



WÜNSCHEN UND BEKOMMEN

ERFÜLLEN SICH ALL IHRE WÜNSCHE?
SIND SIE AM ZIEL IHRER SEHNSÜCHTE ANGEKAMMT?
FALLS NICHT, WERFEN SIE MIT UNS EINEN BLICK
AUF DIE MÖGLICHEN *URSACHEN*.

von SABINE REINTHALER, Illustration JULIA PFALLER

Alles im Leben ist möglich, jeder bekommt, was er sich wünscht, versprechen eine nicht geringe Anzahl an Autoren einschlägiger Ratgeberliteratur – sei es die ersehnte Gehaltserhöhung, das Traumhaus, der ideale Partner oder der Parkplatz vor der Haustür. Jeder von uns kennt Menschen, deren Leben tatsächlich wie nach Wunschkonzert verläuft, die wie auserkorene Glückskinder wirken, während bei anderen wiederum eine ganze Menge schiefzugehen scheint. Ist das Schicksal, schlechtes Karma oder eine Frage der eigenen Wirklichkeit? Vielleicht finden Sie mithilfe folgender Überlegungen eine Antwort und einen Weg in die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten.

WÜNSCHE VERIFIZIEREN

Eine der ersten Fragen, die man seinen Wünschen vorausschicken sollte, ist, ob sie mit dem eigenen Naturell übereinstimmen. Viele Sehnsüchte werden unbewusst von den Eltern, den Freunden, dem Partner, aber auch von der Gesellschaft übernommen. Wir laufen demnach oft Gefahr, uns mit den Träumen oder Idealen anderer zu identifizieren, ohne uns zu fragen, ob die Erfüllung tatsächlich auch das Richtige für uns wäre. Wer weiß, ob die Traumkarriere der besten Freundin nicht viel zu stressig

oder das Haus im Grünen mit zusätzlicher Arbeit oder dem Verzicht auf regelmäßigen Urlaub, verbunden wäre. Bedenken Sie, dass jede Wunscherfüllung auch ihren Preis hat. Eine weitere Frage muss lauten, ob man für die gewünschte Veränderung schon bereit ist. Oftmals setzen wir uns mit Zielen gehörig unter Druck und könnten mit dem Traumjob, dem Traummann oder dem Wunschkind zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht umgehen und wären überfordert. Hören und spüren Sie also genau in sich hinein, und überlegen Sie die Folgen, die mit Ihrer Wunscherfüllung einhergehen würden.

GLAUBENSsätze

Nachdem Sie sich nun bewusst mit Ihrem Wunsch identifiziert haben und sich über die Konsequenzen klar sind, gehen Sie einen Schritt weiter. Überprüfen Sie die Gedanken bzw. Glaubensmuster, die Sie mit Ihrem Wunsch verknüpfen. Ein Beispiel: Frau XY hat abgenommen und möchte nun ihr Wunschgewicht halten. Sie ist davon überzeugt, dass schlanke Frauen wenig essen und täglich Sport machen. Jedes Mal, wenn sie eine normale Portion oder etwas mehr isst und vorher oder nachher nicht sportelt, hat sie ein schlechtes Gewissen und hofft, dass sie nicht ►

zunimmt. Ihr Glaubensmuster arbeitet also gegen ihren Wunsch, da sie ständig mit dem Gedanken des Zunehmens beschäftigt ist. Solange sie denkt, dass sie bei normalem Ernährungs- und Bewegungsverhalten Gewicht zulegt, wird das auch so sein, denn Glaubenssätze haben eine unglaubliche Kraft, da sie viel öfter ausgesprochen und gedacht werden als unsere »bewussten« Wünsche. Es ist überhaupt ein Phänomen, dass wir uns generell öfter und auch intensiver mit jenen Dingen befassen, die wir nicht in unser Leben ziehen wollen, und genau da ist der Haken. Denn Energie folgt der Aufmerksamkeit, und das heißt, dass wir die meiste Zeit Ereignisse erschaffen, die wir

eigentlich nicht wollen. Diese Tatsache zu verändern ist im Grunde ganz einfach, erfordert aber eine Menge Disziplin: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ausschließlich auf das gewünschte Ziel, und vermeiden Sie jeden Gedanken an das Gegenteil. Ihr Fokus liegt also von nun an nur mehr auf dem Bild des Gewünschten.

ZWEIFEL VERSUS VERTRAUEN

Spätestens jetzt ist es so weit. Unser Verstand verlangt eine logische Erklärung für diese Zusammenhänge und versucht uns vom Gegenteil zu überzeugen. Nachdem er sich auf bereits gemachte Erfahrungen stützt und daraus sein Weltbild formt, versucht er uns mithilfe von Zweifeln zu vermit-

eln, dass die Erfüllung unserer Wünsche, die manchmal auch mit »Wundern« verbunden sind, nicht möglich sei. Diese negativen Gedanken, die leise Stimme, die uns immer wieder zuflüstert: »Das geht nie«, »Das steht dir nicht zu«, »Wieso solltest du das schaffen?«, »Das endet sowieso wie immer«, zum Schweigen zu bringen, ist sinnlos. Denn wer schon einmal versucht hat, einen Gedanken zu vermeiden, weiß, dass dieser dadurch nur noch stärker wird. Am besten ist es also, die zweifelnden Überlegungen einfach zu akzeptieren, wertfrei zu betrachten und vorbeiziehen zu lassen. Zweifel sind starke Gedanken, denn die Sorge, dass die Erfüllung nicht stattfindet, manifestiert sich genauso als Ergebnis wie ein Wunsch. Apropos Sorgen: Diese meist unbegründete Emotion führt zu einer der wichtigsten Voraussetzungen der Zielerreichung: Vertrauen, und zwar bedingungslos und egal was passiert. Ohne Vertrauen können sich Wünsche nicht erfüllen. Oft braucht es eine Menge Geduld und Verständnis, wenn die Dinge sich nicht so schnell und linear entwickeln, wie wir uns das vorstellen. Aber – in der Ruhe liegt die Kraft! Lassen Sie sich nicht durch nicht nachvollziehbare oder oft gar unpassende Ereignisse verunsichern, vertrauen Sie dem Leben, und seien Sie überzeugt, dass alles was passiert, zu Ihrem Besten ist, auch wenn Ihr Verstand manches nicht einordnen kann. Glauben Sie an die Wunder des Lebens, und Sie werden sie erleben.

GRENZEN EXISTIEREN NUR IM KOPF

Jene Menschen, die behaupten, sie hätten noch nie ein Wunder erlebt, sollten nochmals genau darüber nachdenken. Saßen Sie noch nie im Auto inmitten einer parkplatzsuchenden Kolonne, und auf einmal wird genau vor Ihrem Wagen ein Platz frei? Oder haben Sie noch nie in einer ausweglos scheinenden Situation genau den Menschen getroffen, der Ihnen weiterhelfen konnte? Wenn wir offen sind für die »kleinen« Wunder des Alltags, sind wir mit der Zeit auch bereit für die »großen« Wunder. Viele glauben, dass ein Parkplatzwunsch einfacher umzusetzen ist als der Wunsch nach dem idealen Partner, dabei

Im Leben gibt es keine Lösungen.
Nur Kräfte, die in Bewegung sind.
Man muss sie erzeugen
und die Lösungen werden folgen.

Antoine de Saint-Exupéry
Franz. Schriftsteller (1900–1944)

ist das nichts weiter als ein Glaubenssatz, den wir letztendlich erleben. Wann sich neben Ihren kleinen Wünschen auch die »großen« erfüllen, bestimmen Sie. Üben Sie anhand Ihrer »kleinen« Wünsche, und Sie werden sehen, je mehr positive Erfahrungen Sie sammeln, desto weniger begrenzende Gedanken werden auftauchen.

UNSTIMMIGE HANDLUNGEN

Begrenzende Gedanken und sinnlose Handlungen gehen oft einher. Achten Sie darauf, dass Ihre Handlungen im Einklang mit Ihren Gedanken stehen. Ein Beispiel: Wenn ein arbeitsloser 50-jähriger Mann glaubt, dass er mit seinem Alter sowieso keinen Job mehr finden wird, kann er sich das Schreiben und Versenden von Bewerbungen ersparen. Das klingt hart, aber die Erfahrung wird es bestätigen. Es hat keinen Sinn, jene Wünsche, die nicht im Einklang mit unseren Gefühlen sind, durch Handlungen zu kompensieren. Nach dem Motto: Ich glaube zwar nicht an einen neuen Job, aber ich tue alles, um diese Gedanken zu beschwichtigen bzw. mein Gewissen zu beruhigen. Ohne den Glauben an Ihre Fähigkeiten und an die Tatsache, dass der richtige Job für Sie vorhanden ist, kann sich Ihr Wunsch nicht erfüllen. Der Autor und Wunsch-Coach Pierre Franckh schreibt in seinem Buch *Erfolgreich wünschen*, dass es sinnvoll ist, so zu tun, als hätten wir das Gewünschte bereits erreicht. Das so genannte »So-tun-als-ob«-Prinzip schafft eine Unausgeglichenheit zwischen Ist- und Wunschzustand, die so schnell wie möglich verwirklicht wird.

DAS GESETZ DER RESONANZ

Apropos Energie. Sie kennen doch sicher das Sprichwort: Gleiches zieht Gleiches an. Wie viel Wahrheit in diesem kurzen Satz steckt, wird erst bewusst, wenn wir uns mit dem Gesetz der Resonanz beschäftigen. Resonanz bedeutet einfach Echo, Wiederhall und Mitschwingen.

ÜBERPRÜFUNGS- UND UMSETZUNGSMETHODEN AUF EINEN BLICK

- Mit dem so genannten **kinesiologischen Muskeltest** können Sie zuerst einmal herausfinden, **ob Sie wirklich in Resonanz mit Ihren Wünschen stehen.** Für diesen Versuch benötigen Sie eine zweite Person zur Unterstützung. Heben Sie als Rechtshänder den rechten Arm (Linkshänder dementsprechend den linken) und strecken Sie ihn im rechten Winkel zur Seite. Sagen Sie nun einige Male hintereinander Ihren Namen oder Ihre Augenfarbe oder Ihre Schuhgröße, etc. Danach bitten Sie die andere Person, Ihren Arm hinunterzudrücken, während Sie mit ganzer Kraft dagegen halten. Achten Sie auf das Ergebnis. Nun formulieren Sie einen Ihrer Wünsche, wie zum Beispiel »Ich bin bereit für den idealen Partner«, »Ich finde meinen Traumjob« oder »Ich bin gesund«, und bitten Sie die zweite Person erneut, zu versuchen, Ihren Arm mit aller Kraft zu senken. Wann immer es gelingt, Ihren Arm mit Leichtigkeit aus der Rechten-Winkel-Position nach unten zu drücken, sind Sie nicht von Ihrer vorangegangenen Aussage überzeugt. Versuchen Sie es im Gegenzug immer wieder mit Feststellungen, an denen es für Sie keinen Zweifel gibt, und Sie werden erleben, dass Ihr Gegenüber keine Chance hat, Ihre Armstellung zu verändern.

- **Alte Glaubensmuster auflösen:** Teilen Sie ein A4 Blatt in zwei vertikale Spalten. In die linke Spalte tragen Sie jene Sätze ein, die Ihnen während Ihrer Kindheit von Verwandten bzw. anderen Bezugspersonen unangenehm in Erinnerung sind. Danach formulieren Sie diese Sätze in der rechten Spalte positiv um. Zum Beispiel könnte links stehen: »Du wirst es im Leben nie zu etwas bringen!«, und rechts steht: »Ich bin erfolgreich!« Wenn Sie diese Liste vervollständigt haben, und Sie werden sich wundern, wie viele Jahrzehnte manche Glaubenssätze bereits auf dem Buckel haben, reißen Sie den Zettel in der Mitte auseinander und verbrennen den linken Teil. Verabschieden Sie sich damit ganz bewusst von diesen Beurteilungen.

- Sie gehen noch einen Schritt weiter und halten schriftlich fest, was Sie besonders gut können bzw. was besonders toll an Ihnen ist, und warum Sie es verdienen, dass sich all Ihre Wünsche erfüllen. Somit **verstärken Sie das positive Grundgefühl.**

- **Seien Sie freundlich – und zwar zu sich selbst:** Ginge einer Ihrer Freunde oder gar Ihr Partner so schonungslos mit Ihnen um, wie wir das mit uns tun, Sie hätten ihn längst verlassen bzw. ihm die Freundschaft gekündigt. Wir kritisieren uns den ganzen Tag und bemerken es noch nicht einmal. Was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen? Eine freundliche, attraktive Person, die Sie mögen, oder eher eine ungeliebte Falte, einen neuen Pickel oder dass Ihre Haare heute aussehen wie Schnittlauch? Genau hier können Sie ansetzen: Lächeln Sie sich ab sofort zu, wenn Sie am Spiegel vorbeigehen, machen Sie sich nette Komplimente, ob laut oder in Gedanken. Der Zweck der Übung ist, ein positives Resonanzfeld zu schaffen und Ihre Frequenz zu erhöhen. Denn: Wer sich mag, den mögen auch andere!

- **Wunschcollage:** Sammeln Sie ein paar Zeitschriften, besorgen Sie sich Klebstoff, Schere und ein großes Blatt Papier. Nun schneiden Sie passendes Bildmaterial aus, das Sie und Ihre Wünsche repräsentiert, ordnen es an und kleben die Zeitungsschnipsel auf. Hängen Sie die fertige Collage an die Wand, und ergänzen Sie nach Lust und Laune. Sie werden sehen, die intensive Beschäftigung während des Bastelns, aber auch die ständige optische Konfrontation mit Ihren Wünschen erhöht die Geschwindigkeit der Erfüllung. Und nun: Viel Spaß beim Wünschen!





Alles Manifeste ist Erscheinungsform
der eigenen Energie,
und jede Form lässt sich in eine
andere verwandeln.

Prof. Kurt Tepperwein
Deutscher Autor und Lebensberater

Sogar die Wissenschaft ist mittlerweile davon überzeugt, dass wir mit unseren Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen ein Resonanzfeld aufbauen, also ein Schwingungsfeld. Alle Lebewesen, aber auch Materie kommunizieren permanent über Schwingung miteinander, allerdings mit unterschiedlicher Frequenz. Das bedeutet, dass Ihre jeweilige Frequenz bzw. Schwingungsebene bestimmt, wen oder was Sie in Ihr Leben ziehen. Was immer wir also denken, mobilisiert Gleichschwingendes. Erfolgsdenken zieht also Erfolg an, liebevolle Gedanken ziehen Liebe an – dreimal dürfen Sie raten, was Gedanken an Unglück, Verlust, Einsamkeit und Armut anziehen...? Schwingt etwas völlig anders als wir, bleibt es unbemerkt. Oder nehmen Sie, wenn Sie frisch verliebt sind, die Welt als sterbenden Planeten wahr? Um unsere Frequenz beeinflussen zu können, ist es wesentlich, unsere Eigenschwingung zu kennen und zu wissen, welches Resonanzfeld wir aufgebaut haben. Schließlich besteht sie ausschließlich aus Energie unserer Gedanken und Gefühle.

Beobachten Sie einmal einen Tag lang Ihre Gedanken und auch die daraus folgenden Sätze. Betrachten Sie im Anschluss, welche Menschen und Ereignisse Ihr Erleben bestimmen. Bei ehrlichem Hinsehen erkennen Sie bestimmt den Zusammenhang Ihrer Gedanken und der magnetischen Wirkung. Es ist nun nichts weiter zu tun, als Ihre Frequenz zu ändern. Dazu müssen Sie wissen, dass positive Gedanken eine höhere Schwingung als negative haben. Probieren Sie es aus: Beschäftigen Sie sich aufrichtig einen Tag lang nur mit »schönen, liebevollen« Gedanken, sogar der ungeliebte Kollege oder der pubertierende Nachwuchs wird mit einem inneren Lächeln beschenkt. Das ist zwar sicher nicht immer einfach, aber Sie werden sich am Ende des Tages nicht nur besser fühlen, sondern bestimmt auch Ihre kleinen Wunder erlebt haben. Diese kleinen Wunder führen mit der Zeit auch dazu, dass Sie aufhören, Ihren Blick ständig auf das zu richten, was Ihnen scheinbar fehlt. Sie werden Ihre Aufmerksamkeit auf jene Dinge lenken, die gut in Ihrem Leben laufen. Sie werden Ihre Mitmenschen schätzen und Ihnen mehr Achtung entgegenbringen. Sie werden erkennen, dass auf einer Liste mit zehn Zielen vielleicht acht schon längst erreicht sind, Sie sich aber bis dato immer nur mit der Nichterfüllung von zweien beschäftigt haben. Kurz und

gut, wenn Sie von einem Gefühl der Dankbarkeit erfüllt sind, werden Sie bisher Selbstverständliches neu betrachten. Wenn Sie das Gute erkannt haben und dafür dankbar sind, vermehrt sich nach dem Gesetz der Resonanz das Schöne in Ihrem Leben. Denn Dankbarkeit schließt Zweifel und Sorge aus, man fühlt sich sicher und geborgen und glaubt an sich und die Welt. Dank ist vergleichbar mit dem »Amen« am Ende eines Gebets, denn Amen heißt übersetzt: »Wahrlich, gewiss«, also betreff unserer Wünsche könnte man auch sagen: »So sei es.« ■

Tipps

BUCHTIPP

Die Entstehung der Realität

Jörg Starkmuth, Verlag Starkmuth 2009

Das Gesetz der Resonanz

Pierre Franckh, KOHA 2008

Wünsch es dir einfach – aber richtig

Pierre Franckh, KOHA 2007

Ein neuer Anfang

Esther und Jerry Hicks

Abraham-Hicks 2008

Wunscherfüllung: Die 22 Methoden

Esther und Jerry Hicks, Ullstein 2008

WEBTIPP

Erfolgreich wünschen

Liebevoll gestaltete Homepage mit sämtlichen Seminarterminen zum Thema »Erfolgreich wünschen« und Angebot eines Wunschbrunnens und Glückstagebuchs
www.pierre-franckh.de