



## Das Gesetz der Annahme

### - der Weg zu einem glücklichen, selbstbestimmten Leben

#### Die Ausgangsbasis: „Houston, wir haben ein Problem...“

Wir Menschen sind oft eine ziemlich gemütliche Gattung und plädieren auf effizienten Ressourceneinsatz. Wir sehen keine Veranlassung, Dinge zu verändern, solange es „kein Problem“ gibt.

Doch egal, ob dieses Problem sich dann schleichend den Weg in unser Leben bahnt oder ob es wie der Blitz ins Hausdach fährt: sobald die Erkenntnis da ist, dass es „ein Problem“ gibt – also, dass etwas in unserem Leben nicht unseren Wünschen und Idealvorstellungen entspricht – beginnt es ungemütlich zu werden und der Leidensdruck steigt.

Nun habe ich folgende Möglichkeiten: entweder ich kreppe die Ärmel hoch, mache mich an die Arbeit und **schreite zur Problemlösung**. Oder ich bin kein Freund von Veränderungen und tue deshalb nichts oder wenig, um mein Problem zu lösen. Oder ich erkenne grundsätzlich nicht, dass dieses Problem ursächlich etwas mit mir selbst zu tun hat und sehe deshalb den Lösungsweg nicht – aber diese Ausrede gilt nur maximal so lange, bis ihr diesen Text zu Ende gelesen habt 😊. Für diejenigen unter euch, die zur ersten Gattung gehören, die eine Veränderung bzw. Lösung ihres Problems möchten, habe ich diese Zeilen geschrieben.

Und wenn ich nichts tun möchte? Nun, auch das ist das gute Recht von jedem. Allerdings ist es meiner Erfahrung nach so, dass wir immer wieder an unsere Lernaufgaben herangeführt werden, auch wenn wir uns diesen vielleicht erst einmal verweigern – hier entscheidet der freie Wille darüber, ob man für den Moment stehen bleiben oder auf seinem Weg weitergehen möchte.

#### Wie entsteht so ein Problem eigentlich?

Um mein Problem lösen zu können, muss ich erst einmal verstehen, wie es eigentlich dazu kam. Häufig neigen wir dazu, die „Schuld“ für unsere Probleme im Außen zu suchen. Bei anderen Menschen, den unglücklichen Umständen, dem Schicksal... Das ist ein Irrtum. Ein großer, fataler Irrtum. Alles, aber wirklich **alles, was mir in meinem Leben widerfährt, hat mit mir zu tun**. Ich habe es unbewusst erschaffen bzw. in mein Leben geholt. Die Geschehnisse meines Lebens sind ein **Spiegel meines Innenlebens**, ohne Ausnahmen, ohne Wenn und Aber. Sie sind dazu da, dass ich etwas erkennen kann und lernen darf.

Bevor ich den Hintergrund dieser Aussage erkläre, möchte ich die Sache mit dem Spiegel noch ganz einfach erklären: das **Leben funktioniert wie ein Kopiergerät**. Bei einem solchen Kopierer legt man vorne die Vorlage in den Aufnahmeschlitz, drückt auf den grünen Knopf und hinten kommt eine exakte Kopie der Vorlage heraus. Genauso funktioniert dieser ominöse Spiegel. Durch meine Gedanken und Gefühle (die bewussten und die unbewussten) schreibe ich die Vorlage, diese wird vervielfältigt und begegnet mir dann als „Realität“ in meinem Leben.

Wie kann das sein? Um das zu verstehen, muss man sich erst einmal vergegenwärtigen, dass **alles aus Schwingung besteht**. Aus Schwingung unterschiedlicher Dichte, aber eben aus Schwingung. Der Stuhl, auf dem ich sitze genauso wie die Gedanken, die durch meinen Kopf geistern. Diese Schwingung bleibt nicht bei mir, sondern ich strahle sie aus wie ein undichter Atomreaktor – ununterbrochen, ob ich möchte oder nicht. Diese Schwingungen interagieren vereinfacht gesagt mit anderen, ähnlich gelagerten Schwingungen, die da so herumschwirren (=der grüne Knopf wird gedrückt) und **ziehen so genau die Situationen in mein Leben, für die es in meinem Innenleben eine Entsprechung gibt**. Durch die Forschungen der Quantenphysik beginnen wir auch den wissenschaftlichen Rahmen dahinter mehr und mehr zu verstehen.

Und wozu das Ganze? Ganz einfach: wir sind hier auf dieser Welt, um uns weiterzuentwickeln. Um zu wachsen und zu lernen. Das klappt aber nur, wenn wir erkennen, wo wir eigentlich aktuell stehen. Und das ist uns nur möglich, wenn wir in den Spiegel schauen. Blicke ich morgens nicht in den Spiegel, so habe ich keine Ahnung, wie ich aussehe, ob meine Frisur phantastisch oder eine Katastrophe ist, ob mir noch irgendwo der Schlaf im Gesicht klebt oder ob meine Augen aussehen wie die von einem Panda-Bären, weil ich mich am Vortag schlampig abgeschminkt habe. **All das wird mir erst möglich zu erkennen, wenn ich in den Spiegel sehe**. Und genauso wird es mir erst möglich, hinter meine blinden Flecken sehen zu können und zu erkennen, was in den Tiefen meines Selbst los ist, wenn ich in den Spiegel schaue – der sich mir in Form meiner Welt präsentiert.

Gefällt mir nun nicht, was ich in dem Spiegel sehe, so gibt es nur eine Möglichkeit, um eine Änderung herbeizuführen: **ich muss an mir selbst etwas verändern**. Es ist völlig unnützlich, die Finger an den Spiegel zu legen, um einen Pickel auszudrücken – und ganz genauso ist es mit dem Problem in meinem Leben. An anderen herumzudoktern, an den Umständen zu feilen, ist am Ende des Tages verlorene Liebesmühe, denn sie sind der Spiegel. Er wird sich ganz von selbst ändern, wenn ich mich ändere. Wenn ich mein Gesicht schminke, verändert sich auch das Gesicht, welches mir im Spiegel entgegenblickt, ganz ohne dass ich den Spiegel schminken müsste...

Dieser Erkenntnis liegt eine Sache zugrunde: **radikale Eigenverantwortung**. Es macht dann keinen Sinn mehr, auf meinen bösen Partner zu schimpfen, das Schicksal, welches meine Gesundheit angegriffen hat oder die Gesellschaft samt den Politikern, die Schuld an allem haben. Selbiges gilt auch für den Einwand, dass negative Erfahrungen während meiner Kindheit schuld an meinen heutigen Problemen sind. Ja, es ist bestimmt wahr, dass diese gemacht wurden und prägend wirkten – aber auch diese hat sich meine Seele ins Leben geholt, um eine Lernsituation herzustellen. Und heute habe ich wieder die Wahl, mich zu entscheiden: **will ich mich weiter schlecht fühlen oder will ich nun etwas verändern?**

Zusammenfassen kann man all das mit dem zweiten hermetischen Prinzip: „**wie innen, so außen**“. Das, was ich in mir trage, wird sich auf die eine oder andere Art und Weise in meinem Leben zeigen. Doch wie kann ich dies nun für mich nutzen?

### **Bewusstsein ist alles**

Erlaubt mir eine kurze Wiederholung: die Kopiervorlage wird durch das erstellt, was ich den lieben langen Tag lang so denke und fühle. Und diese Gedanken und Gefühle werden automatisch in Schwingungen umgewandelt und munter ins reale Leben kopiert.

Diese Kopiervorlage ist also der Ausgangspunkt meines aktuellen Schlamassels. Die Lösung liegt nun auf der Hand: möchte ich, dass sich die Kopie (mein „reales Leben“) verändert, so muss ich die **Kopiervorlage entsprechend verändern**.

Doch das ist ehrlich gesagt leichter gesagt als getan. Denn in diese Kopiervorlage packe ich wahrlich alles hinein, was ich über mich und mein Leben für wahr erachte. Man könnte auch sagen, sie ist **mein Selbstbild**. Und das wird von einer Menge bewusster und unbewusster Dinge gespeist: von meinen Erfahrungen, von Prägungen, von Glaubenssätzen, tief sitzenden Ängsten usw., die Liste ist hier lang.

Aber eigentlich ist es völlig unerheblich, woraus sie genau besteht. Denn für unseren Zweck (die Lösung von Problemen bzw. ein glückliches, erfülltes Leben nach meinen Vorstellungen) ist eine Erkenntnis wesentlich: **es ist dieses Selbstbild, welches ich verändern muss**.

Deshalb gilt: **Bewusstsein ist alles**. Mein Selbstbild, das, **was ich über mich und das Leben als wahr erachte**, ist die Ausgangsbasis, die es **zu erkennen und zu verändern gilt**. Dies ist die Kopiervorlage.

### Die Lösung: Veränderung der Kopiervorlage

Wir wissen nun also, dass unsere **Gedanken und Gefühle ein wahrhaft mächtiges Instrument sind**. Ob wir dies wahrhaben wollen oder nicht. Sie gestalten immer unser Leben – ob wir sie nun bewusst einsetzen oder ob wir ihnen unbewusst freien Lauf lassen.

Vereinfacht könnte man nun sagen: achtet gut auf eure Gedanken, denn die führen unweigerlich zu Gefühlen. So wahr diese Aussage ist, so schwer ist sie in dieser Form umsetzbar. Wir sind es nicht gewohnt, unsere Gedanken gezielt zu steuern. Noch präziser ausgedrückt: oft gilt genau das Gegenteil. Wir **beschäftigen uns sehr viel mit unseren Ängsten, Sorgen und den Negativitäten**, die uns das Leben vor die Füße spült – Dingen, die wir im Außen erfahren. Wir schenken ihnen viel Aufmerksamkeit. Und da, wo meine Aufmerksamkeit ist, geht auch meine Energie hin... Ahnt ihr schon, worauf ich hinaus will?

### Das Geheimnis: Fokus und Aufmerksamkeit

Wenn wir unsere **Probleme lösen wollen, dann müssen wir Fokus und Aufmerksamkeit von ihnen abziehen und der Lösung zuwenden**. Denn lassen wir sie bei den Gedanken, die zu diesen aktuellen Problemen geführt haben, dann beleben wir diesen Zustand unweigerlich erneut und schreiben ihn so fort.

Es wird sich vielleicht nun der skeptische Gedanke in euren Kopf schleichen, der sich fragt: ist das nicht Realitätsflucht? Ich behaupte, es ist die **bewusste Steuerung meiner Gedankenkraft und in weiterer Folge die Übernahme der Verantwortung für mein (Er-)Leben**. Ich habe immer und in jedem Moment die Wahl, wohin ich meinen Fokus und meine Aufmerksamkeit lenke. Welche Gedanken ich weiter verfolge – und was ich somit in mein Leben holen möchte - und welche nicht.

Denn, noch einmal glasklar auf den Punkt gebracht: das, was mir heute als „**Realität**“ in meinem **Leben begegnet, ist das Resultat meiner vergangenen Gedanken und Gefühle**. Es ist ein Spiegel meiner Innenwelt. Ob ich dies nun bewusst steuere und gestalte oder ob ich es unbewusst einfach „laufen lasse“. Und **vor dieser Herausforderung stehen wir immer wieder erneut**. Ich entscheide jetzt, was ich zukünftig erleben möchte. Fokussiere ich wieder auf Ängste, Sorgen & Co – weil ich aktuell ja gerade diese Probleme erlebe – so löse ich sie dadurch nicht, sondern ich schreibe sie für die Zukunft fort. Möchte ich sie hinkünftig nicht mehr erleben, so muss ich jetzt meinen **Fokus auf etwas anderes lenken und diesen „kritischen Punkt“ somit überwinden**. Das ist keine

Realitätsflucht, sondern die Annahme der Tatsache, dass wir alle zutiefst schöpferische Wesen sind – ob wir es wahrhaben wollen oder nicht.

Und nein, das ist definitiv keine Aufforderung dazu, irgendetwas unter den Teppich zu kehren. Unterdrückte Emotionen verschwinden nicht, sondern sie führen ein bizarres Eigenleben und tun uns definitiv nicht gut. Aber **hören wir damit auf, unsere negativen Erfahrungen bis in alle Ewigkeit am Leben zu erhalten**, indem wir sie ständig erneut hervorkramen, uns ausgiebig darin suhlen und sie somit wiederbeleben.

Die Lösung: **nehmen wir unsere Erfahrungen an** – radikal. Schließen wir unseren Frieden damit, mit uns selbst, mit Menschen und Situationen aus unserer Vergangenheit. Wir haben unser Bestes gegeben und die anderen auch – so unzulänglich das aus heutiger Sicht vielleicht auch scheinen mag.

Machen wir uns bewusst, dass wir hier sind, um zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Und Weiterentwicklung bedingt den Blick nach vorne. Wie schaut das nun im Detail aus?

### **Tun wir etwas Verrücktes: zäumen wir das Pferd von hinten auf**

Ich habe lange nach einem guten Weg aus dem beschriebenen Dilemma gesucht. Denn bewusste Gedankensteuerung ist für uns Menschen erst einmal äußerst ungewohnt – egal, wie man es dreht und wendet.

Den Schlüssel habe ich in den Lehren von **Neville Goddard** (1905 – 1972) gefunden. Man könnte ihm unterstellen, er hätte ein Konzept propagiert, wie man seine Wünsche erfüllen kann, aber damit würde man ihm bei weitem nicht gerecht. Denn in Wahrheit hat sich dieser überaus kluge Mensch in genialer Art und Weise mit dem Thema Seelenwachstum und Bewusstseinsförderung beschäftigt – wer sich dafür interessiert, dem seien seine Bücher wärmstens ans Herz gelegt. Sie sind auch in deutscher Übersetzung verfügbar.

Aber zurück zum Thema: das Kernstück von Neville Goddards Konzept nennt sich „das **Gesetz der Annahme**“. Er hatte erkannt, dass jeder Mensch ein zutiefst schöpferisches Wesen ist und selbst das produziert, was ihm im Außen begegnet – dass, was wir weiter oben unter dem Prinzip der Schwingung beleuchtet haben. Dass ich somit z.B. niemals Fülle im Außen erleben kann, wenn ich einen Mangel in mir trage. Dass ich keine glückliche, von Liebe erfüllte Beziehung haben werde, wenn ich mich dessen nicht wert fühle. Dass ich keinen Zustand der finanziellen Sicherheit erreichen werde, wenn in mir die Angst vor Armut brennt. Anders ausgedrückt: **das, woran ich in meinem tiefsten Inneren glaube, wird sich bewahrheiten**.

Seine Lösung: eine radikale Veränderung des Bewusstseins (des Selbstbildes) dadurch, indem man seine Vorstellungskraft nutzt und „**vom Gefühl des bereits erfüllten Wunsches ausgeht**“, wie er es nennt.

Er **verändert damit den Fokus – nimmt ihn komplett weg vom noch existenten Problem hin zur (erst einmal nur in meiner Vorstellung bereits existierenden) Lösung**. Und bei diesem Lösungsfokus bleibt man dann, bis sich auch die Gegebenheiten in meinem „realen“ Leben entsprechend angepasst haben.

*Warum funktioniert das noch einmal? Meine Schwingung verändert sich, wenn ich mich in den Zustand der bereits erfolgten Lösung bzw. des bereits erfüllten Wunsches begeben. Ich erhebe mich automatisch aus z.B. dem Zustand des Mangels (des Problems) und gerate in einen Zustand der Fülle. Somit adaptiert sich meine Schwingung (z.B. von Mangel zur Fülle), was sich entsprechend in meinem*

*Außen bemerkbar machen wird. Ich ziehe Fokus und Aufmerksamkeit von meinem Problem ab, wodurch es allmählich aus meiner Welt verschwindet, und lenke sie auf die Lösung.*

Daher war Neville Goddards wesentliche Empfehlung, immer „**vom Ende aus zu denken**“. Konkret: **ich stelle mir vor, dass mein Wunsch bereits erfüllt ist und denke und fühle anschließend ausschließlich von der Warte des bereits erfüllten Wunsches aus.**

Folgende Vorgehensweise wird von ihm empfohlen, um seine Technik anzuwenden:

1. **Definiere klar dein Verlangen und dein Ziel** – je genauer du weißt, was du willst, desto besser ist es.  
*Ist dir (noch) nicht klar, was du eigentlich willst, dann kannst du diese Methode auch einsetzen, um das herauszufinden. Nimm dir in dem Fall das Ziel vor „Ich weiß, was ich will/tun soll/haben oder erleben möchte“. Bist du dir immer noch unsicher, dann fang mit dem Ziel an, welches sich für dich am stimmigsten anfühlt – du hast jederzeit die Möglichkeit, deine Ziele neu zu definieren.*
2. Leg dir ein **Ereignis** zurecht, von welchem du plausibel annehmen kannst, dass es eintreten würde, **nachdem dein Wunsch** auf vollkommene Art und Weise **erfüllt wurde**.  
*Beispiel: Wenn du dir eine Beförderung wünschst, dann könnte das sein, dass dir dein Chef die Hand schüttelt und dir zur Beförderung gratuliert. Wünschst du dir, dass dein Hund gesund ist, so könnte es sein, wie er voller Gesundheit und Freude mit einem anderen Hund spielt. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, wichtig ist, dass diese Sequenz für dich plausibel und möglichst natürlich ist – etwas, das für dich „logischerweise“ so kommen würde, wenn dein Wunsch bereits erfüllt wäre.*

Wichtig ist, dass es sich bei dieser Sequenz um ein möglichst klar abgegrenztes Einzelereignis handeln sollte – nicht zu kompliziert, nicht zu ausufernd, keine fünf verschiedenen Versionen. Die Ergebnisse zeigen, dass **eine kurze, sich natürlich anfühlende Sequenz die besten Resultate zeigt** – es sollte wirklich nur eine **Momentaufnahme, eine „Mini-Szene“** sein.

3. **Fühle dich in den sogenannten „Dämmerzustand“ ein**. Das ist nichts anderes als ein sehr entspannter Meditationszustand, in dem du aber deine Gedanken noch steuern kannst – ungefähr so, wie du dich abends vor dem Einschlafen fühlst. Du fühlst dich müde, ein bisschen schwer, leicht schläfrig. Es gibt unterschiedliche Methoden, wie man diesen Zustand am besten erreichen kann – Atemtechniken, Meditationen, Konzentration auf bestimmte Körperteile.  
*Für viele Menschen ist es am einfachsten, sich ein paar Minuten lang auf ihre Atmung zu konzentrieren (dem Fluss des Atems folgen und beim Ein- wie beim Ausatmen langsam mitzählen, dabei langsamer aus- als einatmen), bis sie spüren, wie ihr Körper sich ein bisschen taub anfühlt und ein leichtes Gefühl des Schwebens eintritt. Für manche ist aber auch der „Feueratem“ hilfreich, um den Kopf frei zu bekommen und in den Dämmerzustand zu gelangen: langsam und vollständig durch die Nase einatmen und dann in drei oder vier scharfen, kräftigen Stößen durch den Mund ausatmen.*

Neville nennt die Ausübung seiner Technik „die Meditation“ oder „das Gebet“ und empfiehlt, diese **beharrlich und regelmäßig (soll heißen: täglich)** zu machen – so lange, bis ich kontinuierlich in dem Bewusstsein des bereits erfüllten Wunsches lebe bzw. bis meine Wunscherfüllung eingetreten ist.

Zusätzlich ist es aber ganz wichtig, **abends** mit dieser Meditation – also **dem Gefühl des bereits erfüllten Wunsches - einzuschlafen**. Man nimmt diesen Zustand somit in den Schlaf mit hinüber, in der unser Unterbewusstsein das Kommando hat und veranlasst so ganz automatisch eine entsprechende Umprogrammierung. Das hat sich als extrem wirksam erwiesen. Umgekehrt gilt hier die deutliche Warnung: **hören wir auf, mit Angst und Sorgen einzuschlafen!**

4. **Konzentriere dich** nun mit geschlossenen Augen **auf die vorher definierte Mini-Szene**, die deinem bereits erwünschten Wunsch folgen würde. **Fühle dich richtig in diese hinein und verleihe ihr sensorische Plastizität** (indem du dich vor allem auf das Fühlen konzentrierst – wie sich z.B. der Ball in deiner Hand anfühlt, dem du deinem vollkommen gesunden Hund gleich werfen wirst oder ähnliches) und **lasse sie so vor deinem inneren Auge ablaufen – immer und immer wieder die gleiche Szene**. So lange, bis du entweder damit einschlafst (abends, vor dem Einschlafen) oder so lange, bis du das Gefühl hast, nun für den Moment davon gesättigt zu sein.

Ganz, ganz wichtig an dieser Stelle: du darfst **keinesfalls AN die Szene denken**, sondern du musst **aus dieser HERAUS denken**. Also nicht so, wie wenn du sie auf einer Leinwand beobachten würdest, sondern so, wie wenn du wirklich Teilnehmer dieser Szenerie wärst. Es soll sich so anfühlen, als ob dir das tatsächlich gerade widerfährt, weshalb es sich absolut echt und real anfühlen wird – zumindest nach ein paar Wiederholungen. Dieser Umstand wird gerne übersehen und ist aber von enormer Wichtigkeit, denn so kommt es zu einer Veränderung meines Selbstbildes.

Außerdem ist es noch wichtig, dabei **entspannt zu bleiben und sich nicht irgendwie anzustrengen**. Das mag im ersten Moment eigenartig klingen aber ihr werdet sehen, dass das mit ein klein wenig Übung ganz wunderbar funktioniert. Sich nicht anzustrengen, kein krampfhaftes Wollen einzubringen ist deshalb wichtig, weil dies ansonsten kontraproduktiv wirkt.

Wesentlich ist außerdem auch noch, dass wir uns um das „**Wie**“ und „**Wann**“ der Erfüllung **absolut keine Gedanken machen** sollen. Mein Unterbewusstsein wird den besten und effizientesten Weg finden, um mein Ziel zu erreichen – und ich mische mich da tunlichst nicht ein. *(Mein Lieblingsvergleich an dieser Stelle: wenn ihr euch eine Pizza bestellt, dann greift ihr auch zum Telefon, gebt die Bestellung auf und seid sicher, dass zu gegebener Zeit der nette Pizzabote klingeln wird. Ihr macht euch auch keine Gedanken darüber, ob das wohl funktionieren wird, ob er wohl genügend Benzin im Auto hat, ob er wohl eure Wohnung findet usw. Genau diese Selbstverständlichkeit ist auch hier gefragt: macht euch keine Gedanken darum, wie eure „Pizza“ zu euch kommen wird, sondern habt Vertrauen, dass dies auf dem besten Weg geschehen wird...)*

Eine Sache ist noch wesentlich, damit es funktioniert: von nichts kommt nichts.

**Beharrlichkeit**, ein fester Glaube an den bereits erfüllten Wunsch und konsequente

Wiederholung dieser Meditation sind wesentlich. Es gibt zwar viele Erfolgsgeschichten, wo sich der Wunsch nach einmaliger Vorstellung (!) erfüllt hat. Sollte dem aber nicht so sein, so werft nicht die Flinte ins Korn, sondern macht weiter – es braucht hier einfach **Durchhaltevermögen**. Denn im Endeffekt geht es darum, dass sich Stück für Stück euer Welt- und Selbstbild verändert (die Schwingung, die ihr aussendet...). Das ist die Basis, aufgrund derer dann auch der Zustand eintreten wird, den ihr euch wünscht. **Habt also Vertrauen und Geduld.**

5. Außerhalb dieser Meditationszeiten gilt: **lebe so, wie wenn sich dein Wunsch schon erfüllt hätte – und zwar möglichst ständig**. Damit ist nicht gemeint, dass du z.B. im Falle von aktuellen finanziellen Problemen jetzt schon dein Geld zum Fenster hinauswerfen solltest, weil du im Wunschzustand reich bist, sondern die **Ausrichtung deiner Gedanken und Gefühle**. Damit das funktioniert, ist eines unumgänglich: **die „reale“ Außenwelt muss ausgeblendet werden**. Akzeptiere sie einfach nicht. Geh nicht weiter auf das ein, was dir scheinbar als „Realität“ zugetragen wird, sondern bleib möglichst dauerhaft bei deiner neuen Prägung. Es ist eine Geistesschulung, die da erfolgt, und die wirkt anfänglich fremd, weil sie uns neu ist – aber ihr werdet sehen, sie wird euch rasch vertraut werden.

Ruft euch bitte in Erinnerung: das, was dir heute als „Realität“ begegnet, ist das Resultat deiner vergangenen Programmierungen. Gibst du diesen nun wieder Aufmerksamkeit und Fokus, so bestätigst du diesen Zustand auch für deine Zukunft. Möchtest du in Zukunft aber etwas anderes erleben, dann musst du nun ein neues Programm schreiben und jenes, welches momentan noch läuft, quasi einfach „durchlaufen“ lassen, ohne es weiter mit deiner Energie zu füttern.

Damit sich unser Ziel verwirklichen kann ist es wichtig, sich **nicht** unserem bisherigen Lieblings-Hobby hinzugeben: dem **Zweifeln**. Denn logischerweise gilt auch hier, dass dies nur den Fokus und die Aufmerksamkeit auf jene Zustände lenkt, die wir eigentlich nicht weiter in unserem Leben haben wollen. Wir können es hier nur mit Falco halten, der in Out of the dark fragte: „*Muss ich denn sterben, um zu leben?*“ Denn ja – dieser alte Bewusstseinszustand muss sterben, damit der Neue zu leben beginnen kann. Man kann hier nicht zwei Herren gleichzeitig dienen und je eher wir uns das bewusst machen, desto besser und schneller kommen wir vorwärts.

**Kommen nun aber Zweifel auf, so kann man entweder sofort die Meditation wiederholen oder den Turbo-Boost für den Alltag zünden.**

Der **Turbo-Boost für den Alltag** ist, sich immer wieder zu fragen:

***„Wie würde ich jetzt denken/fühlen, wenn mein Wunsch sich schon erfüllt hätte?“***

Ganz ehrlich, ich liebe diese einfache Frage – denn sie hebt in Sekunden nicht nur das Bewusstsein, sondern auch die Laune...

Also, noch einmal eine **Kurz-Zusammenfassung** für euch:

Bei einem **neuen Ziel** sind erst folgende **Vorarbeiten** notwendig:

- Alles annehmen, was ist (sagt euch das innerlich vor und vielleicht nehmt ihr euch bei der Gelegenheit auch mal selber in den Arm 😊)
- Ziel definieren
- für euch stimmige Mini-Szene überlegen

Und dann geht es los mit der **Meditation**:

- Dämmerzustand herbeiführen (bzw. es abends vor dem Einschlafen machen)
- Mini-Szene möglichst real und plastisch ALS TEILNEHMER (nicht nur als Zuschauer) erleben und dies so lange wiederholen, bis ein Gefühl der Sättigung eingetreten ist (oder man abends dabei eingeschlafen ist)

**Und folgende Do's und Don'ts gibt es:**

- Bleibt **beharrlich und geduldig** und wiederholt eure Meditationen regelmäßig
- Bleibt möglichst **beständig in dem Gefühl des bereits erfüllten Wunsches**. Kippt ihr heraus, so kehrt wieder dahin zurück – immer wieder...
- **Ignoriert** das, was euch die **Außenwelt** momentan noch als „Realität“ vorsetzt (das Ergebnis eurer vergangenen Programmierungen) – es ist ein Resultat eurer bisherigen Programmierungen und hält euch klein
- **Redet möglichst nicht über euere Wünsche** und Meditationen mit Menschen, die euch nicht verstehen können – sie werden Zweifel säen und euch daher zurückwerfen
- Fragt euch **nicht, wie oder wann sich euer Wunsch erfüllen wird** (der Pizzabote wird schon kommen...)
- Lasst den **alten Bewusstseinszustand sterben**, damit der Neue zu leben beginnen kann
- Verwendet den **Turbo-Boost** (Wie würde ich mich jetzt fühlen, wenn ich mein Ziel schon erreicht hätte?)
- **Überprüft euch** immer wieder mal **selbst** indem ihr euch fragt: „Wo/bei welchen Gedanken liegt mein Fokus gerade? Möchte ich die als Realität erleben?“
- **Keine Zweifel!**

Das war nun das Wichtigste in Kürze. Es gibt noch weitere Ausprägungen und Techniken, die Neville Goddard angewandt hat, aber ihr habt damit erst einmal alles an der Hand, um euch freudig ins Getümmel zu stürzen. Wenn euch etwas unklar ist oder ihr dabei Unterstützung möchtet, dann stehe ich euch natürlich gerne zur Verfügung, vereinbart bitte einfach einen Termin mit mir.

***„Wenn du deinen Wunsch annimmst und so lebst, als wäre er wahr, kann ihn keine Macht auf der Erde daran hindern, eine Tatsache zu werden.“***

**Neville Goddard**