Workbook zum Online Kurs

CLAUDIA ENGEL * DIE GLÜCKSTRAINERIN

Glücksmagnet

Zieh die Mundwinkel
nach oben und
entspann Dich.

Ein herzlich-fröhliches Willkommen

Wie schön, dass du da bist und dich auf diese Reise gemacht hast, um zu einem echten Glücksmagnet zu werden.

Die nächsten 10 Wochen werden eine spannende Reise und als allererstes darfst du dich dafür feiern, dass du den Mut hattest, für dich loszugehen. Mein gesamtes Team und ich freuen uns, dich zu unterstützen, gemeinsam Erfolge zu feiern, vielleicht auch mal Tränen zu trocknen und vor allem: dich wachsen zu sehen.

Dieses Workbook ist für dich. Schreibe dir hier für die einzelnen Übungen alles Wichtige auf, reflektiere dich und ordne deine Gedanken. Auf den einzelnen Seiten ist immer vermerkt, welches Video zu den Aufgaben gehört. Bitte schaue immer als erstes das Video und bearbeite dann erst die Aufgabe. Am Ende jedes Moduls bekommst du in der Toolbox konkrete Übungen mit an die Hand, die dir besonders für die Themen des jeweiligen Moduls helfen können.

Auch wenn du vielleicht denkst, dass es dir reicht, einfach alles im Kopf durchzunehmen, empfehle ich dir, so viel wie möglich auch schriftlich festzuhalten. Beim Schreiben sprichst du mehrere Wahrnehmungskanäle gleichzeitig an, wodurch all die neuen Erkenntnisse besser in dein Unterbewusstsein gelangen können. Da wo sie letztlich auch hin sollen. Nimm dir auch klar Zeit für dich und räume dir im Alltag Priorität ein.

Denn was du aus diesem Kurs machst, liegt ganz bei dir. Das Zauberwort für den Erfolg dieses Kurses lautet ganz klar:

Eigenverantwortung.

Du kannst jede Menge Wissen bekommen, wenn du es allerdings nicht anwendest, ist es wertlos. Deshalb gib dir genügend Zeit zwischen den Modulen, um die neu gewonnenen Erkenntnisse in praktische Erfahrungen umzusetzen und die Tools wirklich zu nutzen. Denn darin liegt der Schwerpunkt im Glücksmagnet:
Das Ganze so in den Alltag zu integrieren und zu leben, dass es auch langfristig easy für dich funktioniert. Deswegen sind alle Module auf 10 Wochen verteilt, in denen dein Unterbewusstsein nun Stück für Stück ein neues Update verpasst bekommt und du langfristig alles in dein Leben ziehst, was du dir wünschst. Und das in Leichtigkeit.

Falls du es mal nicht schaffst, eine Übung im Workbook zu machen oder du plötzlich eine Woche mit den Lektionen hinterher hängst, ist das völlig okay.

Bitte nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Dir selbst Druck zu machen, ist nicht hilfreich. Das hier ist deine Reise. Du machst sie in deinem Tempo.
Und denk immer daran:

Hab ne Menge Spaß!

Deine Claudia

Video V-2

Wo stehst Du?

Aufgabe: Beschreibe hier deine Ausgangslage. Was ist der Grund, warum du den Glücksmagnet machst?

Wo willst Du hin?

Aufgabe: Was soll sich in diesen 10 Wochen verändern?
Wie möchtest du dich in 10 Wochen fühlen? Wo willst du stehen?

Die Grundlagen

MODUL 1 / SEITE 10

Der Bestellprozess

MODUL 2 / SEITE 34

Fokus verändern

MODUL 3 / SEITE 50

Dein Unterbewusstsein

MODUL 4 / SEITE 68

Glaubenssätze auflösen

MODUL 5 / SEITE 82

Neue Glaubenssätze finden

MODUL 6 / SEITE 102

Intuition stärken

MODUL 7 / SEITE 122

Annehmen

MODUL 8 / SEITE 136

Was tun bei Zweifeln?

MODUL 9 / SEITE 150

Dranbleiben

MODUL 10 / SEITE 166

1
Die Grundlagen

If you think you can or you think you can't, either way you are right.

HENRY FORD

Video 1.1

Das Gesetz der Anziehung

Gleiches zieht Gleiches an.

Manifestieren bedeutet „sichtbar werden“ oder „zum Ausdruck bringen“.
Alles, was wir in dieser Welt sehen, war zuerst ein Gedanke und dann wurde es in der materiellen Welt manifestiert. Gedanken werden also zu Wirklichkeit.
Wie wir etwas in diese Welt bringen, beschreibt das Zitat von Tony Robbins sehr gut:

„Energy flows where attention goes“

Alles worauf du deine Aufmerksamkeit legst, dahin fließt deine Energie. Das heißt, davon bekommst du mehr.

Halte kurz inne und beobachte mal, worauf dein Fokus die letzten Minuten lag, die letzten Stunden und die letzten Wochen. Hast du dich mit positiven Dingen beschäftigt oder mit negativen?

Falls es hauptsächlich negative waren, dann kennst du bestimmt den Teufelskreis. Eine Sache geht schief, wir ärgern uns darüber und dann folgen noch mehr negative Sachen.

Doch genauso wie es den Teufelskreis gibt, gibt es auch den Engelskreis (zumindest habe ich ihn so genannt). Das Prinzip ist das Gleiche: Der Fokus liegt hier nur auf den positiven Dingen und dann bekommst du mehr davon. Also, mit welchem Kreislauf möchtest du dich ab sofort beschäftigen?

Energy flows where attention goes.

TONY ROBBINS

Video 1.2

Deine Realität

Es gibt gar nicht die EINE Realität.

Zwei Menschen können die Straße entlang gehen und werden ganz anders davon berichten, wie es auf dieser Straße aussah und was sie gesehen haben.

Der eine hat vielleicht die Blumen am Wegesrand gesehen und wie die Sonne durch die Wolke gelacht hat. Der andere hingegen hatte nur Augen für den Dreck auf der Straße und die Pfützen vom letzten Regen.

Beide haben Recht und empfinden das, was sie gesehen haben, als die EINE Realität.

Daran kannst du erkennen:
Die Realität ist das, was du daraus machst und wird von deinem Fokus bestimmt.

Deine Manifestationen

Du manifestierst ständig. Du kannst gar nicht NICHT manifestieren. Denn schließlich denkst du ständig und hast auch ständig Gefühle.

80.000 Gedanken sollen wir Menschen täglich haben. Wow, das ist ne ganze Menge.

Das Problem ist, dass die meisten Menschen unbewusst manifestieren und dann eben nicht das bekommen, was sie haben wollen, sondern das, womit sie sich hauptsächlich beschäftigt haben. Und das sind eben vielfach Sorgen, Ängste oder Zweifel.

Ab jetzt lernst du, bewusst zu bestellen.

Zuerst darfst du dir einmal klarmachen, wie machtvoll du als Schöpfer bist und dass du eben schon dein Leben lang manifestierst.

Deshalb mach dir gerne eine Liste mit allem, was du in deinem Leben schon manifestiert hast, egal ob bewusst oder eben unbewusst. Es ist egal, ob du das, was du in deinem Leben erschaffen hast, als „gut“ oder „schlecht“ kategorisiert. Wir schaffen erst einmal ein Bewusstsein.

Also schreib einfach alles auf der nächsten Seite auf, was du in deinem Leben hast: die Wohnung, der Job, die Partnerschaft. Aber auch alles, was vielleicht nicht geklappt hat und sich später als wahrer Segen rausstellte.

Viel Spaß dabei!

Jetzt Du!

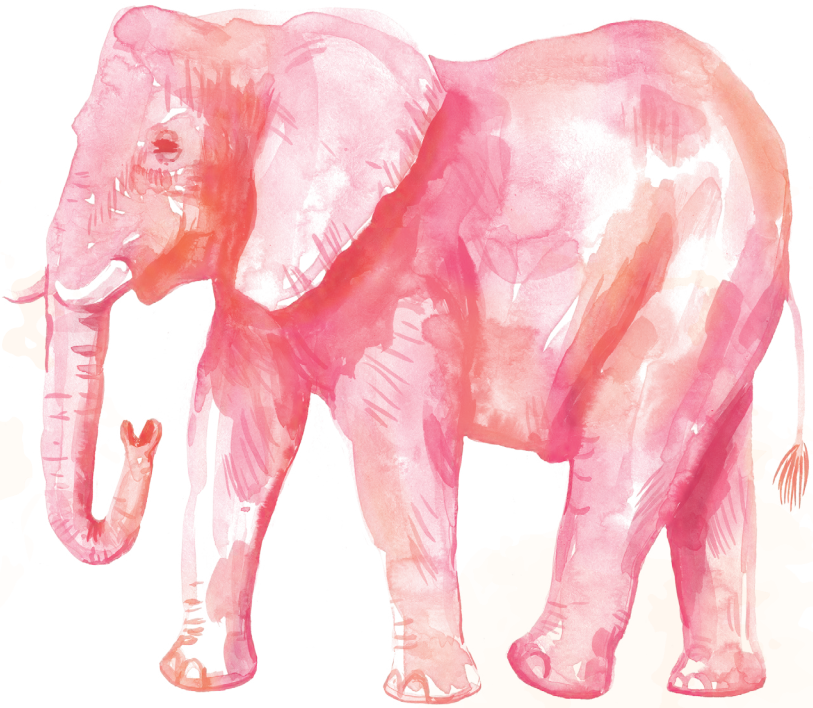
Aufgabe: Was hast du schon manifestiert?

Ein Erfolg ist ein Erfolg ist ein Erfolg!
Feier dich für jeden deiner Erfolge und teile deine Erfolge mit der Gruppe!

Tu mir doch bitte einmal einen Gefallen und denke jetzt NICHT an einen rosa Elefanten.

Ganz wichtig ist, dass du wirklich NICHT an den rosa Elefanten denkst jetzt, ok?

Was hast du gerade vor Augen gehabt? Natürlich den rosa Elefanten.



Wie geht Bestellen?

Dein Gehirn denkt in Bildern. Es kann nicht NICHT an etwas denken. Deswegen hast du eben den rosa Elefanten vor Augen gehabt und deswegen bestellen so viele genau das, was sie gerade NICHT wollten.

Zu wissen, was du genau haben willst, ist der erste Schritt einer jeden Manifestation.

Die 3 Basis-Schritte beim Manifestieren sind:

BESTELLEN

Sprich konkret darüber, was du haben willst, anstatt darüber,
was du nicht mehr willst.

INS GEFÜHL GEHEN

Was ist das Gefühl, das du dir wünschst?
Was würdest du fühlen, wenn deine Bestellung schon angekommen wäre?

ANNEHMEN

Lass deine Bestellung zu dir kommen, ohne alles auf dem Weg dahin kontrollieren zu wollen. Je weniger Druck du dahinter hast, desto leichter geht es.

Video 1.5

Deine Energie ist entscheidend

Beim Manifestieren ist vor allem eins wichtig: **deine Energie.**

Deshalb darfst du dich ständig selber feiern, du darfst heute schon dankbar sein für alles, was in deinem Leben ist und du darfst an dem Glauben festhalten, dass alles Gute zu dir kommen wird. Nach und nach wirst du immer besser verstehen, wie genau das funktioniert und vor allem auch erleben, dass es funktioniert.

Bis dahin hilft dir das Feiern deiner Erfolge, deine Dankbarkeit, dein Glaube und dein Vertrauen.

Deine Energie wird dabei immer stärker, je mehr du die gute Energie mit anderen teilst und dich von ihrer Energie anstecken lässt. Dafür ist die Facebook-Gruppe genau der richtige Ort. Teile dort also gerne immer wieder deine Erfolge und deine Energie.

Kleinigkeiten bestellen

Bei vielen „größeren“ Bestellungen haben wir jede Menge Bewertungen und Glaubenssätze, weshalb sich da häufig nicht so schnell das gewünschte Ergebnis zeigt.

Deshalb manifestieren wir zunächst banale Kleinigkeiten, bei denen du den einfachen Manifestationsprozess ideal ausprobieren kannst.
Das kann ein Strauß Blumen sein, ein Lächeln an der Supermarktkasse oder ein freudiger Anruf.

Bestelle konkret, aber nicht zu eng, so dass dein Kopf nicht wieder reingrätscht und mit Wahrscheinlichkeiten argumentiert (z. B. „ich sehe heute wunderschöne Rosen und erfreue mich daran“ im Gegensatz zu „meine beste Freundin bringt mir einen Strauß mit 4 Tulpen und 3 Chrysanthemen nach der Arbeit mit, den sie mir einfach um 17:40 Uhr vor die Tür legt“).

Beim zweiten Beispiel würde dein Gehirn wahrscheinlich wieder sagen, dass das ja gar nicht sein kann. Und damit manifestiert eher der Zweifel als das Vertrauen. Spiel mit diesen Bestellungen und teste aus, was du dir noch glaubst und wie konkret du schon werden kannst.

Schreib dir auf der folgenden Seite deine Bestellungen auf und notiere auch, wie sie in Erfüllung gehen und was du genau gedacht oder gefühlt hast.

Und wenn es mal nicht gleich klappt, nimm den Druck raus und fokussier dich erstmal auf eine andere Kleinigkeit.

Es ist wie Bauchmuskeltraining, **je häufiger du es machst, desto einfacher wird es!**

Deine 5 Kleinigkeiten:

Aufgabe: Beschreibe 5 Kleinigkeiten, die du manifestieren möchtest!
Ein paar Vorschläge, was Kleinigkeiten sein könnten, werden dir dabei helfen.

Meine Vorschläge:

- Blumen
- einen konkreten Song hören
- ein Tier sehen,
  z. B. Eichhörnchen, Wildschweine, ...
- Autos oder Fahrräder in
  bestimmten Farben sehen
- ein Kompliment
- ein Lächeln
- ein Lachanfall
- ein kleines Geschenk
- eine herzliche Umarmung
- ein tolles Gespräch
- ein Küsschen
- jemand bedankt sich von Herzen bei mir
- ich finde etwas Tolles in meinem Briefkasten

Deine Kleinigkeiten:

Mach Dir keinen Stress,
wann deine Kleinigkeiten kommen –
die Zeit ist vollkommen unwichtig!

Video 1.7

Toolbox Wahrnehmungskanäle

VAKOG: Es gibt 5 Kanäle, in denen wir Menschen die Welt wahrnehmen und auch wieder repräsentieren.

Das heißt, wenn wir an einen Waldspaziergang von gestern denken, sehen wir erneut das, was wir gesehen haben, riechen die frischen Bäume, hören vielleicht das Vogelgezwitscher etc.

Wir nutzen dazu die gleichen neurologischen Bahnen wie beim direkten Erleben. Wir nutzen ständig alle Sinne (obwohl sie uns nicht gleichermaßen bewusst sind), wir neigen aber dazu, einen Kanal den anderen vorzuziehen. Manche denken viel in Bildern, andere sprechen eher zu sich, wiederum andere überprüfen ihr Gefühl dazu.

Welcher Kanal der Lieblingskanal ist, hört man oft schon an den benutzen Worten. Wenn du weißt, was dein bevorzugter Kanal ist, hilft dir das, um dir Situationen besser vorstellen und damit bestimmte Gefühle besser abrufen zu können.

Visuell

Visuelle Menschen denken in Bildern. Typischerweise sprechen diese Menschen eher schnell, weil Bilder im Kopf sehr schnell erscheinen und sie sie dementsprechend schnell mitteilen wollen.

Typische Ausdrücke: ich sehe das genauso, aus meiner Sicht, dann kann ich mir ein Bild davon machen, ...

Auditiv

Auditive Menschen nehmen vermehrt über das Hören wahr. Sie haben viele innere Dialoge oder achten bei Situationen sehr auf das, was sie an Geräuschen wahrnehmen.

Typische Ausdrücke: das klingt gut, ich hör mir das mal an, da kann ich mich drauf einstimmen, ...

Kinästhetisch

Kinästheten sind Gefühlsmenschen. Sie nehmen die Welt übers Berühren und Fühlen wahr. Sie sprechen tendenziell langsam, weil sie zunächst überprüfen, wie sich das Gefühl für eine Situation anfühlt.

Typische Ausdrücke: das fühlt sich gut an, nach meinem Empfinden, das begreife ich nicht, ...

Olfaktorisch

Olfaktorisch ist der Geruch, also das Riechen. Dies ist eher ein „Nebensinn“, wenngleich er stark als Auslöser für bestimmte Gefühle dienen kann, z. B. wenn uns der Geruch von Pfannkuchen an die Oma erinnert, die so lecker gebacken hat.

Gustatorisch

Gustatorisch ist das Schmecken und ist ebenso ein „Nebensinn“.
Auch hier gilt: ein bestimmter Geschmack kann uns innerhalb von Sekundenbruchteilen in eine bestimmte Situation oder ein Gefühl zurückbringen.

Dein Wahrnehmungskanal

Selbsttest: Welches ist dein bevorzugter Wahrnehmungskanal? Antworte spontan auf die gestellten Fragen. Kreuze die Antwort an, die dir am meisten entspricht.

1. Wenn du am Morgen erwachst, empfindest du am ehesten Folgendes:
- A ☐ Du nimmst das Tageslicht wahr, das durchs Fenster hereindringt.
- B ☐ Du lauschst den Geräuschen des anbrechenden Tages.
- C ☑ Du genießt, weil du dich unter der Decke so wohl fühlst.

2. Du befindest dich am Meeresufer:
- A ☐ Du empfindest das Geräusch der Brandung als besonders angenehm.
- B ☐ Du liebst das Gefühl des Windes und den Geruch der Gischt.
- C ☐ Du findest das Meer, das sich vor dir ausbreitet, einfach herrlich.

3. Du bist auf einem Volksfest:
- A ☐ Du empfindest es als unangenehm, von der Menschenmenge herumgestoßen zu werden.
- B ☐ Du beobachtest das Verhalten der Leute um dich herum.
- C ☐ Du magst die akustische Stimmung des Volksfestes.

4. Dein Lieblingsrestaurant wäre jenes,
- A ☐ das vor allem gut eingerichtet ist, hell und angenehm.
- B ☐ in dem zusätzlich eine sanfte Hintergrundmusik läuft.
- C ☐ mit einem komfortablen Rahmen, mit bequemen Sesseln und Stühlen.

5. Du bist im Supermarkt beim Einkaufen:
- A ☐ Du erträgst die Werbedurchsagen nicht, die aus den Lautsprechern ertönen.
- B ☐ Du bedauerst, dass es keine zwischenmenschlichen Kontakte gibt.
- C ☐ Du suchst die Wegweiser und die grossen Beschriftungstafeln.

6. Du betrittst eine Kirche. Was empfindest du?
- A ☐ Die Atmosphäre von Weihrauch und Kerzen.
- B ☐ Das Halbdunkel des Raumes und die Transparenz der Kirchenfenster.
- C ☐ Die Stille und den Widerhall des kleinsten Geräusches im Kirchenschiff.

7. Es regnet und du befindest dich auf einem Spaziergang im Wald:
- A ☐ Du bewunderst die Farben des Regenbogens.
- B ☐ Du magst das Geräusch der Regentropfen auf den Blättern.
- C ☐ Du magst die geheimnisvolle Stimmung.

ANTWORT / FRAGE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Gesamtzahl der Kreuze
	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	B	B	A	C	
	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	
	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	C	A	C	B	

Auswertung: Markiere für jede Frage die Antwort aus dem Fragebogen und addiere danach die Antworten jeder Linie! Nutze die obenstehende Tabelle um zu sehen, auf welcher Linie du am meisten Kreuze hast!

Auflösung: 1. Linie: **Visuell** 2. Linie: **Auditiv** 3. Linie: **Kinästhetisch**

8. Du gehst mit deiner Freundin (deinem Freund) auf eine Party:
A ☐ Du möchtest, dass die Musik lauter (oder leiser) spielt.
B ☐ Du kommst schnell in die vorherrschende Stimmung.
C ☐ Du siehst sehr schnell, ob die Umgebung dir gefällt oder nicht.

9. Deine besten Freunde kommen aus dem Urlaub zurück:
A ☐ Du freust dich mit ihnen.
B ☐ Du nimmst wahr, dass deine Freunde blendend aussehen.
C ☐ Die Kinder sind wieder da – „Es ist aus mit der Ruhe!“

10. Du bist dabei, an der Tankstelle vollzutanken:
A ☐ Während du tankst, beobachtest du die Leuchtziffern des Zählers.
B ☐ Du schaust nicht auf den Zähler, das Geräusch des Füllstutzens reicht dir.
C ☐ Du nutzt die Gelegenheit, dich zu entspannen.

11. Du befindest dich an einem grossen Bahnhof:
A ☐ Es ist hier viel zu laut für dich.
B ☐ Du orientierst dich an den Anzeigetafeln.
C ☐ Du fühlst dich von den Reisenden herumgestoßen.

12. Du fährst in einem Auto mit:
A ☐ Du streckst deine Beine und entspannst dich.
B ☐ Du magst es, die vorbeiziehende Landschaft zu betrachten.
C ☐ Du stellst das Radio an oder legst eine CD ein und hörst deine Lieblingsmusik.

13. Du nimmst ein Bad:
A ☐ Du träumst vor dich hin und stellst dir die nächsten Ferien vor.
B ☐ Du bist ruhig, schließt die Augen und hörst Musik.
C ☐ Du liebst das heiße Wasser, das deinen Körper umgibt.

14. Du probierst in einem Kleidergeschäft eine Jacke:
A ☐ Du hörst schon jetzt das Lob der KollegInnen.
B ☐ Du findest sie bequem und magst es, dass sie sich so angenehm anfühlt.
C ☐ Du kaufst sie, da du im Spiegel gesehen hast, dass sie dir steht.

Mit freundlicher Genehmigung der DEVAS AG, 1950 Sion – www.devas.ch

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

2 Der Bestellprozess

Du wirst morgen sein, was du heute denkst.

BUDDHA

Die 3 Schritte der Bestellung

Im ersten Modul hast du die Grundlagen der Manifestation gelernt und schon mal ausprobiert, Kleinigkeiten zu bestellen.

Damit das noch besser klappt und wir auch bald die „großen“ Dinge angehen können, wollen wir diese Woche noch tiefer eintauchen in den Bestellprozess. Du bekommst jetzt noch mehr Infos zu den ersten beiden Steps der Bestellung und auch zu Schritt 3, dem Annehmen. Dazu folgt später sogar noch ein ganz eigenes Modul.

Diese Woche geht es vor allem darum, wie du dein neues Leben heute schon erschaffen kannst und wie du jetzt schon die Person sein kannst, die du wärst, wenn alle deine Wünsche in Erfüllung gehen würden.

Ganz viel Spaß!

Konkret bestellen

Das Problem ist, dass die meisten Menschen nur wissen, was sie NICHT mehr wollen.

Das ist aber in etwa so, als würdest du zum Kellner gehen und sagen „ich möchte nicht mehr hungrig sein".

Das macht keinen Sinn, oder?

Aber so laufen viele durch die Welt und sagen ständig „Ich möchte keine Schulden mehr, ich will den doofen Job nicht" usw.

Wenn du also nicht mehr hungrig sein willst, könntest du ja schonmal bestellen: „Ich will Nudeln". Doch da bleibt die Frage: Tagliatelle, Tortellini, Spätzle, Penne? Und mit was?

Eine schöne konkrete Bestellung wäre:

„Ich möchte Spaghetti Bolognese mit fein gehobeltem Parmesan und obendrauf ein Basilikumblatt. Und Salz und Pfeffer".

Jetzt kannst du es dir auch richtig vorstellen, dein Gehirn liefert ein konkretes Bild. Vielleicht kannst du das Essen auch schon schmecken und riechen, damit fällt es dir viel leichter, zu deiner Bestellung im zweiten Schritt auch ein passendes Gefühl abzurufen.

Video 2.2

Das Gefühl bestellt

Das Entscheidende bei einer Manifestation ist nicht etwa das, was du denkst oder sagst, **sondern vor allem das Gefühl, das du dabei hast.**

Wenn du also sagst, du hättest gerne einen Porsche in der Garage, dabei aber denkst „was für ein Schwachsinn, das funktioniert doch eh nicht", dann ist dieser vorherrschende Zweifel das, was bestellt. Und wenn du im Zweifel bestellst, bekommst du noch mehr Zweifel.

Das ist die Herausforderung beim Manifestieren: du darfst HEUTE schon etwas fühlen, was in deiner materiellen Welt noch gar nicht da ist.

Stell dir also die Fragen: Was würde ich fühlen, wenn es schon da wäre? Was denke ich dann, sage ich dann, wie gehe ich durch den Tag? Du kannst dir gewünschte Gefühle auch gut aus anderen Lebensbereichen holen. Wenn du dir z. B. finanzielle Fülle wünschst, dann schau mal, wo du heute schon Fülle erlebst (Liebe, Gesundheit oder ganz simpel eine volle Sockenschublade).

Außerdem hilft es, wenn du deinen bevorzugten Wahrnehmungskanal aus der Toolbox von Modul 1 kennst und ihn gezielt einsetzt, z. B.:
Wie hört sich der Motor meines Porsche an?
Welche Farbe hat die Lackierung?
Wie sieht die Inneneinrichtung aus?
Wie riecht es, wenn ich einsteige?
etc.

Das kannst du natürlich auf Manifestationen jeglicher Art übertragen.

Das Wie ist nicht dein Business

Bei jeder Bestellung wird dein Kopf gewohnheitsmäßig zunächst fragen:
„Wie soll das gehen? Wo soll das herkommen?“

Du kennst das wahrscheinlich schon, dass der Kopf gerne eine logische Erklärung hat und dir zeigen will, wie die Dinge funktionieren. Das Problem ist nur, wenn der Kopf keine Lösung hat, sagt er: „Das geht nicht.“ Wenn du dir z. B. ein tolles neues Haus manifestieren willst, aber dein Verstand weiß, dass der Immobilienmarkt grad teuer ist, dass du an deinem Wunschplatz keine Baugenehmigung bekommst oder für dein Budget gar kein tolles Haus drin ist, dann kommt dieser Gedanke von „Geht ja eh nicht“.

Das Geheimnis beim Manifestieren ist, dass du in der Zielidentität bist, also in dem Fall hören, sehen, spüren kannst, wie es in deinem Traumhaus ist.

Du musst nicht wissen, WIE du von deinem bisherigen Zustand zum Ziel kommst. Du darfst einfach nur spüren, wie du dich dann fühlen würdest. Hierbei kannst du besonders deinen bevorzugten Wahrnehmungskanal benutzen.

Dein Kopf greift auf deine bisherigen Erlebnisse zurück. Alles, was du erlebt hast, speichert dein Gehirn ab und der logische Verstand bedient sich dann an diesen Erfahrungswerten. Alles, was du noch nicht erlebt hast, kennt dein Kopf nicht. Deshalb wird die Logik dir hier nicht weiterhelfen.

Mit dieser Art zu denken, kannst du im Grunde nichts Neues kreieren.

Da wir ja gerne auch Sachen manifestieren wollen, die neu für dich sind, müssen wir den Teil deines Bewusstseins, der sich nur der Logik bedient, umgehen. Wir manifestieren viel mehr mit dem Unterbewusstsein, denn hier sitzt deine Imagination und du kannst Dinge erschaffen, die es vorher (für dich) nicht gab.

In diesem Sinne: Kopf aus – Gefühl an!

Video 2.4

Das Gehirn neu verknüpfen

Um diesen Bestellprozess noch besser umsetzen zu können, dürfen wir im Kopf erstmal einiges umdrehen, was uns bislang normal erschien.

Die meisten von uns haben die Verkettung im Kopf von HABEN › TUN › SEIN. Wir warten also darauf, dass wir den Partner im Leben oder das Geld haben, um dann damit etwas zu tun und uns dann entsprechend zu fühlen. Das ist der weitverbreitete Weg, das Glück im Außen zu suchen.

Ich möchte mit dir diese Kette umdrehen zu SEIN › TUN › HABEN. Denn dann erschaffst du das Glück aus deinem Inneren heraus und bist erst glücklich, verliebt oder reich und dann zeigt es sich im Außen.

Das tun wir schon, wenn wir im zweiten Schritt der Bestellung in das Gefühl gehen, was wir haben werden, wenn die Manifestation da ist.

Hilfreich ist zudem, wenn du dir eine Liste machst, wie deine neue Identität ist. Wie bist du in reich? Wie bist du in verliebt? Wie bist du in erfolgreich? Woran würdest du merken, dass du in deiner neuen Identität lebst? Im Video findest du einige Beispiele.

Erst habe ich den Partner ...

... dann gehen wir sonntags im Park spazieren ...

... dann bin ich glücklich.

HABEN ↣ TUN ↣ SEIN

SEIN ↣ TUN ↣ HABEN

Erst bin ich glücklich ...

... dann gehe ich sonntags im Park spazieren ...

... dann habe ich den Partner.

Deine neue Identität

Aufgabe: Schreibe mindestens 10 Dinge auf, die zu deiner neuen Identität gehören!

Video 2.5

Wie oft muss ich dran denken?

Wenn du eine Bestellung gemacht hast, kommt oft die Frage auf, wie oft du dann noch daran denken musst.

Reicht es, einmal zu bestellen oder musst du das häufiger machen? Und wie oft solltest du ins Gefühl gehen und wann komplett loslassen und dich mit etwas Anderem beschäftigen?

Mein Tipp dazu: Das, was sich gut anfühlt, ist richtig für dich. Schließlich weißt du jetzt schon, dass die Energie immer das entscheidende ist.
Du darfst also jeden Tag tagträumen und in dein Wunschgefühl gehen, wenn sich das für dich gut anfühlt. Folge bei diesen Dingen deinem Gefühl und deiner Intuition.

Toolbox

Ressourcen anzapfen

Dieses Tool hilft dir, die Ressourcen anzuzapfen, die du brauchst.

Denn alles ist schon in dir. Mit diesem Werkzeug kannst du noch besser in deine neue Identität schlüpfen und damit den ersten Schritt von SEIN › TUN › HABEN heute schon gehen.

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

3
Fokus verändern

A grateful heart is a magnet for miracles.

Video 3.1

Fokus verändern

Wie du jetzt schon weißt, bekommst du mehr von dem, womit du dich vorwiegend beschäftigst.

Deshalb konzentrier dich ab heute auf das, was du willst. Das heißt, du denkst darüber nach, was du haben willst und du sprichst auch darüber.

In der Konsequenz bedeutet das auch, dass du aufhören darfst, darüber zu reden, was du NICHT willst. Das klingt so simpel, ist aber oft nicht einfach (und wird mit etwas Übung jeden Tag leichter).

Denk mal über deinen Alltag nach: Wie normal ist es z. B. auf der Arbeit, mit der Familie oder mit Freunden über Stress und Negatives zu reden? Den blöden Kollegen, die Überstunden von heute, den nörgelnden Partner oder die doofe Bemerkung der Bekannten neulich?

Das ist ganz oft ein Automatismus, der uns gar nicht mehr wirklich auffällt.
Viele sagen auch gern mal: „Geteiltes Leid ist halbes Leid." Ich glaube ja mittlerweile: „Geteiltes Leid ist doppeltes Leid." Denn nun „leidet" nicht nur der, dem etwas (vermeintlich) Blödes passiert ist, sondern auch alle, denen er davon erzählt.

Also ab heute gilt: Denk darüber nach, was du willst und sprich darüber. Auch wenn andere Leute anfangen zu jammern, steig nicht darauf ein.
Denn Jammern erschafft mehr Jammern und wir wollen ja nicht in den Jammer-Teufelskreis, sondern in den Manifestations-Engelskreis.

Die magische Frage:

Wie will ich es haben?

Video 3.2

Die entscheidende Kopfbewegung

Am Anfang wirst du noch recht häufig über das Negative reden, jammern oder dich beschweren. Das ist in uns Menschen einfach so drin.

Doch jedes Mal, wenn es dir auffällt, machst du die entscheidende Kopfbewegung, die ich im Video zeige und gewöhnst damit dein Unterbewusstsein daran, dass du ab heute einen anderen Fokus legen möchtest.

Mach dir nichts draus, wenn du am Anfang das Gefühl hast, dass du dich ständig innerlich ermahnst, das ist die klassische Phase des Umlernens. Aber sobald die vorbei ist, wird es für dich ein Automatismus sein, das Positive zu sehen und dich darauf zu konzentrieren.

Bleib dran!

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist DER entscheidende Baustein zu deinem glücklichen Leben.
Und Dankbarkeit wird kolossal unterschätzt, weil es so einfach ist.

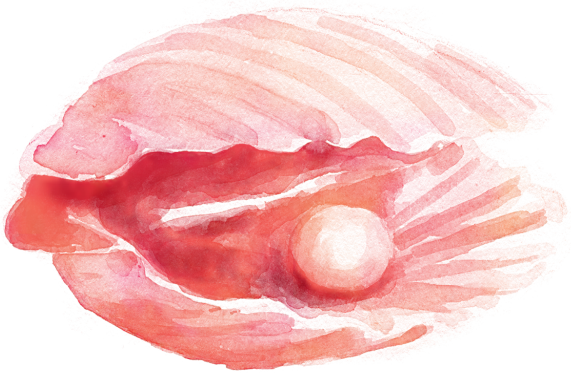
Gewöhne dir gerne an, im Laufe des Tages immer wieder inne zu halten und dankbar zu sein für den Moment. Oder du nimmst dir morgens oder abends 5 Minuten Zeit, um deine Dankbarkeit aufzuschreiben. Das verändert innerhalb kürzester Zeit enorm viel.
Damit wir den Dankbarkeitsmuskel mal so richtig wecken, fangen wir mit einer großen Liste an.
Mach dir eine Liste mit 100 Dingen, für die du dankbar bist. Ja genau, du hast richtig gelesen: 100 Dinge.

Du darfst jede Kleinigkeit nehmen vom heutigen Tag, aus der Vergangenheit oder generell. Geh gerne deine Lebensbereiche durch (schau dazu gerne in die nächste Übung und nimm das Rad des Lebens zur Hilfe).

Warum so viele Dinge? Weil dein Gehirn dann erst richtig kreativ wird und auf viele Kleinigkeiten kommt, die wir sonst als selbstverständlich ansehen.

Du musst die Liste nicht in Einem durchschreiben. Schreib so viel wie du kannst und dir wirklich nichts mehr einfällt, dann leg die Liste wieder weg. Dir werden im Laufe des Tages oder der Woche dann immer mal wieder Dinge einfallen, um die Liste zu ergänzen.

Diese Liste ist mega machtvoll! Hol sie gerne immer wieder raus, wenn du in einer schlechten Energie bist!



Dafür bin ich dankbar!

Aufgabe: Mach dir eine Liste mit 100 Dingen, für die du dankbar bist!

Lebensbereich:	Ich bin dankbar für:

Eine Extrarunde Konfetti für soviel Dankbarkeit!

Lebensbereich:	Ich bin dankbar für:

Dafür bin ich dankbar!

Aufgabe: Mach dir eine Liste mit 100 Dingen, für die du dankbar bist!

Lebensbereich:	Ich bin dankbar für:

Das Rad des Lebens

Das Rad des Lebens zeigt die verschiedenen Lebensbereiche.

Fülle es nach Gefühl aus, so wie du die einzelnen Bereiche grad empfindest. Je voller dein Rad ist, desto besser geht es dir in dem Bereich.

Es geht nicht darum, alle Bereiche maximal zu füllen (ich denke so ein Zustand ist nahezu unmöglich), aber das Rad zeigt dir ganz gut, welche Bereiche du bislang vernachlässigt hast. Schreib dir unbedingt ein Datum dazu.

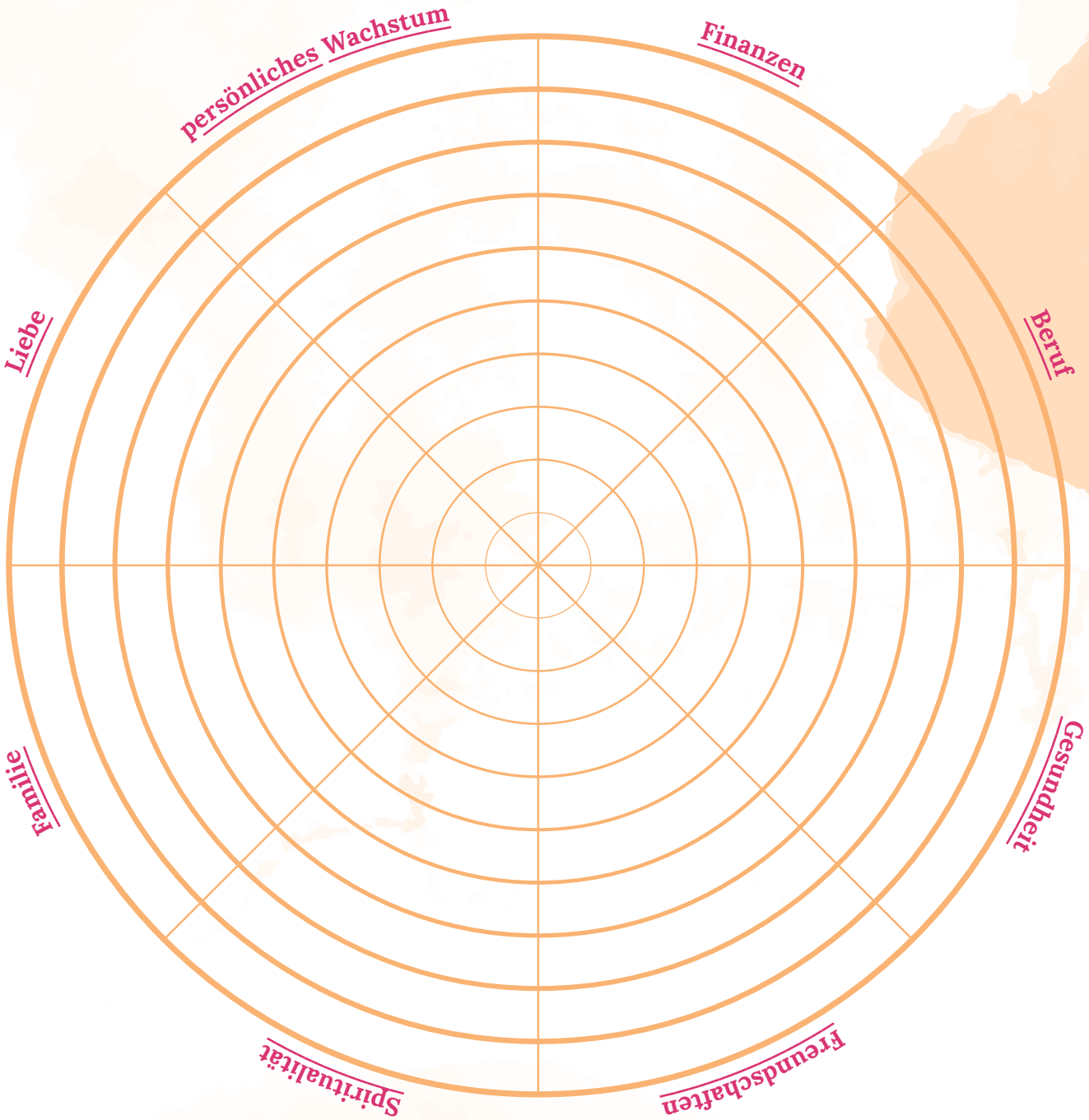
Ich empfehle dir, so ein Rad des Lebens alle 6 Monate mal zu machen, um dann auch sehen zu können, was sich verändert hat.

Du findest in diesem Workbook zwei Vorlagen. Fülle eine gerne jetzt aus und eine nach dem Glücksmagnet. Du kannst dir die Vorlagen natürlich auch gerne kopieren und für dich immer wieder verwenden, wenn du Lust dazu hast.

Viel Spaß damit!

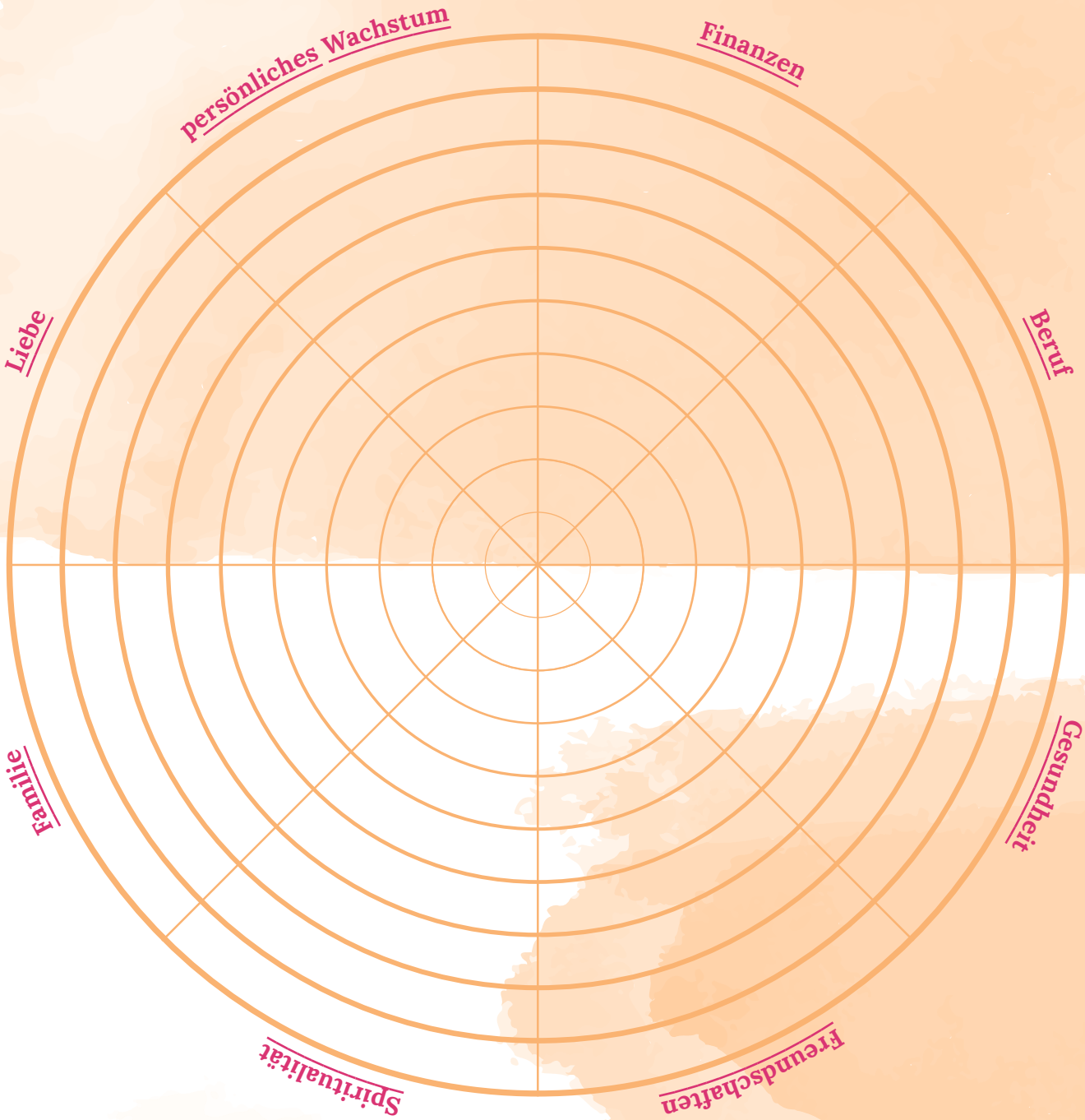
DATUM: _____

Dein Rad des Lebens



DATUM: _____

Dein Rad des Lebens



Video 3.5 und 3.6

Konfetti und deine Energie

Das Wichtigste beim gesamten Manifestieren ist immer deine Energie.

Deshalb ist Konfetti dein Hilfsmittel Nummer 1, um deinem Gehirn klar zu machen, dass du in Feierlaune bist. Auch wenn du das zunächst albern findest oder absolut unseriös, lass dich einfach mal drauf ein und schau, was es mit deinem Unterbewusstsein macht.

Weitere Hinweise, wie du deine Energie hochhalten kannst, vor allem wenn dein Umfeld dich eher runterzieht, findest du in den Videos.

Toolbox
Gefühle ankern

Dieses Tool hilft dir, ganz bestimmte Gefühle auf Abruf parat zu haben.

Im Video zeige ich das anhand von Dankbarkeit. Wenn du diesen Anker ein paar mal „aufgeladen“ hast, dann kannst du das Gefühl von Dankbarkeit jederzeit wieder abrufen. Dieses Werkzeug ist super mächtig, du darfst es ein paar mal wiederholen, damit es gut funktioniert. Probier es also gerne aus.

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

4
Dein Unterbewusstsein

Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken gelenkt werden kann, ist vermutlich die grösste Entdeckung aller Zeiten.

WILLIAM JAMES

Dein Unterbewusstsein

Alles, was du tagtäglich wahrnimmst, ist im Grunde nur das Ergebnis der Informationen und Gedanken, die du in deinem Unterbewusstsein gespeichert hast.

Denn all diese Informationen filtern deine Wahrnehmung. Das ist der Grund, warum Schwangere plötzlich überall nur andere Schwangere sehen, frisch Getrennte nur Liebespaare und so weiter.

Es ist klar, dass wir die Welt nie ganz neutral und objektiv wahrnehmen können. Wir sind ja keine objektiven Wesen, sondern einfach nur die Summe all unserer Erfahrungen. Und das Unterbewusstsein hilft uns dabei, damit wir nicht völlig überlastet sind. Das ist der Grund, warum es quasi ständig filtert.

Irrelevante Informationen kommen weg, relevante Informationen gelangen zu uns.

Dieses Konzept ist vergleichbar mit einem Eisberg. Nur die Spitze des Eisbergs ist sichtbar, die ungefähr 5 % ausmacht. 95 % und somit der Hauptteil bleiben unsichtbar. Genau so verhält es sich mit dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein.

Wir werden komplett **von den Informationen unseres Unterbewusstseins gesteuert!**

Autopilot

Wir alle haben ihn, den Autopiloten. Immer dann, wenn dein Unterbewusstsein automatisch übernimmt und dir Reaktionen liefert, die automatisiert ablaufen.

Wie zum Beispiel: Der Kollege kommt mit einer Frage zur Tür rein und du bist genervt. Weil dein Autopilot anspringt, der sagt, dass der Kollege immer nur Arbeit abgeben will. Eine automatisierte Reaktion, noch bevor dein Kollege etwas sagen konnte.

Der Autopilot ist im Grunde super, denn dadurch spart dein System eine Menge Energie. Alles, was es schon kennt, automatisiert es.

Du musst heute nicht mehr bewusst darüber nachdenken, wie du Messer und Gabel hältst. Das erledigt dein Unterbewusstsein für dich und fährt dadurch sozusagen im Energiesparmodus. Du darfst dir aber mal bewusst werden, wo du im Autopilot reagierst und es dir schadet, z. B. weil du dann traurig, wütend oder gereizt bist.

Mach dir gerne eine Liste, besonders wenn bestimmte Menschen, Aussagen oder Situationen dir immer das gleiche negative Gefühl machen. Dann läuft da höchstwahrscheinlich ein Autopilot.

Das Wichtigste ist erstmal das Bewusstsein dafür.

In den kommenden Videos bekommst du Ideen und Lösungen, um den Autopiloten dann im zweiten Schritt zu verändern.

Dein Autopilot

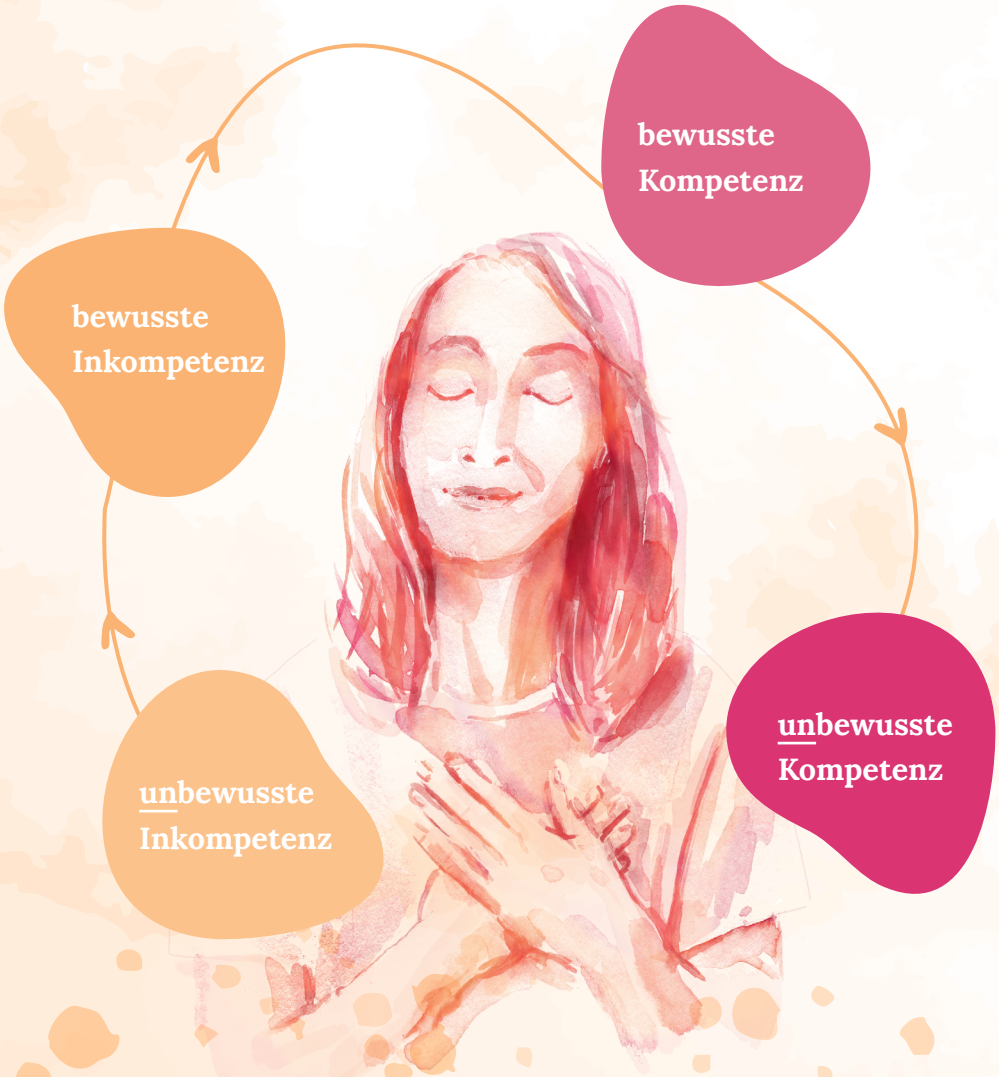
Aufgabe: In welchen Situationen übernimmt dein Autopilot?

Hast du dich heute schon ausgiebig für deine Erfolge gefeiert? Feier dich doch mal richtig ab!

Video 4.2

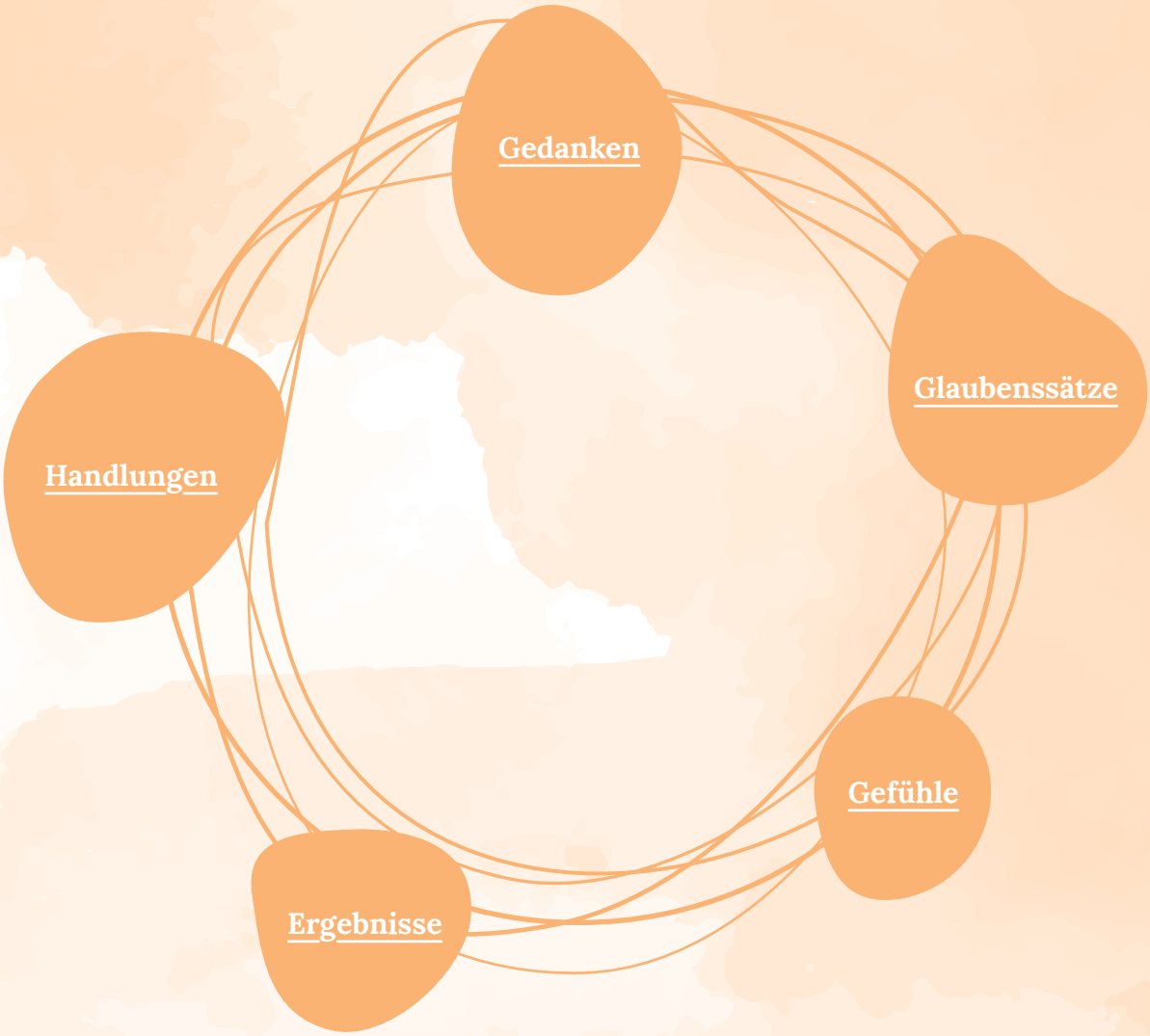
Unbewusste (In)Kompetenz

Dein Weg führt von der unbewussten Inkompetenz zur unbewussten Kompetenz.



Der Engelskreis

Dieser Kreislauf zeigt, wie alles, was wir denken, fühlen und tun, zusammenhängt.
Im Video erkläre ich, wie wir das positiv beeinflussen und verändern können.



Video 4.4

Toolbox Reframing

Reframing bedeutet, etwas in einen neuen Rahmen setzen.

Dieses Tool hilft dir, wenn du eine Situation aktuell nicht verändern kannst, dich aber trotzdem gut fühlen willst.
Nachdem du dir das Video angesehen hast, suche dir fünf typische Situationen (z. B. aus der Autopilot – Übung in diesem Modul) und finde Reframings dazu. Getreu der Frage: „Was könnte das Positives bedeuten?“

Autopilot: Jemand schleicht mit dem Auto und ich rege mich automatisch auf! Wo hat der denn Autofahren gelernt? Der sollte den Führerschein abgeben etc.

Reframing: Wahrscheinlich hat er einfach nur eine Quarkspeise auf dem Beifahrersitz und fährt nur deshalb langsam, damit die nicht umkippt.

Falls du selber wirklich auf gar keine Idee kommst, frag gerne mal Freunde oder deine buddies. Außenstehende sind oft sehr kreativ, wenn es sie selber nicht betrifft. Wichtig ist vor allem, dass du dich besser fühlst. Dafür kann das Reframing auch abgedreht oder witzig sein. Es muss nicht realistisch sein.

Tob dich hier aus, denk mal richtig „out of the box“ und lass deiner Kreativität freien Lauf!

Denk dran: „Jeder handelt aus seiner besten Option.“

Mega viel Spaß wünsch ich dir!

Deine Reframings

Aufgabe: Schreibe Reframings für fünf typische Situationen auf, die dich immer wieder triggern!

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

5 Glaubenssätze auflösen

Wir werden,
was wir glauben.

EARL NIGHTINGALE

Glaubenssätze

Was sind Glaubenssätze überhaupt?

Im Grunde nichts anderes als oft wiederholte Gedanken.
Denn alles, was du eine Zeit lang denkst, wird zu einem Programm!

Das heißt, dein Unterbewusstsein hilft dir, indem es bestimmte Gedanken, die du immer wieder denkst, automatisiert. Das nennen wir dann Glaubenssatz.

Glaubenssätze erscheinen für dich wie die Wahrheit, wie Fakten, an denen es nichts zu rütteln gibt. Solange, bis du eine andere Erfahrung machst oder einen neuen Glaubenssatz entwickelst.

Die Automatisierung erfolgt von deinem Unterbewusstsein ähnlich wie beim Autopilot. Der Unterschied ist, beim Autopilot automatisierst du Verhaltensweisen und Reaktionen. Bei den Glaubenssätzen sind es vor allem Gedankenmuster, die voll automatisiert ablaufen.

In dieser Woche geht es zunächst einmal darum, deine Glaubenssätze überhaupt zu erkennen und loszulassen. Denn das ist ein elementarer Schritt.
In der nächsten Woche widmen wir uns dann deinen neuen Glaubenssätzen.

Glaubenssätze erkennen

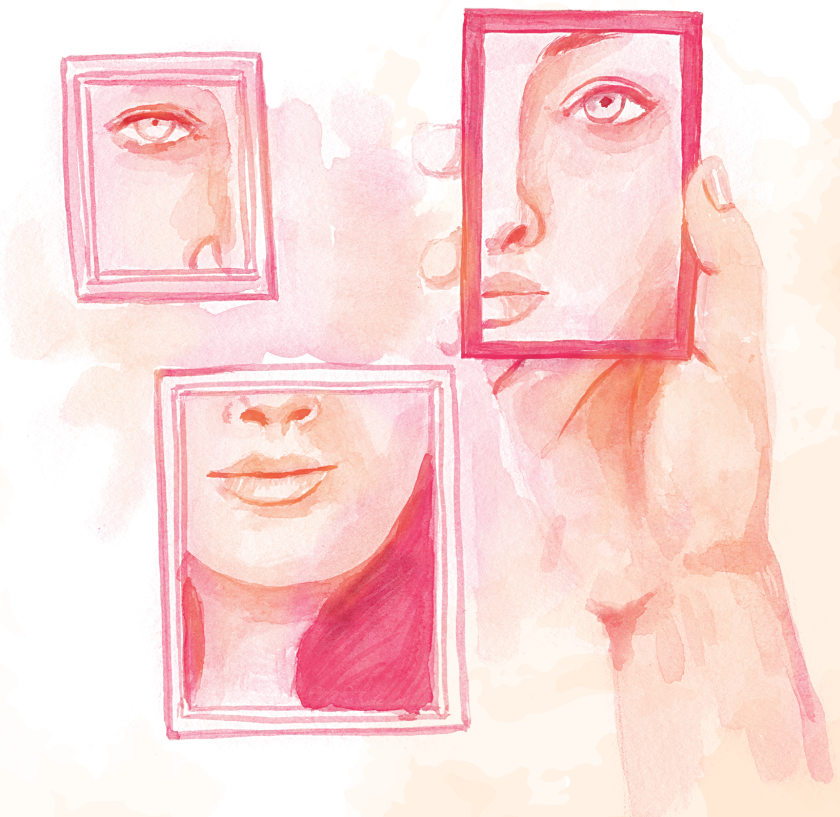
Als Erstes geht es darum, dass du deine Glaubenssätze erkennst.
Nimm dir dazu gerne den Lebensbereich vor, den du aktuell verändern willst und schreibe alle Glaubenssätze auf, die dir in den Sinn kommen.

Du kannst dir zum Beispiel aufschreiben: „Beziehungen sind ...“ und dann ergänzt du alles, was du jemals über Beziehungen gehört hast, selber gesagt hast oder manchmal denkst. Das Ganze kannst du zu jedem Lebensbereich machen, den du verändern magst.

Denk dran: du musst nicht alle Glaubenssätze auf einmal verändern. Starte mit einem Lebensbereich und wenn das gut funktioniert, gehst du zum Nächsten.

Alles auf einmal zu wollen, kann oft zu einem Gefühl von Überforderung führen und lässt die Motivation in den Keller sacken. Also starte step by step.

Wenn du deinen Glaubenssätzen durch diese Methode noch nicht ganz auf die Schliche kommst, bekommst du in der nächsten Übung noch einen anderen Ansatz.



Deine alten Glaubenssätze

Aufgabe: Formuliere alte Glaubensätze aus einem oder mehreren Lebensbereichen und schreibe sie hier auf!

Die magische Frage:

Was, wenn alles möglich ist?

Video 5.2

Deine Ziele

Um deine Glaubenssätze zu erkennen, kann es helfen, ganz groß zu denken.

Denn sobald du dir die kühnsten Träume erlauben willst, springen sofort deine Glaubenssätze an, die dich zurückhalten. Ich gebe dir im Video ein paar Beispiele dazu.

Die richtig großen Ziele nennen wir C-Ziele. Wir unterscheiden zwischen A, B und C-Zielen.
Nehmen wir an, dein Ziel wäre, mehr Geld zu verdienen, mit dem was du liebst.

A Ziel

Du möchtest eine kleine Gehaltserhöhung bei deinem aktuellen Job. Du kannst dir vorstellen, wie das geht, denn du hast schonmal eine Gehaltserhöhung bekommen. Du weißt also, dass es möglich ist und auch, wie du dahin kommst.

B Ziel

Du willst 2.000 € im Monat mehr bekommen. Nun wird das über eine Gehaltserhöhung schon schwierig. Aber du könntest dir vorstellen, dass du etwas dazu verdienen kannst, wenn du in deiner Freizeit deine selbstgemalten Bilder verkaufst und zusätzlich eine Gehaltserhöhung bekommst. Es ist zwar echt weit weg, aber du weißt theoretisch wie du dieses Ziel erreichen kannst.

C Ziel

Du willst 10.000 € im Monat verdienen und am liebsten mit etwas, was dir richtig Freude macht. Du weißt, dass das über deinen Angestellten-Job nicht möglich ist. Du hast gar keine Ahnung wie es möglich sein soll, dass du mit deiner Malerei so viel Geld verdienst, aber der Gedanke beflügelt dich total. Da ist ein aufgeregtes Kribbeln in deinem Bauch bei diesem Gedanken.

Nun kann es sein, dass du bei den C-Zielen sofort auf Glaubenssätze stößt. Zum Beispiel:
„Man kann mit Malerei keine 10.000 € verdienen."
„Ich bin es nicht wert, so viel Geld mit Freude zu verdienen."
„Arbeit bedeutet Anstrengung."
„Für etwas, das mir Spaß macht, darf ich kein Geld verlangen."

Formuliere also gerne deine C-Ziele und identifiziere die Glaubenssätze, die dabei hoch kommen.

Dein C-Ziel

Aufgabe: Beschreibe dein C-Ziel für einen oder mehrere Lebensbereiche.
Notiere dazu, was an Glaubenssätzen hochkommt!

Glaubenssätze hinterfragen

Wer?
Wieviel?
Was?
Wann?
Wo?
Woran?

Um Glaubenssätze zu zerlegen und damit Raum für Neue zu machen, helfen uns die Metamodell-Fragen aus dem NLP.

Stell dir vor, du willst es wirklich ganz genau wissen und bist dabei schwer von Begriff und ein Korinthenkacker.

Alter Glaubenssatz:
„Reich sein verdirbt den Charakter."

Mögliche Metamodell-Fragen:
Was heißt reich sein?
Wieviel Geld genau?
Was heißt Charakter verderben?
Woran würdest du merken, dass du reich bist?
Woran würdest du merken, dass dein Charakter verdorben ist?
Wer sagt das? Und und und ...

Du kannst auch immer passende Anschlussfragen stellen, sobald du eine Frage beantwortet hast.

Drei weitere hilfreiche Fragen:
Kannst du das mit totaler Sicherheit sagen?
Ist das wirklich IMMER so?
Kennst du keinen, bei dem es anders ist?

Stimmt das wirklich?

Aufgabe: Schreibe deinen Glaubenssatz auf und dann hinterfrage jeden Teil dieser Aussage nach den Anleitungen im Video!

Video 5.4

Ins Museum stellen

Deine alten Glaubenssätze waren nun lange Teil deines Lebens.
Und sie haben dir gute Dienste geleistet, auch wenn sich das oft anders anfühlt.

Dein Unterbewusstsein hat auf diese Glaubenssätze zugegriffen, weil sie dir an irgendeiner Stelle in deinem Leben als beste Option gedient haben. Einem Teil von dir wird es vielleicht schwerfallen, die Glaubenssätze loszulassen.

Deshalb stellen wir diese alten Sätze in ein Museum. So kannst du jederzeit gedanklich in dieses Museum gehen und dir anschauen, was mal ein Teil von dir war.

Denke daran: du bist nicht deine Glaubenssätze. Du hast lediglich diese Gedanken gedacht.

Die typische Halbzeitblockade

Wir sind nun in der Halbzeit des Glücksmagnet und das ist ein typischer Zeitpunkt, an dem Einige einen „Durchhänger“ spüren.

Plötzlich läuft es nicht mehr und alles sträubt sich gegen das Modul der Glaubenssätze. Das ist dein Unterbewusstsein, das keine Veränderung möchte und seine alten Programme in Gefahr sieht.

An dieser Stelle ist es ganz besonders wichtig, dass du dranbleibst.

Das ist wie bei jeder neuen Gewohnheit, die sich an irgendeinem Punkt auch mal schwer anfühlen kann. Wenn du aber dranbleibst, wird das im Laufe der Zeit zu deinem neuen Normal.

Irgendwann hat dein Unterbewusstsein das neue Programm gelernt. Schau dir auch gerne nochmal das Schaubild aus Modul 4 an mit der bewussten und unbewussten Kompetenz. Du befindest dich gerade bei der bewussten Kompetenz oben rechts.

Nun darf dieses neue Wissen zu deinem unbewussten und automatisierten Programm werden.

Halte durch! Bald wird es wieder leichter.

Video 5.6

Toolbox Stop, will ich das glauben?“

In der Toolbox von dieser Woche sind gleich 2 Übungen,
die dir helfen werden, deine alten Glaubenssätze loszulassen.

Nutze den Satz aus der Toolbox „Stop, will ich das glauben?“ gerne als stetige Erinnerung, schreibe ihn dir auf einen Post-it oder speicher ihn dir als Wecker auf deinem Handy. Mach deinem Unterbewusstsein damit klar, dass du nicht mehr alles glauben wirst, was es dir an Gedanken liefert.

Ab heute entscheidest du, was du glauben willst und was dein Leben bestimmt. Es sind schließlich deine Gedanken und da willst du ja ein Wort mitzureden haben.

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

6

Neue Glaubenssätze finden

Man kann einen Heidenspass mit seinem Kopf haben, wenn man ihn nicht allzu ernst nimmt.

CLAUDIA ENGEL

Neue Glaubenssätze installieren

Nun hast du deine alten Glaubenssätze erkannt und vielleicht auch schon auseinander genommen.

Du bekommst in diesem Modul nun noch weitere Ansätze, um die alten Glaubenssätze komplett loszulassen. Am einfachsten ist es, wenn wir die alten Glaubensmuster direkt durch neue ersetzen. Dazu gibt es in diesem Modul einige Aufgaben und Tipps.

Das Wichtigste beim Thema Glaubenssätze ist Geduld. Denn du hast die meisten deiner Gedanken schon fast dein ganzes Leben. Gib dir deshalb ein wenig Zeit, sie zu verändern. Dein Unterbewusstsein braucht meist ein paar Wochen, bis es wirklich bereit ist, die alten durch neue zu ersetzen. Das, was dabei hilft, ist stetige Wiederholung, denn du weißt ja schon, dass jeder Glaubenssatz ein Gedanke ist, der stetig wiederholt wurde.

Dieses Prinzip nutzen wir jetzt für deine neuen Glaubenssätze. Und glaube mir, jeden Tag wirst du deinem neuen Glauben ein Stück näher kommen.

Feier dich für jeden kleinen Erfolg, denn du wirst irgendwann einmal ein Fernglas brauchen, um zu erkennen, was du früher mal geglaubt hast.

Also hol dein Konfetti hervor und **feier dich für deinen Umsetzungswillen!**

Die neuen Glaubenssätze

Nun soll ein neuer Glaubenssatz an die Stelle des alten treten.

Den alten Glaubenssatz hast du im letzten Modul identifiziert. Nun darfst du einen neuen Glaubenssatz aufstellen.
Was willst du stattdessen glauben?
Wenn alles möglich wäre, was würdest du dann glauben wollen?

Schreibe zunächst einmal auf, was du irgendwann glauben möchtest, auch wenn das jetzt noch nicht der Fall ist. Du lernst in den folgenden Videos noch Methoden, um Schritt für Schritt den neuen Glaubenssatz zu glauben und wirklich zu fühlen.

Das will ich glauben!

Aufgabe: Schreib dir zu jedem alten Glaubenssatz, den du im letzten Modul identifiziert hast, nun einen neuen Glaubenssatz auf!

ALT	NEU

Kleiner Energiepush gefällig?
Dann feier doch mal wieder deine Erfolge und lass das Konfetti nur so fliegen!

ALT	NEU

Video 6.2

Neue Glaubenssätze stärken

Wir wollen die neuen Glaubenssätze nun weiter stärken und die alten schwächen.

Mach dir einmal klar, was deine alten Glaubenssätze für Konsequenzen haben. Wo stehst du in 1, 5 oder 10 Jahren, wenn du weiter das glaubst, was du heute glaubst und dementsprechend handelst?

Wie leicht, frei und glücklich fühlt sich dein Leben dann an? Oder ist es eher schwer und fühlt sich mühsam an? Schreibe dir auf der nächsten Seite gerne auf, wie dein Leben ist, wenn es genau so weiterläuft wie bislang.

Und dann spür mal rein, wie dein Leben verlaufen würde, wenn du das glauben würdest, was du dir so sehr wünschst? Wenn du dich heute so erfolgreich fühlen könntest wie du gerne wärst, wenn du dich selber so annehmen könntest wie du es möchtest, wenn du die entspannte Beziehung führen könntest, die du haben willst?

Geh in diese Vision mal in 1, 5 oder 10 Jahre und stell dir vor, wie dein Leben dann wäre.

Wenn ich weiter glaube, was ich heute glaube ...

Aufgabe: Wie sieht dein Leben in 1, 5 oder 10 Jahren aus, wenn du weiter an deinen alten Glaubenssätzen festhältst?

Wenn ich das glaube, was ich glauben will ...

Aufgabe: Wie sieht dein Leben in 1, 5 oder 10 Jahren aus, wenn du nach deinen neuen Glaubenssätzen lebst?

Chaining

Oft ist es so, dass wir neue Glaubenssätze noch nicht glauben können, sie erscheinen uns einfach zu weit weg.

Wenn du bislang geglaubt hast „Beziehungen sind harte Arbeit“, dann kannst du dir ja nicht einfach von heute auf morgen glauben: „Beziehungen sind easy und leicht“. Das kannst du zwar sagen und denken, aber oft kann das Gefühl nicht folgen, weil die Lücke zwischen altem und neuem Glaubenssatz einfach zu groß ist.

Deswegen arbeiten wir mit dem sogenannten „Chaining“ und nähern uns Stück für Stück den neuen Glaubenssätzen an. Wie bei einer Kette, an der sich ein Kettenglied (chain) an das nächste Kettenglied reiht, so reihen wir nun Glaubenssätze aneinander.
Ein Beispiel:

Alter Glaubenssatz:
„Beziehungen sind harte Arbeit.“

Neuer / nächster Glaubenssatz:
„Ich kann mir vorstellen, dass es Beziehungen gibt, die sich leicht anfühlen“ oder „Beziehungen werden von Tag zu Tag leichter.“

Sobald du dir diesen neuen Glaubenssatz glaubst, suchst du dir wieder einen nächsten, der näher an dem positiven (End)Glaubenssatz dran ist.

So entfernst du dich Stück für Stück vom alten Glaubenssatz weg in Richtung des neuen. Du darfst deine neuen Sätze regelmäßig wiederholen, denn ein neuer Glaubenssatz entsteht, indem du einen Gedanken (und das entsprechende Gefühl) regelmäßig wiederholst. Also lies ihn, hör ihn, denk ihn und sag ihn.

Und ganz wichtig: Hör unbedingt auf, den alten Glaubenssatz zu wiederholen!

Step by Step

Aufgabe: Finde hier Stück für Stück Formulierungen für deinen neuen Glaubenssatz!

Dein Warum klar haben

Nun, da wir die Glaubenssätze bearbeitet haben, geht es um deine „große“ Bestellung, die du im nächsten Schritt schreiben darfst.

Davor ist es aber wichtig, dass du dein WARUM klar hast. Warum willst du das, was du haben willst? Es geht nicht darum, deinen Wunsch zu rechtfertigen, denn jeder Wunsch ist völlig legitim. Vielmehr darfst du erkennen, was dein Wunsch hinter dem Wunsch ist.

Viele Menschen wünschen sich eine Beziehung, der Wunsch dahinter aber ist, gesehen und geliebt zu werden. Oder du wünschst dir Erfolg im Beruf, eigentlich geht es dir aber vor allem darum, Anerkennung zu bekommen.

Wenn du das WARUM identifizierst, kannst du die Glaubenssätze, die dahinter liegen, gleich mitbearbeiten. Wer sagt denn, dass du Anerkennung nur über den Beruf bekommst?

Das Schöne ist, wenn du dein Warum kennst und weißt, welche Gefühle du dir wünschst, kannst du dir direkt die Gefühle bestellen und sparst dir damit einen Umweg.

Du darfst dir trotzdem noch alles wünschen, was du möchtest, fühl dich hier komplett frei. Manchmal ist dieses Hinterfragen jedoch sehr hilfreich und du erkennst deine Wünsche auf einer tieferen Ebene.

Mach dir nun gerne mal Gedanken, was du im Leben gerne haben oder erreichen willst. Welchen Lebensbereich willst du verbessern?

Und schreib nun mal auf, was es genau ist, was du dir davon versprichst? Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?

Das grosse Warum

Aufgabe: Warum willst du deinen Wunsch erreichen?
Wie würdest du dich fühlen, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?

Deine Bestellung

Nun geht es an deine „große“ Bestellung.
Was ist das, was du aktuell in deinem Leben haben möchtest?

Konzentriere dich gerne zunächst mal auf einen Lebensbereich. Später kannst du für jeden Lebensbereich etwas aufschreiben, am Anfang hilft allerdings der Fokus auf eine Sache.
Schreibe deine Bestellung so konkret wie möglich auf und so, dass du sie wirklich fühlen kannst.
Lass dir Zeit dafür, nimm dir einen Tee und mach es dir gemütlich.

Keine Sorge: es gibt keine PERFEKTE Bestellung und sie ist auch nie komplett fertig, so dass du nie wieder was daran ändern könntest. Wir legen hier die Basis, also schreib deine Bestellung so auf, wie du meinst, dass es sich gut anfühlt.

Achte auf die Formulierung. Oft hilft die Frage: Woran würdest du merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Schreibe gerne in der Gegenwartsform, sei konkret und benutze ausschließlich positive Formulierungen! Also z. B. „Ich bin so dankbar für die 20.000 € auf meinem Konto“ anstatt „Ich will irgendwann keine Schulden mehr haben“.

Nutze auch gerne die Erkenntnisse aus der WARUM Übung von eben, z. B. „Ich bin so dankbar für die 20.000 € auf meinem Konto, weil ich damit das Gefühl von Fülle habe und mir kaufen kann, was ich gerade mag.“

Viel Spaß dabei!

Die grosse Bestellung

Aufgabe: Mach es dir gemütlich und beschreibe nun deine große Bestellung mit all dem Wissen aus den letzten Kapiteln!

Toolbox
Visionieren

Dieses Tool hilft dir, um so richtig in deine Vision einzutauchen und heute schon zu spüren, was für eine großartige Zukunft auf dich wartet.

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

7
Intuition stärken

Es gibt eine Stimme,
die keine Worte benutzt,
höre ihr zu.

RUMI

Intuition

Deine Intuition oder dein Bauchgefühl ist deine direkte Verbindung mit dem Universum. Daraus entspringen tolle Impulse, die dich zu deinem Ziel leiten.

Wir Menschen sind so kopfgesteuert und versuchen alles durch Logik und Verstand zu erklären und zu entscheiden. Doch beim Manifestieren hat die Logik kein Mitspracherecht.

Denn das ist was Intuitives. Wir sind direkt verbunden mit einem höheren Selbst, mit dem Universum. Und um diese Verbindung zu spüren, müssen wir auf unsere Impulse hören.

Das Stichwort hierfür ist Vertrauen und nicht mit dem Kopf und deinem Verstand wieder drüber zu gehen oder logische Argumente gegen etwas zu finden.

Der Manifestationsprozess funktioniert vor allem dann, wenn du deiner Intuition und den Impulsen, die daraus entstehen, folgst.

Deshalb gilt es, deine Intuition und deine innere Stimme wieder mehr wahrzunehmen. Auch wenn du logisch nicht erklären kannst, warum du etwas gerade machen oder lassen willst.

Je mehr du die Verbindung zu dir selber und deiner Intuition trainierst, desto leichter fällt es dir. In diesem Modul gibt es dafür einige Impulse.

Ist das Intuition?

Die große Frage bei dem Thema Intuition ist: „Wie merke ich, dass sich meine Intuition meldet? Woher weiß ich, dass es die Intuition ist und nicht der Verstand?“

Wie so oft ist die Lösung einfach Übung.
Je häufiger du auf deine Intuition bei kleinen Alltagsdingen hören kannst, desto leichter fällt es dir auch bei größeren Entscheidungen.

Die Intuition ist wie ein Magnet und meldet sich immer und immer wieder. Ich beschreibe sie gerne als unaufgeregt. Im Gegensatz dazu sind unsere Ängste und der Verstand oft sehr laut und panisch. Deine Intuition macht selten Sinn, sie lässt sich oft mit der Logik nicht erklären. Doch sie meldet sich immer wieder und bringt den gleichen Gedanken immer wieder hoch.

Diesen inneren Magnet kannst du schon bei kleinen Dingen trainieren. Beim Spazierengehen könntest du das nächste Mal keine Route festlegen, sondern an jeder Kreuzung intuitiv entscheiden, wo du langgehen möchtest.

Du hat auch sicher schon Entscheidungen in deinem Leben getroffen, die du nicht immer zu 100 % logisch erklären konntest. Vielleicht hast du einen Job angenommen oder abgelehnt, bist ins Ausland gegangen oder hast dich für einen bestimmten Wohnort entschieden. Spüre einmal in deine vergangenen intuitiven Entscheidungen hinein und schreibe sie dir in der folgenden Übung auf.

Deine Intuition

Aufgabe: Welche Entscheidungen hast du „aus dem Bauch heraus“ getroffen? Wie waren sie im Nachhinein für dich?

Das Aussen leise machen

Als Kinder haben wir einen sehr guten Zugang zu unserer Intuition. Wir wissen, was wir wollen und brauchen dafür keinerlei logische Gründe oder Erklärungen.

Im Laufe der Zeit verlernen wir, auf unsere Intuition zu hören, weil die Logik mehr und mehr unser Leben bestimmt. Es geht also im Grunde darum, dich wieder zu erinnern, wie sich die Intuition anfühlt.

Ein wichtiger Punkt dabei ist, das Außen leise zu machen, denn wenn es im Außen zu laut ist, kannst du deine innere Stimme nicht hören. Dabei helfen verschiedene Sachen.

Eine super Methode ist Meditation. Aber auch Tanzen, intuitive Bewegungen nach Musik, Singen, Malen, jede künstlerische Aktivität hilft.

Alles, was dich näher an deine Gefühle bringt und deinen Verstand für eine Zeit ausschaltet. Immer wenn du dieses Gefühl hast, „im flow“ zu sein, bist du maximal bei dir und damit in ganz enger Verbindung zum Universum.

Mach dir gerne einmal bewusst, wann du dieses Gefühl hast und was dir hilft, bei dir anzukommen und deine Intuition zu spüren.

Wenn es im Aussen zu laut ist, kannst du deine innere Stimme nicht hören!

Nach Innen spüren

Aufgabe: Wann spürst du deine Intuition besonders gut? Welche Aktivität hilft dir besonders gut? Wie kannst du sie noch mehr in deinen Alltag einbauen?

Video 7.3

Das Universum hat sich für mich verschworen

Dieser Satz darf dir als Leitstern dienen, der über allem steht was du tust.
Alles passiert FÜR dich. IMMER.

Auch wenn es oft im ersten Moment anders wirkt. Denk daran, das Universum hat sich für dich verschworen.

Warum sollte es auch gegen dich sein?

Du bist aus einem Zellhaufen entstanden und gewachsen und bist heute ein erwachsener Mensch, an dem alles dran ist, allein das ist ein Wunder. Noch dazu lebst du auf einem Planeten, der sich in der genau richtigen Entfernung zur Sonne befindet, mit der genau richtigen Neigung der Erdachse, mit der genau richtigen Geschwindigkeit und Umdrehung um die Sonne, dass wir weder erfrieren noch verbrennen, sondern zu jeder Zeit des Tages und des Jahres genau die richtige Menge von Licht und Wärme vorhanden ist, dass Leben und Wachstum überhaupt möglich sind.

WOW und da denkst du wirklich noch, das Universum will irgendetwas anderes für dich, als ein bestmögliches Leben?

Toolbox
Gefühl abrufen

Diese Woche gibt es in der Toolbox natürlich was fürs Gefühl und für die Verbindung mit deiner Intuition und dem Vertrauen.

Mach diese Meditation wann immer dir danach ist und bau sie gerne in deine Routinen ein.

Doch das Konfetti darfst du schon noch selber werfen. Also feier dich für all deine bisherigen Erfolge!

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

8 Annehmen

Ask, believe, receive.

Die Bestellung kommt

Bei jeder Manifestation geht es am Ende darum,
dass du annimmst, was du bestellt hast.

Dass du dir erlaubst, dass es kommt und es dann auch guten Gewissens erhalten kannst.

Das klingt so einfach, aber dieser Teil der Manifestation ist für viele sehr ungewohnt, weil sie immer etwas leisten oder zurückgeben wollen, um überhaupt etwas zu erhalten.

Deshalb geht es in diesem Modul darum, wie du lernen kannst, alles anzunehmen, was du dir wünschst und bestellst.

Bestellung an Wolke abgeben“

Um das Annehmen zu üben, hilft die Vorstellung, dass deine Bestellung so oder so zu dir kommt und du einfach in Empfangspose gehen darfst.

Ich helfe mir dabei mit der Vorstellung, meine Bestellung an eine Wolke abzugeben und die Lieferung wie Goldregen zu empfangen.

Schau dir gerne das Video an, vielleicht hilft es dir auch beim Annehmen.

Video 8.2

Annehmen in allen Lebensbereichen

Annehmen fällt den meisten von uns sehr schwer, weil wir es gewohnt sind, alles zu kontrollieren und vor allem, etwas zu leisten, um etwas zu bekommen.

Dass ein Wunsch von uns in Erfüllung geht, ohne dass wir etwas dafür tun, glauben die meisten höchstens noch beim Erblicken einer Sternschnuppe. Und auch da ist es für viele mehr ein müdes Wunschdenken.

Beim Manifestieren darfst du dich also darin üben, einfach alles anzunehmen, ohne Gegenleistung. Das kannst du in allen Lebensbereichen üben.

Achte die nächsten 7 Tage mal ganz bewusst darauf, wann dir jemand etwas geben will (z. B. Arbeit abnehmen, an der Kasse vorlassen, einladen, Komplimente machen, Tür aufhalten etc.)

Übe dich darin, weder etwas zurück zu geben, noch es klein zu reden. Bedanke dich höflich, nimm es an und beiß dir notfalls auf die Lippen.

Jede Kleinigkeit zählt, denn je besser du es in den kleinen Situationen schaffst, desto einfacher wird es in anderen Situationen.

Das hier ist wieder eine Übungssache. Wenn du nach 7 Tagen merkst, dass es dir immer noch schwer fällt, häng noch mal 7 hinten dran.

Annehmen üben

Aufgabe: Schreibe auf wo dir das Annehmen schon gelungen ist!

Video 8.3

Kontrolle abgeben

Getreu dem Motto: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ (Achtung: Glaubenssatz) wollen wir gerne alles unter Kontrolle haben. So auch beim Manifestieren:

WANN kommt denn die Bestellung?
WIE genau kommt sie denn?

Dahinter liegt Unsicherheit, weil der Verstand übernommen hat.

Konzentrier dich auf das Gefühl, das hinter deiner Bestellung liegt, denn wenn du im Gefühl bist, ist der Kopf aus.

Und übe heute schon bei Kleinigkeiten im Alltag die Kontrolle abzugeben (z. B. dass du nicht organisierst, wann und wo du dich mit Freunden triffst, sondern es jemand anderen machen lässt) und gehe ins Vertrauen.

Verbindung mit dem Gewünschten

Du kannst dich heute schon mit deinen Wünschen verbinden.

Wenn du einen Partner möchtest, dann gibt es den ja schon. Vielleicht gibt es deinen Traumjob schon.

Und selbst bei Wünschen, die es (noch) nicht in der materiellen Welt gibt, dann gibt es vielleicht einen Teil davon oder die Vorstellung davon. Und genau damit trittst du in Kontakt.

Du kannst mit deinem Partner schon in Gedanken sprechen, ihn fragen, was er gerade macht und wie er sich fühlt. Du kannst dein ungeborenes Kind einladen, zu dir zu kommen und es fragen, was es noch braucht.

Du kannst dir für deinen Traumjob schon die Gespräche mit den Kollegen vorstellen und mit ihnen in Verbindung treten usw.

Deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Hier darfst du wie ein kleines Kind Tagträumen und in deiner Welt alles schon erschaffen, was bald auch in der realen Welt da sein wird.

Verbindung herstellen

Aufgabe: Setz dich mit dem, was du dir wünschst, in Verbindung!
Schreibe z. B. einen Brief an deinen zukünftigen Partner / dein Kind / deine neue beste Freundin. Was möchtet du ihm / ihr sagen?

Toolbox Atemübung

Mit dieser Atemübung kannst du lernen, die Kontrolle abzugeben und damit das Annehmen unterstützen.

Wie wär's mal wieder mit ein bisschen Erfolgsfeierei?

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

9
Was tun bei Zweifeln?

Es ist, was es ist.
Sieh das Gute darin und
vergib den Rest!

Was tun bei Zweifeln?

Sobald die Bestellung aufgegeben ist und wir fleißig im Gefühl gebadet haben, uns vielleicht auch schon generell im Annehmen und Vertrauen geübt haben, kann es trotzdem vorkommen, dass wir irgendwann anfangen zu zweifeln.

Besonders in einem Kurs wie diesem hier, wenn man dann die Anderen und ihre Erfolge sieht und selber das Gefühl hat, da tut sich nichts.

Deswegen widmet sich dieses Modul den Zweifeln und wie du damit umgehen kannst. Wir finden quasi die letzten Blockaden, mit denen du dir eventuell noch selbst im Weg stehst und lösen sie auf.

Es geht im Folgenden darum, wie du dir den Druck nimmst und wie du dich heute schon gut fühlen kannst. Es geht nicht darum, möglichst schnell ans Ziel zu kommen und alle Wünsche wahr werden zu lassen. Du darfst lernen, dass dies eine lebenslange Reise ist und sobald ein Wunsch erfüllt ist, der nächste kommt. Es geht vor allem darum, diese Reise zu genießen. Mit all seinen Höhen und Tiefen.

Also fangen wir an, dich in die maximale Entspannung zu bringen!

Wie lange dauert es noch?

Die Bestellung ist raus und schon fangen wir an zu fragen, wann sie denn nun geliefert wird.

Jede Manifestation braucht unterschiedlich lang, nämlich immer genau so lange, wie du denkst, dass sie braucht. Wenn die Manifestation bislang noch nicht eingetroffen ist, dann tauchen manchmal Zweifel auf. Wichtig ist jetzt, dass du dich nicht den Zweifeln hingibst, sondern bei deiner Bestellung und Überzeugung bleibst.

Jede Art von Zeitdruck macht es für dich noch schwieriger. Entspann dich einmal und stell dir vor, wie du in ein paar Jahren über deine Bestellung denken wirst. Ist es dann noch entscheidend, ob sie diese Woche oder nächste Woche oder nächsten Monat oder nächstes Jahr eintrifft? Bei den meisten Dingen ist der Druck selbstgemacht und unnötig.

Je entspannter du bist, desto schneller kommen die Dinge zu dir.

Video 9.2

Sieh, was ist

Jetzt ist deine Manifestation vielleicht bisher noch nicht eingetroffen ...
Nun gilt es, den Fokus auf das zu legen, was schon da ist.

Du kannst mit noch mehr Druck oder schlechter Laune in den meisten Fällen nichts an der Situation ändern. Also ändere deine Einstellung dazu.

Leg den Fokus auf das, was schon da ist und wo das, was du bestellst, in anderen Formen schon heute vorhanden ist.

Wenn du dir zum Beispiel Geld manifestierst, frage dich, wo du heute schon reich bist. Reich an Liebe, reich an Zeit oder einfach nur reich an Socken in der Schublade.

Wenn du dir Liebe wünschst, dann finde heute schon die Liebe, die in deinem Leben vorhanden ist.
Von wem fühlst du dich schon geliebt?

Du darfst den Fokus auf die Dinge legen, die schon da sind, denn dann bekommst du mehr von dem Gefühl dahinter und somit auch ganz schnell deine Bestellung geliefert.

Deine Wunschgefühle

Aufgabe: Was ist das, was du fühlen willst? Zum Beispiel: Reichtum, Liebe etc.
In welchem Lebensbereich hast du das gewünschte Gefühl schon?

Video 9.3

Vorteil erkennen

Wir wollen nun einmal genau draufschauen, **was dir deine aktuelle Situation bringt.**

Oft haben wir unbewusst von der aktuellen Situation einen Vorteil und deshalb wehrt sich unser Unterbewusstsein gegen Veränderung. Du weißt ja schon, dass das Unterbewusstsein keine Veränderung mag, deshalb ist ganz oft auch einfach das Unbekannte / Neue angsteinflößend.

Fokussier dich auf die Vorteile, die dir deine aktuelle Situation bringt

Ein Beispiel: du willst einen neuen Job und bislang hast du ihn noch nicht gefunden. Jetzt fokussierst du dich auf das, was aktuell gut ist und stellst vielleicht fest, dass du zwar neue Aufgaben suchst, aber deine Kollegen mega vermissen wirst.

Vielleicht fürchtest du, dass du in einem neuen Job niemals wieder so tolle Kollegen finden wirst.

Oder du wünschst dir eine Beziehung, merkst aber, dass der Vorteil am Single-Leben für dich ist, dass du tun und lassen kannst, was du willst.

In diesem ersten Schritt geht es darum, die Vorteile an deiner jetzigen Situation zu erkennen, im zweiten Schritt finden wir dann die Glaubenssätze und „Abbesteller“ dahinter und verändern sie.

Die Vorteile

Aufgabe: Was ist der Vorteil an deiner aktuellen Situation?

Video 9.4

Abbesteller identifizieren

Nachdem du die Vorteile der jetzigen Situation aufgeschrieben hast, schau mal genau drauf, warum du denkst, dass dieser Vorteil in der neuen Situation wegfallen würde.

Du merkst sicher schon, dass dahinter Glaubenssätze versteckt sind. Bei den eben genannten Beispielen der Glaubenssatz, dass tolle Kollegen eine einmalige Glückssache sind oder dass eine Beziehung bedeutet, nicht mehr tun und lassen zu können, was du willst.

Diese Glaubenssätze verhindern, dass wir uns verändern.
Ich nenne sie deshalb auch „Abbesteller". Wir bestellen bewusst das Eine und unbewusst das genaue Gegenteil.

Entlarve nun deine Abbesteller, also die negativen Glaubenssätze und verändere sie mithilfe der Module 5 und 6.

Deine Abbesteller

Aufgabe: Schreibe auf, was du aktuell noch glaubst / was deiner Bestellung noch im Weg steht!

Video 9.5

Toolbox

Fäden abschneiden

Dieses Tool hilft dir, um deine Zweifel zu lösen.

Ganz oft kommen unsere Zweifel durch Glaubenssätze unseres Umfelds, besonders wenn die Menschen um uns herum noch sehr logisch gesteuert sind oder ihre eigenen Begrenzungen haben. Mit diesem einfachen Werkzeug kannst du die Fäden abschneiden, die dich zurückhalten und dich in die Zweifel der Anderen mit „einsteigen“ lassen.

Diese Übung ist nicht für deinen Verstand, sondern für dein Unterbewusstsein. Deshalb lass dich einfach darauf ein.

Das nehme ich mit!

Hinweis: Teile gerne deine größten Erkenntnisse aus diesem Modul auch mit der Gruppe auf Facebook!

Notizen

10 Dranbleiben

Es geht nicht darum, möglichst schnell beim Ziel anzukommen, sondern sich zunächst mal vom Startpunkt zu entfernen.

CLAUDIA ENGEL

Video 10.1

Deine neues tägliches To-Do

Wir sind in der letzten Woche des Glücksmagnet angekommen.
In deinem Kopf ist sicher einiges los.

In diesem Modul gibt es jetzt eine Checkliste für dich, damit du dranbleibst. Denn nichts ist schlimmer als jede Menge Wissen zu haben und es dann nicht anzuwenden.

Du hast in den letzten Wochen jede Menge Übungen bekommen, Tools zu den jeweiligen Modulen und Anregungen, um anders zu denken und zu handeln. Einiges hast du vielleicht bereits angewendet, andere Sachen waren neu für dich. Das war jetzt das Buffet und nun darfst du für dich entscheiden, was du davon anwendest.

Vielleicht hast du in den letzten Wochen schon neue Routinen für dich gefunden, wie die tägliche Dankbarkeit. Mach dir nun einmal klar, was dein tägliches To-Do sein soll. Was willst du beibehalten als Routine?

Was ist dein neues tägliches To-Do?

Dein Glücks To-Do

Aufgabe: Schreibe das auf, was du ab jetzt jeden Tag oder jede Woche machen willst, damit es dir gut geht.

Video 10.2

Tools anwenden

Wir gehen einmal gemeinsam die Checkliste durch, die dir hilft, wenn es dir mal nicht so gut geht.

Diese Liste kannst du hervorholen, wenn du nicht weißt, wie du wieder in den Engelskreis kommen sollst. Sie hilft dir natürlich auch so, wenn du deine Energie einfach noch weiter nach oben schrauben möchtest.

Checkliste zum Dranbleiben

1 **Konfetti schmeißen auf Erfolge**

2 **Tägliche Dankbarkeit**

3 **Die 3 Steps der Bestellung klar haben**
Probiere immer wieder bei Kleinigkeiten, wie gut sie funktionieren!

4 **Im Ziel baden / visionieren**

5 **Über deine Ziele sprechen**
Talk it into your reality!

6 **Die einzelnen Tools anwenden**

7 **Das WARUM immer wieder vor Augen führen**

8 **Meditation**

9 **Tausche dich mit deinen buddies / Freunden aus**
Nimm Hilfe an!

10 **Enjoy the ride**
Wenn heute ein doofer Tag ist, kommt morgen ein besserer!

Meine grössten Erfolge!

10 Wochen sind um. Sammel nun gerne deine größten AHA Momente.
Was nimmst du mit? Was hat sich für dich verändert?
Hinweis: Teile deine größten Erkenntnisse aus dem gesamten Glücksmagnet mit der Gruppe auf Facebook!

Video 10.3

Nicht vergleichen

Bitte vergleiche dich nicht mit anderen.

Jeder ist auf seiner ganz eigenen Reise hier, jeder hat einen anderen Startpunkt, andere Bedingungen und du siehst nicht, was dahinter alles steckt. Wir neigen dazu, bei anderen nur die Erfolge zu sehen, aber nicht das, was dazu geführt hat. Lerne gerne von den anderen, frag sie im Zweifel wie sie da hingekommen sind, wo sie sind.

Und freunde dich mit Neid an, denn Neid zeigt dir, wo du auch hinwillst. Kritisier dich nicht, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt.

Du bist jederzeit wundervoll so wie du bist. Du hast vielleicht einige Jahre Gedankenmuster gehabt, die dir nicht die Ergebnisse gebracht haben, die du dir im Leben wünschst. Und nun weißt du das. Jetzt kannst du etwas verändern.

Erwarte aber nicht von dir, innerhalb von 10 Wochen alles zu verändern, was du jahrelang anders gemacht hast. Hab Geduld mit dir und sei liebevoll mit dir.

It's a journey, baby. Enjoy the ride!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast es geschafft!

10 spannende Module liegen hinter dir. 10 Module, in denen du dich sicher viel mit dir selber beschäftigt hast und so einiges in deinem Inneren auf den Kopf gedreht hast.

10 Module, bei denen du vielleicht gelacht und geweint hast und auf jeden Fall mega gewachsen bist.

Du bist nun offiziell ein Glücksmagnet.

Einen ganz herzlichen Glückwunsch an dich von mir und dem gesamten Glücksteam.

Darauf eine riesen Portion Konfetti!

Teile deine Erfolge gerne mit uns in der facebook Gruppe oder auf social media unter dem hashtag #gluecksmagnet

Danke an Dich!

Kontakt

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben.
Schreib deine Erfolge gerne in die Facebook-Gruppe: Glücksmagnet – Die Community oder teile sie gerne öffentlich unter dem Hashtag #gluecksmagnet

Für Rückfragen kontaktiere gerne mein Team unter team@claudiaengel.de.

facebook Gruppe: Glücksmagnet – Die Community
facebook Seite: Claudia Engel – die Glückstrainerin

Instagram: claudiaengel.glueckstrainerin

Podcast: Glück in Worten

Impressum

Ausgabe 3: November 2022 / **Texte und Aufgaben:** Claudia Engel und Team / **Konzeption und Gestaltung:** FJORDBLAU DESIGN / **Fotos:** Patrick Lipke / **Illustrationen:** Tanja Deutschländer / **Grafische Hintergründe:** Freepik.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert werden, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Viel Glück auf Deiner Reise!

Claudia Engel

DIE GLÜCKSTRAINERIN