorgen oder bin sogar frei davon.
- > Ich bin den Stress und das Mobbing in meinem aktuellen Job los.
- > Ich habe dann eine Arbeit, die ich liebe und in der ich aufblühe.
- > Ich kann endlich alle Rechnungen sofort bezahlen.
- > Ich kann endlich mehr reisen und das vollkommen genießen.
- > In der neuen Beziehung erlebe ich endlich gegenseitige Liebe und Hingabe.
- > ...hier alle die Punkte aufschreiben, die für dich der Gewinn sind.



Nimm dir bitte die Zeit, um genau herauszufinden, wo dein Gewinn ist. Daraus wirst du eine ganz, ganz große Kraft holen. Es ist die Kraft, mit der Veränderungen gemacht werden.



Was ist der Gewinn und warum ist es so wichtig dies so exakt zu wissen

Formuliere positiv

Notiere dir das, was du willst und nicht das, was du nicht willst. Konzentriere dich auf die Lösung, auf das, was du willst, auf das Endergebnis, das da sein soll, wenn du dein Ziel erreicht hast. Achte bei den Formulierungen darauf, dass du dich nicht darauf konzentrierst und formulierst, was du loswerden willst (den schlimmen Job, die unerträgliche Beziehung, etc.). Wenn du dich darauf konzentrierst, hast du genau das im Kopf, was du nicht willst. Dadurch entstehen die Gefühle, die du gar nicht mehr erleben willst. Das bedeutet, dass du weiterhin das erschaffst, was du doch gar nicht mehr willst. Denke an den stiftenden Gedanken, den Gedanken hinter dem Gedanken.

Du kennst bestimmt das Spiel, wenn man sagt: „Denke nicht an einen roten VW Golf!“ Schwupps, schon ist das Bild des roten VW Golfs im Kopf drin. Ich möchte dir ein weiteres Beispiel machen. Dich stört es, Raucher zu sein und du möchtest das nicht mehr. Dann wäre es ungeeignet, das Ziel in der folgenden Form aufzuschreiben: „Ich werde versuchen, nicht mehr zu rauchen!“

Zum einen ist der Versuch schon zum Scheitern verurteilt. Man kann nichts versuchen. Wer etwas versucht, hat das Scheitern bereits mit einkalkuliert. Wer etwas tut, erreicht es. Nicht versuchen. Machen. Nimm einen Stift in die Hand und versuche, ihn loszulassen. Ich meine nicht, dass du ihn loslassen sollst, sondern es nur versuchen. Verstehst du? Es wird nichts passieren, weil zwischen dem Versuch und der Ausführung die Handlung, die Aktion, die Tat liegt.

Nicht mehr rauchen wollen kannst du dir einfach nicht bildlich vorstellen. Daran scheitert es schon. Denn was du dir nicht bildlich vorstellen kannst, kannst du auch nicht erreichen.

Dazu noch ein Beispiel. Nimm dir einen Stift und ein Blatt Papier. Male nun keinen Kreis. Verstehst du, wenn du etwas malst, wird irgendetwas dabei herauskommen. Aber dann entscheidest du dich dafür. Ein Quadrat, ein Dreieck. Das war dann die Entscheidung dafür, das zu malen (kein Kreis? Ok, male ich ein Viereck).

Kommen wir zurück zu dem Thema Nichtraucher. Besser wäre es, wenn du formulierst: „Ich gestatte es mir, Nichtraucher zu sein!“ Du kannst dir nämlich vorstellen, wie es ist, Nichtraucher zu sein (hier ist das Wort nicht in Nichtraucher nicht störend). Du kannst dich sehen, wie du lebst, ohne zu rauchen. Zigaretten und Zigarettenschachteln gibt es in diesen Bildern gar nicht mehr.

In dieser Art und Weise ist es wichtig, deine Ziele aufzuschreiben. Achte immer wieder auf die richtigen, positiv ausgerichteten Formulierungen.



Tue es oder lasse es



Versuchen...

Schreibe in der "Ich bin" Form

Schreibe in der „Ich bin“ Form und beziehe dich selbst in die Zielaussage mit ein. In Wirklichkeit bist du das Zentrum deines Universums. Die Wahrheit ist, dass es nichts Wichtigeres für dich gibt als dich selbst. Wenn sich bei diesen Zeilen Widerstand in dir regt, dann ist das beabsichtigt. Wir sind so „dressiert“ und „geformt“, dass wir nicht egoistisch sein dürfen. Wir sollen immer zuerst um das Wohl der anderen bemüht sein. Das ist wunderbar, um Menschen zu kontrollieren. Stell dir vor, du sorgst sehr gut für dich und du tust alles, damit es dir persönlich sehr gut geht, auf allen Ebenen. Bist du jetzt nicht viel wertvoller für andere? Kannst du nicht genau jetzt viel mehr für andere bewirken und tun? Weil es dir gut geht, weil du Kraft und Power hast. Weil du selbstbewusst und stark bist. Weil du geben kannst, weil du Kraft, Energie und Geduld hast. Davon rede ich. Es geht um gesunden Egoismus in dem Sinne, wie Nietzsche es formuliert.

Und genau aus diesem Grunde ist es von hoher Bedeutung, dass du dich selbst in die ganzen Formulierungen einbeziehst. Um ein einfaches Beispiel dafür zu zeigen, könntest du Folgendes aufschreiben: „Ich gestatte mir, mein Haus zu putzen.“ anstatt „Das Haus ist sauber“. Noch eleganter ist es, wenn du es wie folgt aufschreibst: „Mit Freude genieße ich das Ergebnis und das Wohlgefühl, das ich nun habe, weil ich das Haus geputzt habe!“ Spürst du die enormen Unterschiede in dem Geschriebenen? Es ist anfangs eine Herausforderung, so zu schreiben und zu formulieren. Aber du kannst das und es ist nur eine Übungssache. Wenn du so schreibst und das immer besser kannst, dann prägt sich genau das in dein Denken und Unterbewusstsein ein. Du bist irgendwann genau DAS und genau dann erlebst du es als Realität im Außen. Ansonsten wirst du weiterhin nur das erleben, was du bis jetzt schon erlebst. Da du das hier liest, gehe ich davon aus, dass dir das nicht mehr so richtig gefällt und du es ja ändern willst :-). Liege ich mit dieser Vermutung richtig?



Egoismus

Schreibe in der Gegenwartsform, so als ob du es bereits erreicht hast

Formuliere das, was du willst, in der Gegenwart, als ob du es bereits erreicht hättest. Grammatikalisch ist das die Zeitform „Präsens“.

Schau hier...

Kennst du den Spruch „Irgendwann ist nie“ ? Das hat damit zu tun. Du hast vielleicht schon mal in einer Kneipe oder Bar ein Schild mit dem Aufdruck „Freibier gibt es morgen...“ gesehen?



Das bedeutet, dass es niemals Freibier geben wird. Denn morgen ist nie. Heute, jetzt, dieser Augenblick, in dem dein Herz schlägt und du gerade deinen Atemzug machst, ist die einzige Realität, die zählt. Da wir nur in diesem jetzigen Augenblick existieren – niemals in der Zukunft oder der Vergangenheit – ist es eben wichtig, dass du alles in der Gegenwartsform schreibst. Du erschaffst in dieser Gegenwartsform das Gewünschte bereits im nicht sichtbaren Bereich, dort, wo die Vorlagen für das entstehen, was du in deiner Realität im Außen erleben wirst. Du bist in der direkten Schöpfungskraft, wenn du in der Gegenwartsform schreibst, der vollendeten Gegenwartsform.

Schreibe in einer Form, dass du fühlst, was du schreibst

Die Bedeutung und Wichtigkeit der Gefühle und Emotionen kann nicht oft genug betont werden. Je besser es sich anfühlt und je stärker die positiven Emotionen sind, umso kraftvoller kann die Umsetzung erfolgen. Es sind die Kräfte, welche dafür sorgen, dass Dinge in Bewegung kommen.

Vergleiche es mit einem Verbrennungsmotor. Da gibt es zunächst den Motor mit all seinen Teilen und es gibt einen Tank, in dem Benzin ist. Der Motor an sich enthält das Potential, Energie in Bewegung umzuwandeln, ist jedoch ohne Benzin vollkommen wertlos. Das Benzin im Tank kann man zwar anzünden. Dann würde es jedoch explosionsartig und unkontrolliert verbrennen, ohne das daraus Bewegung entstanden ist. Erst wenn das Benzin kontrolliert im Motor verbrennt, kann die daraus freigesetzte Energie in Bewegung verwandelt werden und der Motor kann dazu benutzt werden, um das Fahrzeug zu beschleunigen. Auf das Zusammenspiel kommt es an.

Du kannst das Denken, die Emotionen und Gefühle und alle damit verbundenen Prozesse analog zu dem Beispiel des Motors betrachten. Eines benötigt das Andere. Durch die sinnvolle Kombination entsteht Bewegung und Dinge lassen sich in die Realität bringen und materialisieren.

Deshalb ist es so entscheidend, dass du immer mehr fühlst und spürst wie das, was du aufschreibst, tatsächlich so ist, weil Du es in diesem Moment erschaffst. Je besser die Gefühle und je kraftvoller die damit verbundenen Emotionen, umso besser funktioniert dieser „Motor“ im übertragenen Sinn. Es geht um die Verbindung von Kopf, Herz und Bauch; der Kopf für die mentalen Bereiche, die Strukturen und das Rationelle; das Herz für die Liebe, welche das Leben einhaucht; der Bauch für die Emotionen und die daraus resultierende Kraft.

Beziehe dich selbst in die Zielaussage mit ein

Dies hat direkt mit dem vorherigen Punkt zu tun. Nur, wenn du dich selbst in den Bildern deiner Visionen und Ziele siehst, wirst du ein Teil davon sein. Wenn du dich bei den Formulierungen selbst in das Bild einbringst, dann entsteht eine tiefere Verbindung zwischen dir und dem, was du willst. Achte bei den Formulierungen darauf, dass du in der Ich-Form schreibst und dich einbeziehst.

Streiche die Worte „wünschen“, „wollen“, „werden“

Streiche die Worte wünsche, wollen, werden. Alles, was du dir wünschst, hält dich vom Haben und Sein ab. Entweder, etwas ist oder es ist nicht. Wenn du dir etwas wünschst, dann sagst du in diesem Moment, dass du es tatsächlich NICHT hast. Und das tust du in jedem einzelnen Moment, der nun folgt. Du bleibst im Zustand des Wünschens und Wollens „gefangen“. Auf einer tieferen Ebene sagst du dir sogar, dass dieser Moment nicht gut ist, weil du dieses oder jenes nicht hast. Nicht, dass du dir das bewusst sagst; es ist eher eine zwingende Folge, die sich durch ein Gefühl des Mangels ausdrückt. Dieser Mangel hat nun die Qualität, sich zu verstärken. Lies dir nochmals den Punkt über den stiftenden Gedanken durch. (Seite 24)

Hier noch ein paar Grundgedanken und Fragen dazu, um dies besser verstehen zu können.

Würdest du dir lieber Gesundheit wünschen oder gesund sein?

Würdest du dir lieber Geld wünschen oder Geld haben?

Ich denke, du verstehst nun die tiefere Bedeutung hier von.



Vorbereitung, damit es dir leichter fällt und die Ideen kommen

Ich habe in unzähligen Fällen beobachtet und erlebt, dass Menschen gerne ihre Wünsche, Ziele und Träume aufschreiben würden. Allerdings tun sich die meisten Menschen sehr schwer damit. Das muss aber gar nicht sein. Mit etwas Übung, den richtigen Anleitungen und Hilfsmitteln wird es dir leicht fallen, dies für dich aufzuschreiben.

Schau hier...



8 Minuten Atemmeditation

Nutze die in diesem Paket enthaltene „8 Minuten Atemmeditation“. Höre diese an, wenn du Unruhe in dir spürst und du mehr in die Ruhe kommen möchtest. Tue dies regelmäßig, denn dadurch wirst du immer schneller und leichter in die Ruhe kommen können. Dein „System“ wird sich daran gewöhnen und du wirst diese Entspannung und Sammlung im Laufe der Zeit mehr in dein alltägliches Leben integrieren. Wie bei Allem gilt immer wieder der Satz: „Übung macht den Meister!“

Es liegt an dir alleine, ob du dies tust oder nicht. Du bist dafür verantwortlich, und du wirst im Laufe der Zeit bemerken, wie du mehr und mehr Achtsamkeit erlangst. Das bedeutet, dass du den Fokus deiner Gedanken bestimmen und bei Bedarf ändern kannst, hin in die gewünschte Richtung.

Dein idealer Tag / Dein ideales Leben

Du bist jetzt an einem besonderen Punkt angelangt. Ich empfehle dir dringend, die folgende Übung durchzuführen. Aus der Erfahrung weiß ich, wie schwer sich Menschen einerseits tun, diese Übung durchzuführen. Auf der anderen Seite kann ich aus sehr vielen durchgeführten Seminaren und Coachings bestätigen, dass genau durch diese Übungen das passiert, was sich im Prinzip jeder wünscht, nämlich Zielklarheit.

Tue es spielerisch

Führe diese Übung spielerisch aus, lass das Kind in dir wieder aktiv werden. Diese Übung ist keine Pflicht und kein Muss. Gut ist, wenn du es tun willst, weil du verstanden hast, dass du einen großen Nutzen und Gewinn davon haben wirst. Wenn das Gefühl des Wollens in dir wächst, hast du schon halb gewonnen. Vor allem kommt noch etwas hinzu. Du fügst genau diese Qualität in das hinein, was du schreibst. Es ist so, als würde man mit Liebe backen oder kochen.

Ideal ist es, wenn du viele verschiedene Möglichkeiten nutzt um das, was du wirklich willst, zu Papier zu bringen. Ich empfehle auch, dass du tatsächlich Papier und Stifte benutzt. Durch das Schreiben prägen sich Dinge deutlicher in dein Unterbewusstsein ein. Du kannst es – wenn du gerne mit Computer arbeitest – dort wunderschön ergänzen.

Hier einige Hilfsmittel, die du nutzen kannst, um ein möglichst umfangreiches Bild zu entwerfen. Du kannst...

> Schreiben – mit Papier und Stiften – was ich auf jeden Fall empfehle. Warum es besser ist, mit einem Stift als mit einer Tastatur zu schreiben, kannst du **hier selbst nachlesen**.

> Mindmaps – sind ideal, um etwas gehirngerecht aufzuzeichnen. Schau dir **auf dieser Seite** an, wie du mit Mindmaps arbeiten kannst.

-
- > Schreibe ALLE Gedanken, Gefühle, Ideen, Impulse und vor allem die verrückten Dinge unbedingt auf. Es hat IMMER einen Grund, warum etwas in deinem Bewusstsein auftaucht. Vertraue auf den Prozess. Lasse nichts weg, weil es dir vielleicht peinlich ist oder weil du es vom Verstand her für unmöglich hältst.

 - > Lass das ideale Bild vor deinem geistigen Auge entstehen und schreibe es einfach auf.

 - > Wenn du etwas aufgeschrieben hast, was dir nicht gefällt, dann freue dich. Du kannst es nämlich jederzeit ändern, ergänzen, streichen, verbessern oder was auch immer.

 - > Mache Skizzen, wenn dir im Moment die Worte fehlen. Mache Skizzen, wenn du auf diese Weise für dich etwas besser ausdrücken kannst als mit Worten und Sätzen.

 - > Mache zusätzliche Notizen überall, wo es dir gerade einfällt. Kleine Ergänzungen und Erinnerungen.

 - > Benutze Farben, um die verschiedenen Dinge hervor zu heben oder zu verdeutlichen. Nutze Textmarker und Buntstifte. Farben bringen Leben in die Sache.

 - > Umkreise oder unterstreiche, was wichtig ist. Markiere, was eine besondere Bedeutung hat. Male Pfeile und verbinde Elemente miteinander. Vernetze die Dinge.

 - > Du kannst auch ein besonders großes Blatt im Format A3, A2 oder größer nutzen, um das gesamte Bild aufzumalen und zu skizzieren oder Bilder darauf zu kleben.
-

> Erstelle eine Collage. Dies ist als Ergänzung besonders kraftvoll, weil du bildlich darstellst, was du wirklich willst. Schau bei Google, wie man eine Collage anfertigt.

> Male es auf, wenn es dir Freude bereitet

> Finde Bilder, die das ausdrücken, was du willst.

Am besten kombinierst du so viele von den Hilfsmitteln wie möglich. Oder du nutzt an verschiedenen Tagen unterschiedliche Hilfsmittel für die Erstellung deiner Ziele. Je mehr du das kombinierst, umso besser prägt sich alles sehr tief in deinem Unterbewusstsein ein. Das bedeutet, dass du viel mehr Kraft und Energie aktivierst, um deine Ziele mit Sicherheit zu erreichen. Es ist eine Investition in dich selbst, in dein neues Leben und deine wundervolle Zukunft.

Kurze Vorbereitung für die Fragen zur Zielsetzung

Du kannst das bisher Gelernte nun in der Praxis anwenden. Höre dir wieder die Audiodatei „8 Minuten Atemmeditation“ an. Falls du immer noch nicht ruhig und entspannt bist, höre sie dir einfach nochmals an. Das wirkt manchmal Wunder. Du kannst auch etwas ganz Anderes tun, das dir Freude bereitet. Mache einen kurzen Spaziergang oder einen Kurzschlaf, um die Batterien aufzuladen, damit du frisch und erholt bist. Oder tue einfach nichts und bringe dich dadurch in eine schöne Stimmung.

Fragen zur Zielsetzung

Nachdem du dich innerlich entspannt hast, nimm dir jetzt Zeit, um Antworten auf die folgenden Fragen zu finden. Nutze die vorhin beschriebenen Möglichkeiten und tue es spielerisch. Du kannst die Antworten in ganzen Sätzen aufschreiben oder auch Stichpunkte notieren. Dies ist eine Vorbereitung für die Hauptaufgabe, die anschließend folgt. Denke immer daran, dass du es mit Freude machst, spielerisch und in dem Bewusstsein, dass du gerade ein vollkommen neues Leben erschaffst. Finde zunächst Antworten auf die Fragen, bei denen es dir leicht fällt. Wenn eine Frage nichts bei dir auslöst, dann lasse sie für den Moment einfach und mache weiter. Du kannst hier weder etwas richtig noch falsch machen. Alles, was du aufschreibst, ist in Ordnung, denn es geht um dich. Die Antworten sollen nicht dazu dienen, um es anderen recht zu machen. Bedenke, dass es nicht darum geht, fertig zu werden, denn das wird nicht geschehen. Es gibt keinen endgültigen Endzustand. Es wird sich weiterentwickeln und verändern. Das wirst du in der nächsten Zeit noch bemerken. Du wirst dir im Laufe der Zeit immer klarer werden über das, was DU wirklich, wirklich willst.



Fragen zur Zielsetzung

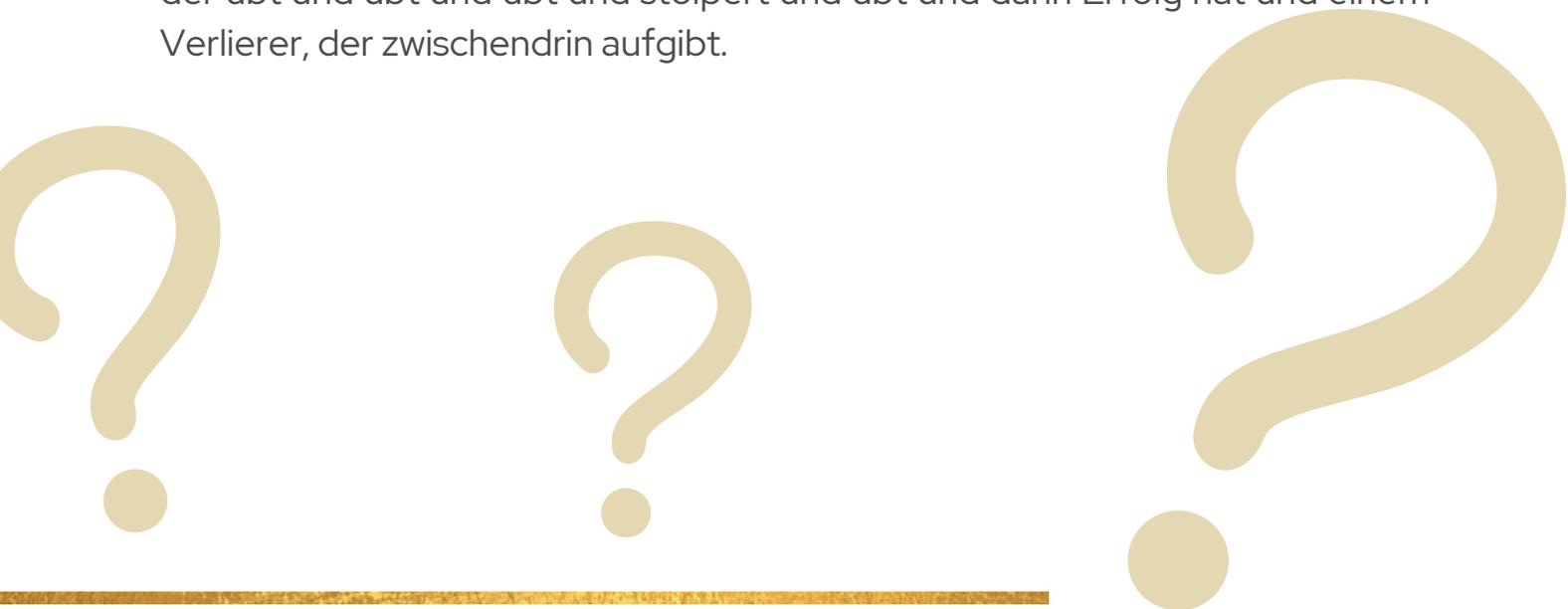
Hier die Fragen vom Arbeitsblatt 004:

- ✓ Was will ich?
- ✓ Was bereitet mir Freude?
- ✓ Was bereitet mir Spaß?
- ✓ Wonach sehne ich mich und was wünsche ich, wäre wahr?
- ✓ Was begeistert mich wirklich?
- ✓ Was kann ich besonders gut?
- ✓ Wovon träume ich wirklich?
- ✓ Bei welchem Gedanken schlägt mein Herz höher?
- ✓ Wobei empfinde ich Freude?
- ✓ Wobei empfinde ich Frieden?
- ✓ Wobei empfinde ich Liebe?

Ja, das sind die gleichen Fragen (Arbeitsblatt 004) von Seite 48. Es geht um die Wiederholung! Mache es. Oft!

Bei diesem Arbeitsblatt ist es sinnvoll, dies mehrmals an verschiedenen Tagen auszufüllen. Wenn der Prozess erst in Gang gesetzt ist, wirst du nach einiger Zeit tiefere, bessere oder intensivere Antworten erhalten. Durch die Wiederholung wirst du im Laufe der Zeit immer wichtigere Erkenntnisse über dich und deine Wünsche und Bedürfnisse herausfinden.

Auch wenn du es vielleicht für anstrengend hältst, immer wieder die Dinge aufzuschreiben und die Fragen zu beantworten, so empfehle ich dringend, dies dennoch zu tun. Genau das ist der Unterschied zwischen einem Sieger, der übt und übt und übt und stolpert und übt und dann Erfolg hat und einem Verlierer, der zwischendrin aufgibt.



Lasse los...

Ich empfehle dir nun, dich wieder zu entspannen und alles, was du bisher aufgeschrieben hast, loszulassen. Was bedeutet das und wie kannst du dies tun? Wenn wir etwas sehr dringend wollen, dann ist es oft aus einem Grund wichtig, nämlich, weil wir es nicht haben. Dieser Mangel des Nichthabens ist jedoch hinderlich (stiftender Gedanke), denn in Wirklichkeit beschäftigen wir uns nicht mit dem Ziel, sondern mit dem Mangel. Du wirst später noch eine Technik zur Förderung des Loslassens kennenlernen. An dieser Stelle reicht es, wenn du nochmals die „8 Minuten Meditation...“ durchführst.

Atme dabei ganz bewusst ein und aus. Während du einatmest, entwickle das Gefühl, dass alles, was du wirklich willst, auf einer unsichtbaren Ebene oder Dimension schon geschehen ist - was tatsächlich der Wahrheit entspricht - und beim Ausatmen atme all das, was du an Zielen und Wünschen hast, im wahrsten Sinne des Wortes aus.

Es gibt hier weiter nichts zu tun. Dem Verstand erscheint dies möglicherweise sinnlos und nicht produktiv. Das spielt aber keine Rolle, denn dein Verstand ist nicht der Teil in dir, der die Realität erschafft, die du sehen, erleben und genießen willst.



Schreibe deinen idealen Tag / dein ideales Leben auf

Nimm dir nun mehrere Blätter leeres Papier. Wenn du die vorherigen Aufgaben ausgeführt hast, besitzt du bereits eine gute Grundlage für die nun folgende Aufgabe. Sorge wieder für ein schönes Ambiente, soweit dies möglich ist. Höre vielleicht Musik dabei. Mache dir einen Kaffee oder Tee oder was dir gut tut. Ein Glas Wein kann auch sehr hilfreich sein. Es geht im Kern darum, dass es DIR gut geht und du dich wohl fühlst.

Schreiben nun einen idealen Tag oder dein ideales Leben auf. Was meine ich damit? Schreibe es wie eine Erzählung in der Gegenwartsform auf. Schreibe es so, als würdest du es gerade erleben, während du schreibst. Benutze die Ich-Form und sieh dich selbst in dieser Erzählung. Gehe ins Detail und füge wichtige Kleinigkeiten hinzu.

Du bist immer nur
eine Entscheidung
von einem vollkommen anderen
Leben entfernt.

Schau dir das Video mit den Erklärungen hierzu an:



Der ideale Tag

Beschreibe deine Gefühle! Das ist ein wichtiger Teil des Ganzen, denn je mehr du dich gut und aufgeregt dabei fühlst, umso mehr Kraft und Energie setzt du frei. Füge die Antworten auf die zuvor gestellten Fragen mit in diese Geschichte ein. Es ist die Geschichte deines Lebens. Beginne zunächst damit, den idealen Tag für dich aufzuschreiben.

- > Wie würde dieser aussehen?
- > Was würdest du tun?
- > Wie fühlst du dich, während du deinen idealen Tag erlebst?
- > Was ist dir besonders wichtig, zu erleben?
- > Welche Menschen sind an diesem Tag dabei?

Denke immer wieder daran, dass es deine Geschichte ist, dein Leben und es geht um dich. Du bist der wichtige Part in diesem Geschehen. Du darfst egoistisch sein.

Du darfst an dich denken und du darfst es dir gutgehen lassen, denn das ist dein Geburtsrecht. Niemand kann dir das streitig machen, wenn du es nicht zulässt. Du kannst dir alles zurückholen. Du hast die Macht und Kraft dazu. In dem Film Star Wars sagt Meister Yoda zu Luke Skywalker: „Hol die Macht zu dir nach Hause!“ Genau das darfst du auch tun.

Wenn es die erste Geschichte über deinen idealen Tag ist, dann denke ebenso daran, dass du es jederzeit ändern kannst, wenn es dir noch nicht gut genug ist. Wenn es beim ersten Mal schon hervorragend ist, dann herzlichen Glückwunsch :-)

Wenn du im Laufe der Zeit deinen idealen Tag hast, dann kannst du auch die größere Version aufschreiben, nämlich dein ideales Leben. Es bleibt dir ganz selbst überlassen, womit du dich wohler fühlst. Lerne immer mehr, auf das zu hören, was du tief in dir drin für richtig und gut hältst. Denn genau das ist eines der Ziele, welche dieses Programm in dir wieder aktivieren will.

Falls du dich schwer tust, solche Dinge aufzuschreiben, dann sage ich nur: „Willkommen im Club“. So geht es sehr vielen Menschen. Dazu möchte ich dir einen Praxistipp geben. Fange einfach an, IRGENDETWAS zu schreiben. Das ist, als ob man den Damm brechen lässt. Die guten Ideen kommen oft erst nach ein paar Minuten, oder wenn man die ersten Sätze aufgeschrieben hat. Wenn der Beginn dir überhaupt nicht gefällt, dann zerknülle das Papier und wirf es weg. Schreibe dann das auf, was anschließend in dir hochkommt. Das hat schon sehr vielen Menschen geholfen. Ich kann dir aus meiner Praxiserfahrung sagen, dass ich dies in ungefähr 70 bis 80% der Fälle auch habe, wenn ich etwas aufschreiben will. Erst, wenn ich tatsächlich anfangen zu schreiben, fließt es gewaltig aus mir heraus. Also nicht verzagen, sondern einfach beginnen. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt, sagt ein chinesisches Sprichwort. Jede Geschichte beginnt mit dem ersten Satz, kann man auf den Bereich des Schreibens übertragen.

Du kannst das, denn du bist großartig. Du hast ein gewaltiges Potential, das freigelegt und entdeckt werden will. Du wirst im Laufe der Zeit spüren, wie kraftvoll dieser gesamte Prozess für dich ist. Du wirst im Laufe der Zeit erkennen, dass du völlig neue Fähigkeiten entwickeln wirst und diese werden unmerklich in deinen Alltag einfließen. Dadurch werden sich die gewünschten Änderungen Schritt für Schritt in deinem Leben bemerkbar machen.

Hinweis 

Nimm dir nun so viel Zeit, wie du willst und fange an, deinen idealen Tag aufzuschreiben. Es gibt hier keinerlei zeitliche Vorgaben. Achte einfach darauf, wie du dich fühlst, während du schreibst. Wenn du fertig bist, bist du fertig. So einfach ist das.



Tue es JETZT – Schreibe JETZT deinen idealen Tag auf. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als JETZT. Schiebe es nicht auf.

Fragen zu deinem idealen Tag / deinem idealen Leben

Denke immer wieder daran, kurze Unterbrechungen zu machen und diese zu genießen. Das hier ist kein Marathon und keine Pflichterfüllung. Lerne immer mehr, alles mit Ruhe, Gelassenheit und Freude zu tun. Wir werden im weiteren Verlauf den Punkt Dankbarkeit noch näher betrachten. Sei bereits jetzt dankbar dafür, dass du genau das hier tun darfst. Das ist ein Privileg, welches du dir nimmst, und es ist dein gutes Recht, genau das zu tun. Durch das Aufschreiben hebst du dich bereits von mehr als 90% der Masse ab. Du tust bereits jetzt das, was die anderen eben nicht tun. Sei es aus Bequemlichkeit und Faulheit oder aus dem Unwissen um die darin liegende Macht. Wenn du es tust, hast du bereits den allerwichtigsten Schritt gemacht.

Falls du das hier liest, OHNE die vorherigen Aufgaben ausgeführt zu haben, dann kannst du das genau jetzt machen. Ich weiß nämlich, dass du einen ganz besonderen Grund hast, das hier zu lesen. Nutze die Chance zur Veränderung.

Die durch die bisherigen Übungen aufgebaute Energie kannst du nun noch weiter konkretisieren, indem du dir die folgenden zwei Arbeitsblätter ausfüllst. Fülle nun die beiden Arbeitsblätter aus. Wenn du möchtest, kannst du auch leere Blätter dafür verwenden. So, wie du dich am wohlsten fühlst.



Gründe, aus denen ich es mir wünsche...

„Dies sind die Gründe, aus denen ich es mir wünsche...“

Damit ist dein idealer Tag gemeint. Schreibe nun die Gründe dafür auf, warum du genau diesen idealen Tag so erleben möchtest. Nimm dir die Zeit, diese Gründe zu erforschen, denn genau diese Gründe werden dir die meiste Energie und Kraft liefern und dir den Grund geben, anzufangen und auch durchzuhalten. Du erschaffst dir mit der Beantwortung dieser Frage das Fundament für deine neue Zukunft, dein neues Leben. So wie Jesus in der Bibel sagt, dass man ein Haus auf Fels und nicht auf Sand bauen soll. So baust du nun diese gute Basis, das gute Fundament. Wenn du es schon mal in der Praxis beobachtet hast, dann weißt du, dass die Erschaffung des Fundaments seines Hauses die meiste Zeit in Anspruch nimmt. So ist es auch mit der Erschaffung dessen, was du wirklich willst. Du bist der Baumeister deines Lebens und der Architekt und auch alles andere.

Für diejenigen, die diese Botschaft verstehen, ist es ein Segen, für die anderen ein Fluch. Es bedeutet nämlich, dass DU - ja genau Du, der das jetzt gerade liest - für ALLES selbst verantwortlich bist. Es gibt keine Ausreden mehr, kein ungerechtes Schicksal und keine Zufälle, die nichts mit dir zu tun haben. Vertraue mir, dass genau dies der beste Teil an der ganzen Sache ist und du wirst es lieben, wenn du es ganz verinnerlicht hast und lebst.

Fülle nun das erste Arbeitsblatt aus und beantworte und ergänze den Satz „Dies sind die Gründe, aus denen ich es mir wünsche...“

Wenn du mit diesem Arbeitsblatt fertig bist, dann widme dich dem zweiten Arbeitsblatt.



Gründe, aus denen ich überzeugt bin, dass ich es bekomme...

„Dies sind die Gründe, aus denen ich überzeugt bin, dass ich es bekomme...“

Verfahre nun exakt so wie bei dem vorherigen Satz. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt und finde vor allem heraus, warum DU überzeugt bist, dass du bekommst, was du willst. Das wird dir ganz, ganz viel Kraft geben. Schreibe nun die Antworten für den folgenden Satz auf das Arbeitsblatt.

„Dies sind die Gründe, aus denen ich überzeugt bin, dass ich es bekomme...“

Wenn du damit fertig bist, nimm dir noch ein Blatt Papier und schreibe kurz die Antworten zu den folgenden Fragen auf dieses Blatt. Sinnvoll ist es, wenn du die Frage zunächst auf das Blatt schreibst. Wenn du dies öfters tust, werden sich diese Fragen in dein Bewusstsein „brennen“, und du wirst dir mehr und mehr sinnvolle und zielgerichtete Fragen stellen.



Fragen zur Intensivierung

Der Einfachheit halber sind hier die Fragen wiederholt, die das Arbeitsblatt 007 ergeben.

Beantworte nun die folgenden Fragen:

- > Wie will ich mich fühlen, wenn das Ziel erreicht ist?
- > Wie würde sich meine Realität ändern, wenn sich dieser Wunsch erfüllt?
- > Bin ich bereit, alte Vorstellungen und Glaubensmuster aufzugeben, um diesen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen?

WOW - wenn du das bis hierher umgesetzt und die folgenden Punkte tatsächlich getan hast -

- > du hast deinen idealen Tag aufgeschrieben und zwar sehr ausführlich
- > du hast die Arbeitsblätter ausgefüllt und beantwortet

dann spreche ich ein Megakompliment an dich aus.

Du hast einen ganz wichtigen Schritt gemacht. Du hast angefangen, enorm wichtige Änderungen herbeizuführen. Du hast bereits jetzt mehr getan, als du vielleicht ahnst. Vertraue weiter auf den Prozess und bleibe dran.



TUE ES

Hinweis 

Wenn du es nicht getan hast, dann ist das in Ordnung. Es ist deine persönliche Entscheidung. Es gibt kein MÜSSEN. Ich empfehle dir jedoch eindringlich, die Übungen jetzt durchzuführen und die Arbeitsblätter jetzt auszufüllen. Das ist wichtiger, als an dieser Stelle einfach nur weiterzulesen.

Denn Wissen alleine ist wertlos, wenn es nicht angewendet wird!!!

Selbstermächtigung. Erteile dir die Erlaubnis.

Du kannst die Übungen zur Zielfindung und -formulierung nun mit einem ganz besonderen Training abschließen. Hier geht es um Selbstermächtigung. Was ist damit gemeint?

Du wirst es in deinem Leben bestimmt schon bemerkt haben. Andere Menschen kommen sehr selten (im Prinzip so gut wie nie) auf dich zu und sagen dir, dass du nun an der Reihe bist, dass es nun um dich geht und sie alles dafür tun werden, dass es dir gut geht. Ebenso wenig geben dir andere Menschen in der Regel mehr Raum und Freiheit, insbesondere nicht, wenn du für diejenigen bisher gut funktioniert hast und es deren Leben bequemer und leichter gemacht hat. Die Erkenntnis daraus ist, dass du dir das nehmen musst, was dir zusteht. Du bist verantwortlich, dir die Freiräume zu erschaffen, die du dringend benötigst oder willst. Du bist dafür verantwortlich, aktiv für das einzustehen, was du willst und wonach du dich sehnst. Die gute Nachricht dabei ist, dass du genau dieses Recht besitzt. Du darfst glücklich sein. Du darfst es dir gut gehen lassen. Du bist ein wundervolles, kosmisches Wesen. Deine Wurzeln sind im göttlich-spirituellen Bereich zu finden. Dort sind deine Quelle, dein Ursprung und deine Heimat. Genauso, wie du wichtige Erfahrungen sammelst, indem Dinge nicht funktionieren, indem du Leid, Not, Angst, Einsamkeit und andere Dinge durchlebst, um zu wachsen. Genauso hast du das uneingeschränkte Recht darauf, glückliche Phasen zu erleben, geborgen und geliebt zu sein und natürlich zu lieben. Du hast das gesamte Schöpfungspotenzial in dir. Es ist alles da und von Natur aus angelegt und vorhanden. Niemand kann dir das streitig machen, wenn du dies nicht zulässt. Hast du es dir streitig machen lassen und andere beanspruchen dich in einem hohen Maß, dann ist die frohe Nachricht, dass du dir alles zurückholen kannst.

Was ist zu tun, um dies zu erreichen?

Zunächst ist es wichtig, die Dinge auf den unbewussten Ebenen wieder ins Lot zubringen. Denn dort ist die Quelle deiner Gedanken, Gefühle, Emotionen und der daraus folgenden Handlungen.

Du kannst das folgende Training nutzen, um die Selbstermächtigung aus deiner eigenen Entscheidung und Kraft herbeizuführen. Du brauchst niemanden um Erlaubnis zu bitten - NIEMANDEN -. Du brauchst nur deine eigene Erlaubnis und die kannst du dir jederzeit und an jedem Ort, in jeder Situation erteilen. So einfach ist das. Du musst es nur wollen und tun.

Nutze einen der zwei folgenden Sätze und vervollständige diese einfach:

> „Ich erlaube mir...“ - Hier ergänzt du den Satz mit den Dingen, die du bisher erarbeitet hast und die du haben und sein willst.

Du kannst alternativ auch den folgenden Satz nutzen:

> „Ich gestatte mir...“ - Hier fügst du, wie im vorherigen Satz beschrieben, das ein, was du willst. Natürlich kannst du auch beide Sätze benutzen, um sie abwechselnd zum selben Thema einzusetzen.

Alternativ (wenn es sich für dich kraftvoller oder besser anhört), kannst du auch folgende Formulierung anwenden:

> „Ich erteile mir die Erlaubnis...“ - hier kommt, wie schon besprochen das hin, wofür du dir die Erlaubnis erteilst.

Oder du nutzt den folgenden Satz:

> „Ich ermächtige mich dazu...“- hier ergänzen.

Deine Aufgabe an dieser Stelle ist es, zu spüren - und zwar ganz, ganz tief - dass du dir diese Erlaubnis tatsächlich erteilst. Übe dies immer und immer wieder, bis du es ganz tief spürst, dass du die Erlaubnis zu all dem hast, was du wirklich willst. Spüre, dass du die einzige Instanz in deinem Leben bist, welche die Befugnis hat, dir die Erlaubnis zu erteilen.

Der große Vorteil bei dieser Vorgehensweise ist, dass du nicht in die Wunsch- und Willensfalle geraten kannst (Thema: stiftender Gedanke), denn das Erteilen der Erlaubnis geschieht im jetzigen Moment, im HIER und JETZT, da du es genau dann tust, wenn du es tust. Du kannst es sofort spüren, und je öfter du das tust, umso stärker und intensiver wird es.

Diese Übung kannst du überall und zu jeder Zeit tun. Im Auto, auf der Arbeit, unterwegs, zu Hause, einfach überall. Genau das empfehle ich dir dringend, denn du wirst die Kraft der Selbstermächtigung noch brauchen, wenn du dir größere Ziele und Wünsche vornimmst, um diese Realität werden zu lassen und sie zu manifestieren.

Du kennst bestimmt das Wort „Versager“. Dieses ist sehr negativ besetzt. Es wird in der Regel mit einem Taugenichts, einem Loser oder Verlierer gleichgesetzt. Doch die eigentliche Bedeutung des Wortes „Versager“ ist sehr positiv.

Die Kernaussage ist lediglich, dass man sich etwas versagt. Das tut man dann, wenn man es sich nicht gestattet und erlaubt! Simpel, oder?

Wenn du dir bisher die Dinge nicht gestattet hast, dann hast du sie dir versagt und du bist ein Ver-sager. Ist das nicht eine tolle Erkenntnis? Und weil du möglicherweise ein Ver-sager bist, kannst du genau das JETZT gleich hier ändern, indem du dir die Erlaubnis erteilst. Verstehst du die geniale Einfachheit in den Dingen?

Du denkst, dass dies zu einfach ist? Überdenke dein Denken und komme zu dieser Einfachheit zurück. Tue es immer wieder, auch in Kleinigkeiten. Erteile dir die Erlaubnis, das zu haben, zu bekommen und zu sein, was du wirklich, wirklich willst.

Nebenbei bemerkt: Wir alle sind mehr oder weniger Ver-sager, mich selbst eingeschlossen ;-). Aber ich habe angefangen, mir immer öfter und in immer mehr Bereichen die Erlaubnis zum Haben und zum Sein zu erteilen. Das ist einfach wunderbar und DU kannst das auch, das weiß ich ganz genau und du weißt es auch. Stimmt's?

Und jetzt nimm dir die Zeit und starte damit, dich selbst zu ermächtigen und dir die bedingungslose Erlaubnis für Glück, Gesundheit, Harmonie und Wohlstand zu erteilen und zu all dem, was du sonst noch willst!!!

Do it now!!!

Eine kurze Erinnerung:

Denke immer wieder daran, dich kurz zu entspannen. Führe eine kurze Pause durch, mache eine kurze Meditation und lasse los.

Ideal geeignet ist die 8 Minuten Atemmeditation. Der Vorteil ist, dass du im Laufe der Zeit lernst, dich sehr schnell zu entspannen.



2) Ziel emotionalisieren

Wenn es darum geht, das Ziel zu emotionalisieren, so taucht sehr oft die Frage auf, wie das denn gehen soll. Diese Frage ist berechtigt und die Antwort ist relativ einfach. Je klarer du mit dem bist, was du willst und je mehr Energie und Zeit du investierst, umso mehr wird die Emotionalität zunehmen.

Hierfür habe ich die Audiodatei »Erfüllungsstruktur« entwickelt. Du wirst während des Anhörens - wenn du es regelmäßig tust - spüren, wie sich deine Emotionen immer mehr hin zu einer erwartungsvollen Vorfreude entwickeln werden. Das starke Brennen im oberen Bauchbereich (Solarplexus) wird an Energie mehr und mehr zunehmen. Genau das ist das Ziel der Emotionalisierung.

Du musst zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen, WIE du das gewünschte Ziel erreichen kannst. Das ist wirklich nicht erforderlich. Die Aufgabe für dich besteht darin, dass du möglichst viel Energie in Form von Emotionalität, Freude, Glücksempfindung und ähnlichen Emotionen entstehen lässt. Sieh das fertige Ergebnis, dein Wunschziel, immer klarer vor dir und fühle, dass es auf der nicht sichtbaren Ebene bereits verwirklicht ist.

Diese nicht sichtbare Ebene ist genauso existent wie das, was du als äußere, sichtbare Realität erlebst. Im Grunde ist die nicht sichtbare Ebene noch viel realer, da sie die Basis, Grundlage und Quelle für die sichtbare Ebene ist. Es ist bereits erschaffen, wenn du das innere Bild aufrufen kannst. In unserer Raum-Zeit ist nun, zu unserem eigenen Schutz, der Faktor Zeit noch von Bedeutung. Der Schutzfaktor Zeit ist dafür da, dass nicht jeder deiner Gedanken sofort und ungefiltert eine materielle Form annimmt und in echt geschieht. Kannst du dir das Chaos vorstellen, wenn jeder deiner Gedanken jetzt sofort Realität werden würde? Wir lernen also auf diesem Weg sehr bewusst mit unseren Gedanken, Gefühlen und Emotionen umzugehen und sie zu beherrschen. Es ist der eigentliche Weg zur Meisterschaft.

Deine Gedanken, Emotionen und Gefühle gehören schon zu diesen anderen Ebenen/Dimensionen. Das ist der Teil von dir, der nicht auf die dreidimensionale Struktur beschränkt ist. In diesem „Raum ohne Masse“ prägst du die Bilder und Gedanken ein und erschaffst die Blaupause, die Vorlage für das, was durch deine Emotionen und Gefühle im Prinzip zu Materie verdichtet wird. Es ist der Gerinnungsprozess von Gedanken hin zu Materie und Materialisierung.



Analogie Motor und Benzin

Der eine Erzfeind des Solarplexus

Im Master Key System heißt es „Der eine Erzfeind des Solarplexus, der vollständig vernichtet werden muss, bevor es überhaupt eine Möglichkeit gibt, irgendein Licht scheinen zu lassen, ist Furcht. Dieser Feind muss völlig zerstört werden, er muss eliminiert werden, er muss für immer vertrieben sein, er ist die Wolke, die die Sonne (den Solarplexus) verdeckt, die immerwährende Dunkelheit und Schwermut verursacht.“

Daraus ergibt sich eine wichtige Konsequenz, nämlich die Erweckung des Solarplexus. Du kennst bestimmt dieses starke Gefühl im Bauch, wenn eine große Vorfreude da ist. Wenn du dieses Gefühl langsam erschaffst, dann findet die stärkste Prägung im Unterbewusstsein statt. Wenn du regelmäßig und **mit Freude** mit der Erfüllungsstruktur arbeitest, wird der Solarplexus automatisch aktiviert. Das ist ein Prozess, der nebenbei passiert. Für dich ist wichtig zu wissen, alles mit **Freude, Hingabe** und **Dankbarkeit** zu tun und Geduld aufzubringen, wenn es nicht sofort funktioniert. Es gibt keine festen Zeitpläne und niemand weiß genau, wann es bei ihm/ ihr „**Klick**“ macht.

Du solltest noch wissen, dass der Solarplexus bei vollkommener Entspannung funktioniert!!!

Daraus ist schon zu erkennen, dass dein ganzes Wollen und „dass etwas geschehen muss“ völlig wertlos sind. Denn in diesen Zuständen bist du definitiv nicht entspannt. Wenn du in einer sehr schwierigen Situation bist und etwas ändern willst, kommst du nicht drum herum, dich zu entspannen. Das ist wichtig, zu verstehen. Denn in der Entspannung ist auch das Loslassen schon enthalten. Je öfter du entspannst, umso öfter kannst du auch loslassen.

Du siehst an dieser Stelle erneut, wie wichtig Meditation und Entspannung sind. Sie spielen eine viel größere Rolle, als den meisten Menschen in der westlichen Welt auch nur annähernd bewusst ist.

Der Solarplexus ist der Stempel, mit dem wir unsere Schöpfungen prägen können.

Damit ist das Erschaffen der Blaupause gemeint, die sich dann verwirklichen darf.



Ziele emotionalisieren

3) Vorstellungskraft erweitern

In diesem dritten Schritt der Erfüllungsstruktur geht es darum, deine Vorstellungskraft zu erweitern. Stelle dir vor, wie es für dich ist, wenn dein Ziel, dein Wunsch erreicht und erfüllt ist. Wie fühlt sich dein Leben dann an? Was würdest du dann tun? Wie würde dein Leben dann aussehen? Wie würdest du dann leben?

Siehe immer mehr Details von diesem Ziel. Schmücke es aus. Und vor allem, sieh dich selbst in diesem Bild. Fühle es immer mehr.

Wichtig: Es geht an dieser Stelle noch nicht darum, den Weg zu diesem Ziel zu sehen oder zu wissen, wie du dort hinkommst. Das ist nicht die Aufgabe für diesen Schritt. Es geht nur darum, ein immer klareres Bild des gewünschten Ziels zu erschaffen. Es geht darum, diesem Bild, deinem Ziel, Leben einzuhauchen, es lebendig werden zu lassen. Lebendig wird es, wenn du anfängst, immer mehr positive Gefühle und Emotionen mit deinem Bild zu verknüpfen. **Mache dein Bild bunt!**

Denke daran, deine Vergangenheit ist vollkommen unwichtig. Die Vergangenheit ist sowieso nur eine Illusion. Ich kann an dieser Stelle nicht weiter darauf eingehen, doch du darfst mir glauben, dass dies wörtlich zu nehmen ist. Die Vergangenheit ist nur real, wenn wir unsere Sorgen und Emotionen dort haben und den Bildern, die in unserem Kopf sind, eingestehen, dass dies wahr ist.

Die Aufgabe an diesem Punkt ist es, ganz Eins zu sein mit deinem Bild und Ziel, damit zu verschmelzen und es als bereits fertig erschaffene Tatsache zu sehen, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen.

Konkret bedeutet dies, dass du dir immer wieder, über den Tag verteilt, alles vor deinem inneren Auge aufrufst und immer mehr Details siehst und dabei fühlst, dass dies so in deiner Realität erscheinen wird, weil du das gerade in diesem Augenblick erschaffst.

Es geht nicht darum, dass du das Universum oder die Schöpferkraft in dir daran erinnern musst, das zu erschaffen. Das ist bereits geschehen. Es geht vielmehr darum, immer mehr Freude und Gewissheit in das Bild deiner Schöpfung zu bringen. Es ist dieses Kribbeln im Bauch, so als ob du verliebt wärst.

Vier wichtige Fragen für dein Ziel

Wenn dein Ziel noch klarer, deutlicher und stärker werden soll, dann kannst du einiges tun. Es wird nämlich Dinge aus deinem Leben geben, die nicht mehr zu deinem neuen Leben gehören werden. Neue Dinge und Gewohnheiten werden dazu kommen.

Einige werden sich ändern und andere wirst du verbessern oder anders machen.

Es ist an der Zeit, Ballast abzuwerfen, und einen Raum zu erschaffen, damit dein Ziel einen Platz in deiner gelebten Realität findet und sich materialisiert. Ein japanisches Sprichwort sagt: **„In eine volle Tasse kann man keinen Tee schütten!“**

Du solltest wissen, dass du nicht aus einem falsch verstandenen Anstand heraus etwas beibehalten musst, was dir gar nicht gut tut. Du bist in erster Linie dir selbst gegenüber verpflichtet. Ich weiß, dass es sich radikal anhört, doch gibt es sehr gute Gründe, dies genauso hierhin zu schreiben. Je mehr du mit dir selbst in Kontakt kommst, umso mehr wirst du die tiefere Bedeutung dessen verstehen und alles schätzen lernen.

Nimm dir ein Blatt Papier oder drucke das Arbeitsblatt **„4 Fragen“** aus und fülle es entsprechend aus.

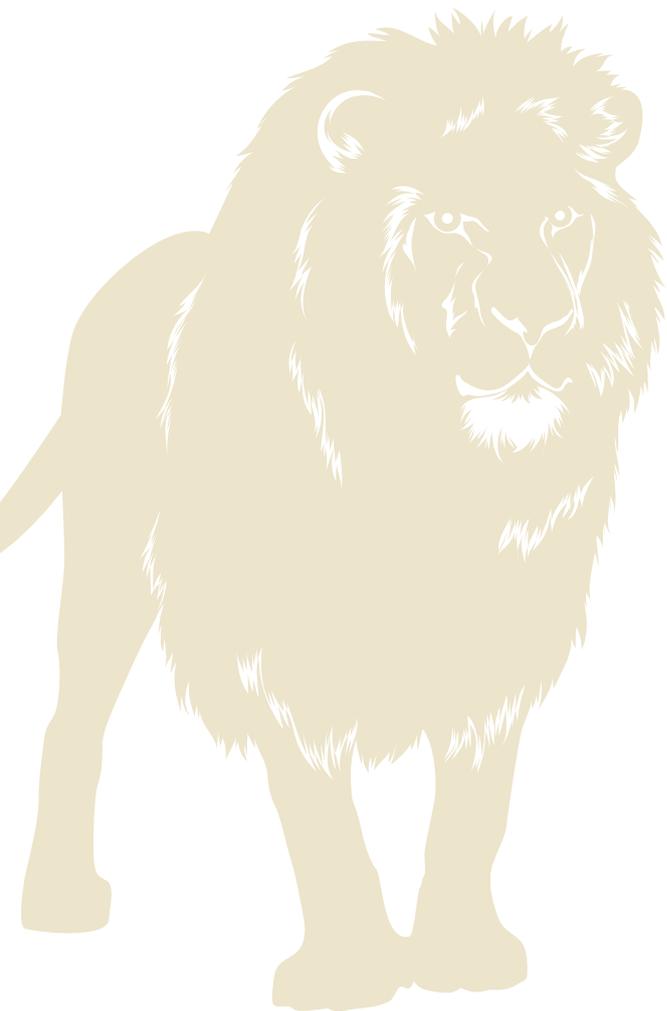
Die vier wichtigen Fragen lauten:

- ✓ **Was tue ich mit meinem heutigen Wissensstand ab sofort weniger?**
- ✓ **Was tue ich mit meinem heutigen Wissensstand ab sofort mehr?**
- ✓ **Was tue ich mit meinem heutigen Wissensstand ab sofort anders?**
- ✓ **Was tue ich mit meinem heutigen Wissensstand ab sofort nicht mehr?**

Wie bei allen Übungen kann es sein, dass du dich am Anfang schwertust. Das liegt daran, dass wir uns so sehr an die Art und Weise gewöhnt haben, was wir tun und wie wir etwas tun, dass die wenigsten Menschen überhaupt auf die Idee kommen, dies wirklich in Frage zu stellen. Wir halten die Dinge, die wir tun, für so normal. Doch es sind genau diese Muster, die uns im Bann halten und verhindern, dass Neues geschehen kann.

Kennst Du Michelangelo?

Er war von Beruf Bildhauer und gilt als der größte italienische Künstler der Hochrenaissance. Eines seiner bedeutendsten Werke war die Skulptur eines prächtigen Löwen. Immer wieder wurde er gefragt, wie er es bloß schaffte, aus einem groben Marmorblock einen so wunderbaren Löwen zu hauen. Michelangelos Antwort: „Ganz einfach. Ich nehme mir einen Meißel und haue alles weg, was nicht nach Löwe aussieht.“



Haue in deinem Leben alles weg, was nicht mehr dein neues Leben ist. Vielleicht kommst du jetzt ins Schwitzen oder spürst Angst. Das ist sehr, sehr gut so. Freue dich genau darüber, denn du bist exakt jetzt an dem Punkt angekommen, welcher dich bisher aufgehalten hat. Lass dies zunächst einfach so sein. Wir kümmern uns noch darum, wie man mit so etwas umgeht.

Zitate wichtiger Persönlichkeiten



**"Logik wird dich von A nach B bringen.
Imagination bringt dich überall hin."**

Albert Einstein



“

**"Imagination ist alles.
Es ist die Vorschau auf das, was wir im Leben anziehen."**

Albert Einstein”

“

"Imagination ist wichtiger als Wissen."

Albert Einstein”

“

**"Realität ist eine Illusion, wenn gleich eine sehr
hartnäckige."**

Albert Einstein”

Diese Zitate zeigen sehr schön auf, wie wichtig Kreativität, Phantasie und Imagination wirklich sind. Aus diesen werden außergewöhnliche Dinge erschaffen. Dinge, die eben **NICHT realistisch** sind. Dinge, die zunächst als unmöglich gelten.

Fokussiere dich auf die Zeit danach

Fokussiere dich bei deinem Bild auch auf **die Zeit NACH dem Erreichen** deines Ziels. Stelle dir das ausführlich vor. Du signalisierst dir selbst und deinem Unterbewusstsein, dass das Erreichen deines Ziels außer Frage steht und über jeden Zweifel erhaben ist.



Vorstellungskraft erweitern

Kontemplation

Wenn es jedoch um Kontemplation geht, so wissen nur sehr wenige, was zum

einen damit gemeint ist und zum anderen, was man da überhaupt tun muss. Es ist eines die wertvollen Werkzeuge und Hilfsmittel, das du ab sofort nutzen kannst. Wie immer steht es dir frei, dies NICHT zu tun, was aus meiner Sicht heraus grob fahrlässig wäre. Oder du schaust, welchen Wert es für dich hat oder haben könnte und erlernst es zunächst und wendest es dann zu deinem Wohl, Nutzen und Vorteil an.

Schauen wir uns zunächst die Definition des Wortes Kontemplation an. So heißt es im Duden (bildungssprachlich):

Konzentriert-beschauliches Nachdenken und geistiges „sich-versenken-in-etwas“.

Vom Lateinischen lässt sich Folgendes ableiten: „Richten des Blickes nach innen“, „Anschauung“, „Betrachtung“, ein konzentriertes Betrachten.

Wir können hier schon einen sehr großen Unterschied zur Meditation erkennen, in der es ja darum geht, loszulassen und nicht konzentriert zu sein. In der Kontemplation nimmt man sich demnach eine Sache, ein Zitat, eine Idee, ein Bild, einen Gedanken oder irgendetwas Anderes vor und betrachtet dies - und NUR dies - ganz ausführlich. Man beleuchtet alle Blickwinkel und vertieft sich darin. Es geht nur darum, **diese EINE Sache konzentriert zu betrachten.**

Der Philosoph Plotinus sagte über die Natur: **„Ich diskutiere und argumentiere nicht, ich versenke mich, und wenn ich den Zustand der Kontemplation erreicht habe, lasse ich die Formen meines Denkens fallen.“**

Genau dies ist die Art und Weise, wie die Natur erschafft, sie tut es in „schauender Versenkung“, in Kontemplation, sie lässt die Keime, den Samen ihres kontemplativen Denkens in das Universelle Subjektive (Seele) hineinfallen, in das Gesetz, das dann seinerseits für die objektive Verwirklichung sorgt. Dieses darf nun nicht neutralisiert werden, durch Zweifel oder Ängste.

Kontemplation ist ein Weg von vielen. Ein Weg zur inneren Stille.

Zurück zu sich.

Zurück zum *Sein*.

Einfach da sein.



Eine kurze Erinnerung

Denke immer wieder daran, dich kurz zu entspannen. Führe eine kurze Pause durch, mache eine kurze Meditation und lasse los. Ideal ist die 8 Minuten Atemmeditation hierfür geeignet. Der Vorteil ist, dass du im Laufe der Zeit lernst, dich sehr schnell zu entspannen.

4) *Glauben erschaffen*

Dieter Broers schreibt in dem Buch Matrix Code: „**Naturwissenschaftlich betrachtet ist der Glaube eine Einheit aus Gefühl und Wille. Gefühle gehören dem Unterbewusstsein an und der Wille dem Bewusstsein. Der Glaube verwendet zu seiner Realisierung deshalb Unterbewusstsein und Bewusstsein zusammen. Die in den positiven Glauben investierten Gefühle sind Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen.**

In unserem Bewusstsein drückt sich dieser Glaube als Gewissheit aus. Körpereigenes wahres Wissen wird zum Gewähr-Sein. Der Glaube ist deshalb eine so starke Kraft in uns, weil beide, das Bewusstsein (über den Willen individuell) und das Unterbewusstsein (über das Gefühl archetypisch) zum Einsatz kommen.

Körpereigenes Wissen ist daher eher der Intuition und dem Unterbewusstsein zuzuordnen, im Gegensatz zum intellektuellen Wissen, das vom Bewusstsein aufgebaut wird.“ (Morpheus 2005 /// 2003 #10D: 173–174)

Selfmade-Milliardär und Gründer der Weltraumtourismus Firma Virgin Galactic <http://www.virgingalactic.com>, Richard Branson hat in einem Interview auf die Frage, worauf er seinen Erfolg zurückführt, geantwortet, dass er darauf tippt, dass es seine Hartnäckigkeit gewesen sei. Weiterhin sagt er: „**Nur, weil andere nicht von Anfang an deinen Ideen glauben, heißt das nicht, dass sie wertlos sind**“. Branson führt weitere Beispiele für seine These an: „**Stell Dir vor, wo J.K. Rowling wäre, wenn sie nicht durchgehalten hätte, als andere die Bedeutung ihrer Bücher nicht erkannten.**“ Immerhin sei „**Harry Potter und der Stein der Weisen**“ zwölfmal abgelehnt worden. Die Geschichte jedes erfolgreichen Menschen sei die Geschichte von zweiten (und dritten, vierten, fünften und sechsten) Chancen, resümiert Branson in seinem Blog. Vor allem solle man sich nicht entmutigen lassen, wenn auf dem Weg nach oben mal was schiefgehe: „Niemand kriegt beim ersten Mal alles richtig hin“, schreibt er. „**Was uns ausmacht, ist, wie wir aus unseren Fehlern lernen.**“

An dieser Stelle in der Erfüllungsstruktur geht es nun darum, die Dinge so lange hin und her zu bewegen, zu kontemplieren, sich auszumalen, die richtigen Fragen zu stellen und zu beantworten, das Konzept vielleicht erneut zu schreiben, zu ändern und daran zu feilen, bis du überzeugt bist, die ersten Schritte tun zu können. Dieses Gefühl, das langsam wächst, bis du das Verlangen spürst, endlich loslegen und anfangen zu müssen. Je mehr sich dieses Gefühl und Verlangen verstärkt, umso größer wird deine Motivation, die erforderlichen Schritte in die Wege zu leiten und zu handeln.

Ebenso möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass es zu diesem Zeitpunkt immer noch nicht wichtig ist, wenn du nicht weißt, WIE du das Ziel erreichen kannst oder wie der Weg aussieht. Egal, wie groß die Herausforderungen sind oder wie groß dir der zu erklimmende Berg erscheint, im Moment ist es nur wichtig, den Glauben in dir aufzubauen, dass **DU es schaffen kannst** und es irgendwie hinbekommst. Es ist dieses innere Wissen, diese Überzeugung, dass es geht, und dass du dies schaffst.

Denke daran, die Übung zur Willensbildung gerade zu Beginn durchzuführen. Immer und immer wieder. Alles, was du durch dieses Üben an innerer Stärke, Kraft und Klarheit aufbaust, wird dir helfen, deinen Weg zu gehen und dein Ziel zu erreichen.

„ICH will und was ICH will, geschieht, weil ICH es will!“

Fester Glaube

Dieter Broers führt in dem Buch Matrix Code weiter aus: **„Von wesentlicher Bedeutung ist aber dabei, dass wir einen kontinuierlichen Fokus auf das richten, was wir erwarten, und nicht auf das, was wir sehen!“** (Morpheus 2005 /// 2003 #10: 190)

Das ist eine ganz zentrale und wichtige Aussage. Ohne an dieser Stelle weiter auf den Bereich der Quantenphysik einzugehen, beschreibt diese den Effekt des Beobachters. In der Quintessenz deutet sowohl in der Quantenphysik als auch in vielen alten Werken, Religionen, Kulturen und Mythologien alles daraufhin, dass die äußere Welt nur eine Illusion ist. Und dass durch den Prozess der Wahrnehmung erst Realität entsteht.

Wir haben das Gefühl, dass die Realität, die uns umgibt, einen Einfluss auf uns hat. Dies ist jedoch nicht korrekt. Nur, wenn wir das, was wir um uns herum als wahr empfinden, hat es eine Wirkung auf uns. Durch das Anerkennen von äußerer Realität entsteht eine Wirkung nach Innen. Wir sehen etwas und glauben, dass dies wahr ist. Durch diesen Prozess wirkt es erst nach Innen. Dadurch erschaffen und festigen wir, was wir zu sehen glauben und es festigt oder verstärkt sich im Außen. Daher kommt die Aussage „**Energie folgt der Aufmerksamkeit**“. Verstehst du die tiefe Bedeutung des hier Geschriebenen?

Wenn du den Dingen im Außen Bedeutung gibst, dann haben sie eine und sie existieren tatsächlich. Wenn du den Dingen im Innen Bedeutung gibst, dann existieren diese genauso real wie die Äußeren. Mit nur einem kleinen Unterschied. Die im Inneren erschaffenen Bilder sind zunächst im Außen nicht sichtbar. Doch je mehr du alles anwendest, was du hier gelernt hast und die Übungen durchführst, umso mehr verdichtet sich das innere Bild, bis es tatsächlich im Außen Realität annimmt.

Lege deinen Fokus aus genau diesem Grund auf das, was du erwartest und nicht auf das, was du im Außen siehst.

Mit unserem Bewusstsein, sprich unserer Aufmerksamkeit, sind wir es also, die die Welt, in der wir leben, ständig hervorbringen. Das geschieht so unglaublich schnell.

Theoretisch in der Planck-Zeit <https://de.wikipedia.org/wiki/Planck-Zeit>. 10 hoch 44 Mal in der Sekunde wechselt unser Bewusstsein von dem formlosen in den materiellen Zustand. Das heißt, du informierst permanent das Feld und erzeugst dadurch eine Realität, in der du lebst.

Je mehr du anfängst, dies nicht nur zu erkennen, sondern ganz tief zu verstehen, umso mehr wirst du die Schöpferkraft in dir erwecken. Ich empfehle dir zu diesem Punkt, Weiterbildungen und Seminare zu besuchen, Bücher zu lesen und zu meditieren. Es ist ein so wesentlicher Bestandteil, dies voll und ganz zu verinnerlichen.

Dein Glaube an deine eigenen, gottgegebenen Fähigkeiten wird enorm zunehmen. Nicht, weil du diese erschaffst, sondern weil du sie entdeckst. Sie waren schon immer da. Du hast diese Schöpferkraft auch schon immer benutzt und angewendet, in jeder Sekunde deines Lebens.

Vielleicht nicht bewusst. Es ist nämlich unmöglich, seine Schöpferkraft nicht zu nutzen. Du selbst bist das Resultat dieses Schöpfungsprozesses. Alles in deinem Leben ist das Resultat. Und du hast die Möglichkeit, dies viel bewusster zu tun. Mit Achtsamkeit, mit Liebe und Hingabe und in dem vollen Bewusstsein, dass du in dir einen vollkommenen Kern trägst. Einen göttlichen Funken, der niemals verfälscht werden kann. Je mehr du diesen freilegst, umso mehr Licht wird in deinem Leben erstrahlen.

Damit wären wir bei einem ganz wichtigen Punkt angelangt, nämlich der **Dankbarkeit**.

Dankbarkeit

Du hast bestimmt schon davon gehört, dass es wichtig ist, dankbar zu sein für das, was du empfangen willst. Du hast vielleicht schon gelesen, dass Dankbarkeit eine der mächtigsten Schöpfungskräfte ist, um zu erschaffen, zu haben oder zu sein, was du wirklich willst.

In dem Buch *Gespräche mit Gott* heißt es:

„Wenn du Gott im Voraus für das dankst, was du deiner Wahl nach in deiner Realität erfahren möchtest, dann anerkennst du in Wirklichkeit, dass es vorhanden ist – in Wirklichkeit!“

Die Frage ist, wie man Dankbarkeit für etwas empfinden kann, das man noch gar nicht hat.

Wann sind Menschen normalerweise dankbar? Dann, wenn ihnen etwas Gutes widerfahren ist. In diesen Situationen ist es ja einfach, dankbar zu sein. Doch du kannst genau das auch dann erreichen, wenn du das Gewünschte noch nicht hast. Du kannst das Gefühl der Dankbarkeit sogar dann erzeugen, wenn alles im Außen negativ ist und es scheinbar keinen Ausweg zu geben scheint. Das kann ich dir aus persönlichen Erfahrungen, Erlebnissen und Situationen voll und ganz bestätigen. Es funktioniert - IMMER. Es mag sein, dass du nicht sofort die Ergebnisse siehst. Doch lass dich genau davon nicht täuschen. Die Energie baut sich langsam auf, wenn du dran bleibst. Du hast es in der Hand. Wenn du dran bleibst, wird es funktionieren.

Was zu tun ist, um das Gefühl der Dankbarkeit zu erzeugen, werden wir uns nun näher anschauen. Zunächst noch ein paar Gedanken zur Dankbarkeit.



**Wer hoffnungsvoll ausstreut,
in Liebe pflegt, wird dankbar ernten.**

Jeanette Holdinghausen,



**Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

Francis Bacon (1561-1626)



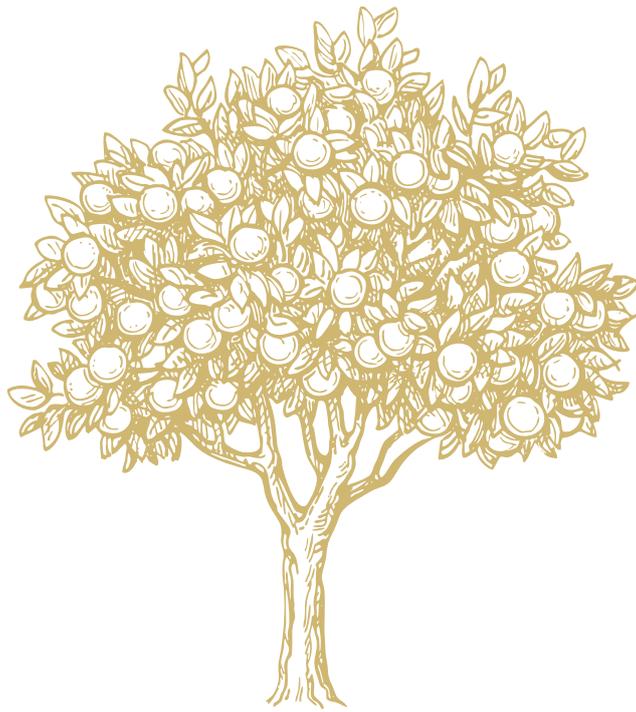
Es gibt einen „Wegweiser zur Meisterschaft“, der aus zehn Stufen besteht. Das Interessante daran ist, dass jede Stufe alle wesentlichen Bereiche aufzeigt. So kann man nicht nur sehen, wo man gerade steht, sondern auch, was zu tun ist, um eine bestimmte Stufe zu erreichen. Wir schauen uns jetzt die Stufe Neun (zweithöchste Stufe) an.

Das Gefühl auf dieser Stufe ist die Dankbarkeit. Der Integritätszustand, der sich daraus ergibt, ist Überfluss. Das bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern auf alle Ebenen des Seins. Schauen wir uns zunächst die Übersicht komplett an:

	Beschreibung
Integritätszustand:	Überfluss
Gefühl / Emotion:	Dankbarkeit, Bewunderung, Lebendigkeit, Ästhetik
Haltung:	Die Bereitschaft zum Annehmen führt zu ungeahnten Erfolgen

	Beschreibung
Standpunkt:	Willkommen heißen
Resultierendes Ergebnis:	Hingabe, Ergebenheit
Was ist zu tun?	Sei deinen Zielen treu und vertraue. Lebe wirtschaftlich. Optimize die Kommunikation. Verstärke den Überfluss.

Denke über diese Punkte nach. Kontempliere über diese Punkte und gewinne deine eigenen Erkenntnisse. Ich möchte einen kurzen Hinweis geben. Bei dem Punkt, was zu tun ist, steht: »Sei deinen Zielen treu und vertraue«. Du siehst, wie wichtig es immer wieder ist, sich treu zu bleiben, dran zu bleiben. Bei dem Punkt „Haltung“ steht: »Die Bereitschaft zum Annehmen«, und das bedeutet, das, was gerade in deinem Leben ist, zunächst einfach nur so anzunehmen. Dieser Punkt wird beim Thema Widerstand nochmals betrachtet. Durch das Annehmen gehst du aus dem Widerstand gegen das, was scheinbar noch ist (in der aktuellen Realität). Wenn du annimmst, hast du dann die Möglichkeit, dich auf das zu fokussieren, was du wirklich willst. Du kannst dich mit dem beschäftigen, wonach du dich sehnst, und je mehr du das tust, umso schneller und stärker wird das Gefühl der Dankbarkeit werden. Wir sind oft so mit den Dingen des Alltags beschäftigt, dass wir die wahren Wunder des Lebens nicht mehr sehen und nicht in unserem Bewusstsein tragen. Die Natur ist das Beispiel par Excellence für Überfluss und Wunder. Ich möchte dich zu einer kleinen Reise einladen. Diese Reise kannst du in aller Ruhe wiederholen. Es ist ein Beispiel für eine hervorragende Möglichkeit zur Kontemplation. Betrachteten wir einen Orangenbaum.



Wir alle wissen, dass der Orangenbaum Orangen »produziert«. Wir messen genau diesem Phänomen jedoch meist keine Bedeutung zu. Es ist halt so. Aber hast du jedarüber nachgedacht, WIE der Orangenbaum das macht? Fakt ist, dass der Baum zunächst mal irgendwo steht. Er hat lediglich seine Wurzeln in der Erde und den Stamm, das Geäst und die Blätter in der Luft. Das, was er aufnehmen kann, sind Luft, Sonne und Wasser und sonstige Stoffe aus dem Erdreich. Aber wo bitteschön, bekommt er seinen Saft für die Orangen her? Wie genau macht er die Schale für jede einzelne Orange? Wo bekommt der Baum nur den ganzen Saft her? Wie erschafft er die mit Saft gefüllten Zellen? Und wie, um Himmels Willen, schafft er es, den Orangengeschmack jedes Mal wieder neu hinzubekommen? Die Verpackung ist vollkommen recyclebar und hinterlässt nicht die geringste Verschmutzung in der Umwelt. Bei der Produktion werden nicht tonnenweise Schadstoffe erzeugt. Die heutige Industrie ist meilenweit von einer solchen Perfektion entfernt. Und das macht so ein Orangenbaum mit Leichtigkeit, Jahr für Jahr.



Du bist ein Teil dieses gigantischen Kosmos und Lebensprozesses. Dein Körper 'funktioniert' mit einer unglaublich hohen Perfektion. Schau dir die beiden Videos an. Und dann überlege mal, ob du nicht einfach nur dankbar für das Leben an sich sein kannst. Dankbar für die Perfektion, die dich umgibt, und von der du ein Teil bist. Du kannst anfangen, loszulassen, und darauf vertrauen, dass sich alles fügt, was du wirklich willst und was deinem Lebensplan entspricht.



Die Reise ins Innere der Zelle



Harun Yahya - Das Wunder in der Zelle

Dankbarkeitstagebuch

Viele Menschen haben gar keinen Fokus mehr für die Dinge, für die sie dankbar sein können. Alles wird überlagert von den Sorgen, Nöten und Problemen des Alltags. So, wie eine Störfrequenz das Empfangen des Fernsehsignals unterbindet, so überlagern die Ängste und Sorgen des Alltags unsere Wahrnehmung für die schönen Dinge des Lebens, für Ästhetik und für die Momente, über die wir einfach nur dankbar sein könnten.

Damit du diese Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung für die Dankbarkeit wieder erlernen und in deinen Alltag integrieren kannst, empfehle ich ein kleines Dankbarkeitstagebuch zu führen. Das kann ein kleines und handliches Büchlein sein, in das du täglich die Dinge einträgst, für die du dankbar bist. Du kannst dies auch mit einem Onlinetagebuch machen, wenn dir das liegt. Hierzu kann ich dir die folgenden zwei empfehlen:

Monkkee.

Dies ist ein verschlüsseltes Tagebuch und in deutscher Sprache.

Penzu.

Dieses Tagebuch ist auch verschlüsselt. Es ist mein persönlicher Favorit, da es viele sehr tolle Zusatzfunktionen bietet. Es macht alleine schon von der Optik her Freude, damit zu schreiben. Leider ist es nur in englischer Sprache verfügbar. Penzu gibt es auch als App für Android und iOS.

Was kannst du nun in dein Dankbarkeitstagebuch schreiben und, vor allem, wie schreibst du?

„Als ich begann, mein Leben glücklich zu schätzen, kehrte sich mein ganzes Leben um.“ - Willie Nelson (geb.1933), Sänger und Liedermacher

So kannst du beginnen, wenn du möglichst schnell das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Leben haben willst:

-
- > Liste morgens **ZEHN** Gründe für Dankbarkeit in deinem Leben **SCHRIFTLICH** auf.
 - > Füge dann auf jeden Fall hinzu, **WARUM** du dafür dankbar bist!
 - > Gehe an den Anfang der Liste und lies dir die Punkte laut oder leise vor. Sage am Ende jedes Eintrags dreimal das 'magische' Wort: Danke, danke, danke, und fühle die Dankbarkeit wirklich in dir. Tue es einfach, auch wenn es am Anfang etwas holprig ist.
 - > Wiederhole diese drei Schritte mindestens für 30 Tage und beobachte, was in dir Wundervolles geschieht.





Das ORIGINAL

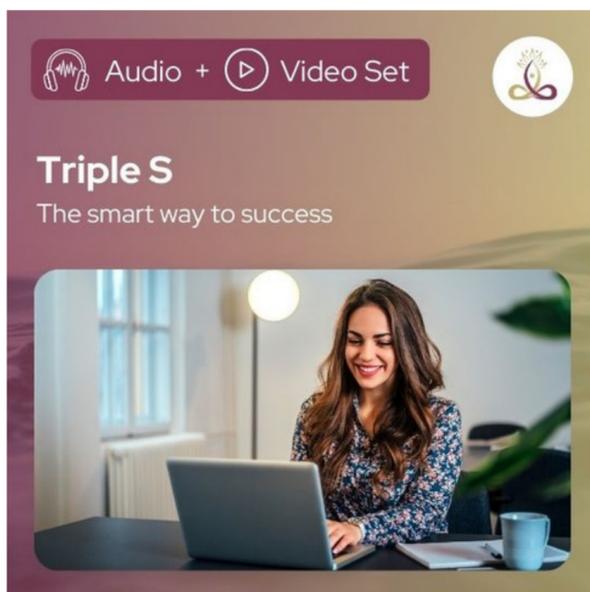
Die Seiten **85 - 135** findest du **im Triple-S Handbuch**

Du hast Interesse, das Triple-S Set oder das DM-Harmonics Set zu kaufen?

Worin liegt der Unterschied der beiden Sets?

Im Triple-S Premium Set ist das Triple-S Set bereits enthalten. Du bekommst somit ein umfassendes Produktset für alle Lebensbereiche.

Das Triple-S Set ist das Kernprodukt.



[Zum Triple-S Set](#)



[Zum Triple-S Premium Set](#)



[Zum DM-Harmonics Webinar anmelden](#)



[Zum Shop](#)