

manifesting

101

- a guide for
beginners.



Inhaltsverzeichnis

1	law of attraction	2
2	belief system	3
3	positive self talk	5
4	visualizing	6
5	method 1: visual board	7
6	law of assumption / scripting	9
7	method 2: 369	10
8	method 3: 55x5	11
9	method 4: congratulations technique	13
10	method 5: the power of gratitude	14

manifestieren

ma|ni|fes|tie|ren
 sich als etwas Bestimmtes offenbaren,
 sich zu erkennen geben, sichtbar werden,
 zum Ausdruck bringen

Was wäre, wenn du alle deine Ziele erreichen könntest und das einzige, was du dafür tun müsstest, wäre deine eigene Einstellung und dein Mindset zu ändern?

Ob du es glaubst oder nicht, das alles ist durchaus möglich - jedenfalls schwören Tausende, wenn nicht sogar Millionen von Menschen aus der ganzen Welt darauf. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler behaupten sogar, dass wir alles bekommen können, wenn wir es wirklich wollen - wir müssen es nur manifestieren: Sei es ein Job, eine Person, ein Gegenstand, ein Zustand oder eben Geld.

Noch nicht überzeugt? Die Australierin Rhonda Byrne wollte 2006 mit ihrem dokumentarischen Spielfilm "The Secret" die Welt verändern. Der Film fand weltweit unglaublichen Anklang und wenige Monate später gelang ihr mit dem gleichnamigen Buch der Durchbruch. Das Buch veränderte das Leben von Millionen von Menschen, indem es ihnen anscheinend half, ihre innere Macht zu entdecken. Ihr Buch zählt heute zu den modernen Klassikern der spirituellen Literatur. Gestützt werden Rhonda Byrnes Aussagen von Fachleuten oder Autoren in den Bereichen der Quantenphysik, Psychologie, Metaphysik, Theologie, Philosophie, Medizin und der Persönlichkeitsentwicklung.

Viele Aussagen in diesem Guide stützen sich also auf Passagen aus dem Buch respektive dem Film "The Secret". Des Weiteren sind alle nachfolgenden Angaben ohne Gewähr.

Manifestation ist also so eine Sache: Entweder ist es voll dein Ding oder eben nicht - beides ist völlig okay. Viele Menschen beginnen sich erst für diese Thematik zu interessieren, wenn sie eine schwierige Zeit durchmachen oder einfach, weil sie etwas grundlegendes in ihrem Leben verändern möchten. Wie viele andere bin auch ich erst während des 1. Corona-Lockdowns mit dem "Law of Attraction" respektive dem Manifestieren in Berührung gekommen. So gross die Faszination bis dato auch sein mag, war für mich alles mit sehr viel Aufwand verbunden. Lange habe ich meine Zeit vor allem damit verschwendet, Neues über dieses Gesetz zu lernen, statt es einfach anzuwenden. Mit diesem Guide hoffe ich also, dir diese Thematik in wenigen und einfachen Steps näherzubringen. Wichtig ist hier auch anzumerken, dass dieser Guide jedoch niemals die ganze Vielfalt des Gesetzes der Anziehung abdeckt und auch nicht einmal annähernd allen möglichen Methoden gerechtwerden kann. Du findest hier lediglich eine Auflistung der (in meinen Augen) wichtigsten Punkte, welche ein/e Beginner/in für's Erste benötigt. Ob du dieses Booklet schlussendlich nur kurz durchblätterst und dann wieder weglegst oder bestenfalls selber Gefallen am Ganzen findest, spielt absolut keine Rolle. Ich freue mich nur schon, wenn du durch mein kleines Projekt hier dein Bewusstsein schärfen und vielleicht sogar etwas Neues lernen könntest!

Law of attraction.

01

Eigentlich beginnt alles bei "Law of Attraction", dem sogenannten Gesetz der Anziehung respektive dem Resonanzgesetz. Ebendieses Gesetz besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Im Spirituellen spricht man hierbei auch oft vom Universum: Dieses unterscheidet nämlich nicht zwischen positiver und negativer Energie, respektive es legt keinen Wert auf das Unterscheiden dieser zwei Tatsachen. Simpel formuliert kann man also behaupten, dass positive Einstellungen und Gedanken positive Dinge anziehen, während negative Einstellungen wiederum Negatives anziehen.

Bekannte Sprichwörter im Volksmund erinnern an dieses Gesetz, beispielsweise "Gleich und Gleich gesellt sich gern", oder auch "Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus."

Man kann das Ganze auch noch weiterziehen. In ihrem Praxisbuch "The Secret" spricht Rhonda Byrne vermehrt von "where focus goes, energy goes". Das heisst also, wenn du einer bestimmten Sache deine Aufmerksamkeit schenkst, kommt ebendiese Aufmerksamkeit respektive Energie wieder zu dir zurück. Ein grobes Beispiel: Wenn du künftig keinen Streit mehr haben willst, solltest du dieses Wort "Streit" ganz aus deinem Repertoire streichen, statt es weiterhin zu verwenden, respektive daran zu denken. Denn andernfalls wird dein Kopf diesem Wort weiterhin grosse Aufmerksamkeit schenken und es wird immer wieder zu dir zurückkehren. Ersetze es stattdessen also durch den positiven Begriff bzw. das Ziel, welches du damit erreichen willst - in diesem Fall beispielsweise "Frieden".

Der erste Schritt in die richtige Richtung ist also, dass du dir bewusst wirst, welche Kraft deine Gedanken haben können und wie du deine Realität mit diesen Gedankengängen schaffen kannst. Und dass du fähig bist, deine Gedanken zu steuern und wir schlussendlich gewissermassen selbst unseres Glückes Schmied sind.

Du wirst womöglich nie etwas manifestieren können, wenn du nicht wirklich daran glaubst, dass du es haben kannst. Manifestationen werden durch dein Glaubenssystem geschaffen, und wenn sich etwas für dich nicht manifestiert, dann musst du dich zuerst mit deinen Grundüberzeugungen auseinandersetzen.

Glaubst du wirklich, dass du Millionär:in werden kannst? Glaubst du wirklich, dass du den Mann oder die Frau deiner Träume treffen wirst? Wenn du das nicht tust, wird es auch nicht passieren.

Deine Aussenwelt widerspiegelt dir immer, was deine Kernüberzeugungen sind und was in deinem Inneren geschieht. Du kannst nichts anziehen, von dem du nicht glaubst, dass es möglich ist.

Viele Menschen sind grundlegend davon überzeugt, dass sie nicht gut genug sind für gewisse Dinge. Wenn du das glaubst, wirst du weiterhin Menschen und Dinge anziehen, die dich darin nur noch bestärken und deine Unsicherheit wird sich noch festigen.

Vielleicht war dir bis jetzt gar nicht bewusst, dass du diese Überzeugungen und Unsicherheiten ausstrahlst und sie sich in deinem Kopf festgesetzt haben. Es ist also wirklich wichtig, dass du diese Gedanken loswirst und damit beginnst, daran zu glauben, dass auch du gute Dinge im Leben verdient hast und sie dich erreichen werden.

02

it's
already
yours.



03

Vielleicht hast du das auch schon bei dir beobachtet: Du machst dich in einem bestimmten Moment selbst fertig, indem du dich kleinredest. Du prophezeist etwas Negatives und dann trifft es am Ende auch wirklich so ein. Aber überrascht dich das wirklich noch?

Die meisten Menschen haben endloses negatives Geschwätz in ihrem Kopf. Und das ist es, was sie daran hindert, ihre wahren Wünsche zu verwirklichen. Rhonda Byrne sagt: "Words are energy. Cast spells. No negative thoughts about yourself or they will come true! As you love yourself, you love others."

Du musst also nicht nur deine Einstellung und dein Verhalten ändern, sondern auch alle Hindernisse oder einschränkenden Überzeugungen beseitigen, die deine Vision trüben könnten, einschließlich Angst und negativer Selbstgespräche. "Sich selbst einzureden, dass man nicht gut genug ist, dass man nicht wertvoll genug ist, dass man nicht klug genug ist, dass man allgemein nicht genug ist usw. - das ist etwas, gegen das viele Menschen ankämpfen. Oprah sagte einst: "Wenn man sich dessen nicht bewusst ist, handelt man nach diesem Glaubenssystem und nicht nach dem, was man für sich selbst als das Wahrhaftigste empfindet oder empfinden möchte. Du wirst nicht zu dem, was du willst, weil es beim Wollen so sehr darum geht, in dem Space zu leben, den du nicht hast."

Aus diesem Grund solltest du HEUTE damit beginnen, liebevoll mit dir selbst zu reden, wenn du möchtest, dass deine Wünsche wahr werden!

04

Eine wichtige Regel beim Manifestieren besagt, dass man weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft leben sollte, sondern nur im Jetzt. Das heisst, wenn du etwas willst, musst du es dir auch visuell vorstellen. Und zwar nicht in der Zukunft, wenn du DIESE Sache endlich hast, sondern im Jetzt. Also egal, was es ist, das du dir wünschst, stelle es dir wirklich vor. Dein Traumauto, und wie du dessen Steuer- rad in den Händen hältst. Wie fühlt sich das an? Welche Gedanken gehen dir dabei durch den Kopf? Welche Emotionen verspürst du dabei? Versuche dich in exakt diese Situation reinzuversetzen.

Oder befindest du dich in einer finanziellen Notlage und hoffst darauf, irgendwo zufällig Bargeld zu finden? Male dir auch diese Situation im Kopf aus. Stell dir vor, wie du in den Zug steigst, Platz nimmst, und im Abteil neben dir ein Hunderternötli findest. Wie erleichtert du bist. Und welche Sorgen auf einmal verschwinden. Dieses Nötli ist vielleicht erst der Anfang, es können noch weitere folgen. Wichtig ist nur, dass du dir den "Fund" oder die "Aktion" in der Gegenwart vorstellst, als würdest du diese Sache bereits besitzen. Baue diese Szenen in deinen Alltag ein. Ab einem gewissen Zeitpunkt schenkst du dieser Sache so viel Aufmerksamkeit, dass du irgendwie einen Weg findest, an diese Sache heranzukommen. Sei es durch das Finden von Bargeld oder durch das Gewinnen eines Lotto- scheins usw.

Eine bewährte Methode ist das sogenannte "vision board".

Vielen Menschen fällt der der gesamte Visualisierungsprozess viel einfacher, wenn sie etwas haben, das sie physisch betrachten und gestalten können. Für visuelle und kinästhetische Lernende sind Vision Boards die perfekte Alternative, während die tiefere Botschaft vom Unterbewusstsein aufgenommen wird. Ein Vision Board ist eine Tafel mit all den Dingen, die jemand gerne manifestieren möchte. Du kannst dir Zeitschriftenausschnitte, Fotos, Quotes o.ä. herausuchen, welche deine Wünsche in einer Collage abbilden. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt - Hauptsache, du verspürst beim Erstellen und Betrachten dieser Tafel ausschliesslich positive Emotionen und keine Angst als Hürde oder sonstige Hindernisse.

Während du daran arbeitest, kannst du nebenbei klassische Musik hören. Das regt den kreativen Sektor deines Gehirns an und lenkt dein Unterbewusstsein auf höhere Frequenzen, die vom Universum bevorzugt werden.

Sobald du dein Vision Board fertiggestellt hast, solltest du es an einem Ort aufhängen, an welchem du es jeden Tag sehen kannst. Es wird dich täglich an das erinnern und sich unbewusst in dein Gedächtnis einprägen.

05

you
can
have
it
all.



Law of assumption.

The Law of Assumption (Deutsch: das Gesetz der Annahme) ist eine Möglichkeit, alles zu erschaffen, was du dir wünschst, indem du davon ausgehst, dass das Gefühl deines Wunsches bereits erfüllt wurde. Das Ganze hat also Ähnlichkeiten mit der visualizing-Methode, unterscheidet sich jedoch dadurch, dass man sich die Wünsche respektive die Annahmen in erster Linie nicht visuell vorstellt, sondern schriftlich festhält, indem man es immer und immer wieder aufschreibt.

Denn nach diesem universellen Gesetz existiert nichts ausserhalb deines eigenen Bewusstseins, sodass du eine ganze Erfahrung erschaffen kannst, die darauf basiert, wo sich dein Bewusstsein gerade befindet. Dazu musst du zunächst deine Annahmen ändern und sie so umstellen, wie du dich fühlen würdest, wenn du dich in der Gegenwart deines Wunsches befinden würdest. In diesem Fall zählt die Handlung nicht. Um das Gesetz der Annahme anzuwenden, musst du so handeln, als hättest du das Gewünschte bereits erreicht. Je besser du dir eine Erfahrung lebhaft vorstellen kannst, desto mehr wirst du Zugang zu dem besagten Wunsch haben. Dass sich dein Wunsch physisch manifestiert, ist zweitrangig und ein Spiegelbild dessen, was du erleben wirst. Um Erfolg zu haben, darfst du jedoch nicht aufgeben, sondern musst dieses Gesetz lange genug anwenden. Du solltest wirklich auf diesem Wunsch beharren, damit du lange genug in diesem Gefühl lebst, um es in die physische Welt zu bringen. Setze dir selbst ein strenges geistiges Regime auf.

06

Die 369-Methode ist ein mächtiges Manifestations-Tool, das die Kraft des Schreibens mit der Wiederholung verbindet. Bei diesem Verfahren schreibst du drei Mal am Morgen, sechs Mal am Mittag/Nachmittag und neun Mal vor dem Schlafengehen auf, was du manifestieren möchtest. Die Idee dahinter ist folgende: Drei Mal schreibst du den Gegenstand oder den Zustand auf, den du dir wünschst, also zum Beispiel Geld. Etwas später schreibst du sechs Mal die Absicht oder das Ziel hinter dieser ganzen Sache auf, also beispielsweise «ich habe Geld erhalten» und am Abend zuletzt noch neunfach die Aktion, die dabei vorgenommen wird, also z.B. «ich habe 500 CHF gefunden».

Essenziell dabei ist, dass du diese ganzen Affirmationen so schreibst, als ob es bereits geschehen wäre. Für diejenigen, die an die Numerologie glauben: Die Drei steht für die universelle Energiequelle und die heilige Dreifaltigkeit. Die Sechs steht für innere Stärke und Elemente der materiellen Welt wie Finanzen, und neun steht für Glaube, Liebe, die Beseitigung von Selbstzweifeln und Erleuchtung. Viele Menschen schwören auf diese Methode. Aber das mag vielleicht alles ein bisschen gar abergläubisch klingen für dich am Anfang. Aber einen Versuch ist es auf jeden Fall wert! Einzige Voraussetzung: Du musst in einem guten headspace sein, um diese Affirmationen auch korrekt auszuführen.

07

Ein anderes Beispiel könnte sein, dass du seit längerem keinen Kontakt mehr zu einer bestimmten Person hast, dir aber wünschst, dass sie sich wieder bei dir meldet. Dann könnte deine Manifestation so aussehen:

Soraya
Soraya
Soraya

Soraya und ich werden wieder zueinander finden.
Soraya und ich werden wieder zueinander finden.

Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.
Soraya wird mich anrufen und mir gute Neuigkeiten verkünden.

Name der Person

intention/Absicht

explizite Handlung, die man sich von der besagten Person wünscht. Alternativ kann man hier auch die potenzielle Nachricht, welche man sich erhofft, Wort für Wort aufschreiben

08

Hier einige Beispiele:

- Ich bin dankbar, dass ich diese Woche 1000 CHF erhalten habe.
- Ich bin dankbar, dass ich mein neues Traumauto fahren kann.
- Ich bin gesegnet, dass ich in einem entspannten Urlaub sein darf.
- Ich bin dankbar, dass ich eine Verabredung mit meinem zukünftigen Seelenverwandten bekommen habe.

Jetzt schreibst du diese Affirmation 55x am Tag auf - fünf Tage lang hintereinander. Ob du das in einem Tagebuch verewigst oder einfach ein simples Stück Papier hierfür verwendest, ist komplett dir überlassen.

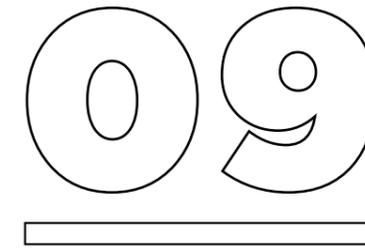
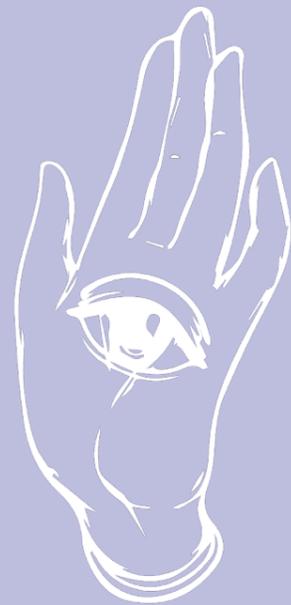
Da diese Methode sehr aufwendig ist, solltest du deine Affirmation am Ende des Tages loslassen können. Distanziere dich von allen negativen Gedanken und versuche dich abzulenken, um nicht in Versuchung zu kommen. Denn wenn du zusätzliche Zeit damit verbringst, dir über deinen Wunsch Gedanken zu machen oder darüber zu grübeln, wann du ihn erhalten könntest, könnte dies dem Manifestationsprozess sogar schaden. Unser Ego kann leider ziemlich pessimistisch sein, was dazu beitragen kann, dass sich unsere obsessive Gedankenwelt ins Gegenteil verkehrt.

Ein anderes Tool ist die 55x5 Manifestationsformel. Bei dieser Methode geht es darum, einen bestimmten Wunsch 55 Mal an 5 aufeinanderfolgenden Tagen aufzuschreiben.

Im Wesentlichen ist auch diese Manifestationsmethode ein Umstrukturierungssystem für das Unterbewusstsein. Die Idee ist, deine unterbewussten Denkmuster an 5 aufeinanderfolgenden Tagen so zu verändern, dass deine Gedanken eine direkte Verbindung mit der energetischen Frequenz deiner Wünsche herstellen. Daher ist es das perfekte Werkzeug, um unsere Frequenzen zu manipulieren, damit wir anziehen, was wir wollen.

Als erstes musst du eine einzige Affirmation finden. Tipp: Sei spezifisch und versuche deinen Wunsch nicht zu kompliziert zu formulieren. Ausserdem solltest du die Affirmationen immer im Präsens schreiben. Was den Prozess beschleunigt respektive immer hilft, ist wenn du etwas Dankbarkeit in deine Aussage einbettetest.

write
it
down.



Man kann das Ganze auch noch weiterziehen: Statt dass du dich nur mit dem Gedanken anfreundest, dass deine Affirmation endlich wahrgeworden ist, wende die congratulations-Technik an. Stell dir vor, wie dir andere Leute zu dieser Sache gratulieren. Wenn du zum Beispiel stark an dir selber arbeiten und lernen möchtest, dich selber zu lieben - stell dir diese Situation heute in einem Jahr vor. Menschen, die dir viel bedeuten, welche dir zu diesem Erfolg gratulieren und sagen: "Herzliche Gratulation zu diesem Meilenstein. Du hast es geschafft, dich selber zu lieben und deinen Körper zu verehren, wie er ist. Du inspirierst mich!" Du wirst sofort ein positives Gefühl verspüren, weil du damit nicht nur deinem Zukunfts-Ich mit deinem erreichten Wunsch gratulierst, sondern in diesem Moment auch lieb zu dir selber sprichst.

Halte diesen Moment schriftlich fest, oder stell dir diese Situation einfach visuell und völlig lebhaft vor und du wirst garantiert motivierende Gefühle verspüren!

congratulations
technique.

the power of gratitude.

Schau, du kannst deine Visualisierungen machen, Vision Boards erstellen bis zum Umfallen und andere Techniken anwenden, die du nun kennst, um deine Wünsche zu manifestieren - aber letztendlich ist Dankbarkeit der Schlüssel zu allem. Warum? Wenn du Dankbarkeit ausdrückst, schwingt deine Energie in einer höheren Frequenz. Eine Frequenz, die mit deinen Wünschen in Einklang steht.

Wenn du das, was du bereits hast, nicht zu schätzen weisst, dann verschliesst du dich vor all dem Guten und der Fülle, die das Universum für dich bereithält. Du kannst nichts empfangen, wenn du nicht dankbar bist für das, was du hast.

Es spielt keine Rolle, wie wenig es ist. Es ist in jedem kleinen Ding etwas Gutes darin. Finde es, und schätze es wirklich! Du wirst merken, wie viele Dinge plötzlich viel unbeschwerter zu dir gelangen und du immer und immer mehr Gutes anziehst.

10

Wo wir nun am Ende angelangt sind, möchte ich dir noch folgendes mitgeben:

“REMEMBER: the universe has got your back! Do good and good will come to you.”

Du musst nicht alle Techniken anwenden, die du nun kennengelernt hast. Beginne ganz klein: Lese dich ein in die Materie, sei gut zu dir selbst und dankbar für die kleinen Dinge im Leben. Damit strahlst du positive Energie aus, welche automatisch zu dir zurückkommen wird. Wenn dir dabei wohl ist, wende erste Affirmationen an und beobachte, wie sie sich entwickeln. Je nach Zeitpunkt kannst du mit den oben aufgelisteten Techniken den Prozess beschleunigen und somit einen Erfolg garantieren.

Und wenn dich dieses Booklet jetzt gar nicht angesprochen hat, ist das auch völlig in Ordnung. Lass dich nicht überreden, wenn du dabei kein gutes Bauchgefühl hat. Jeder Mensch geht mit seinen Wünschen anders um und das Manifestieren ist nicht für jede:n geeignet. Diese Sammlung soll dir lediglich dabei helfen, den Einstieg in diese Thematik zu finden, wenn dir danach ist.

Ich wünsche Dir viel Glück und Erfolg dabei, was auch immer es ist.

Alles Gute,

Alice

SO...

