

einer Gruppe von Quanta-Aktivitäten ist. Dennoch wurde diese Quanta-Aktivität von dir hervorgerufen. Du bist immer der Auslöser. Deine Gedanken erzeugen Materie und lassen die Quantas genau zu dem entstehen, was du gern erleben möchtest.

Stell dir nun folgende Situation vor: Du hast ein wichtiges Meeting, in dem dein Gehalt neu verhandelt werden soll. Am Abend zuvor kommt dir der Gedanke, dass du auf keinen Fall krank sein darfst. Du sagst dir immer und immer wieder: Ich darf morgen nicht krank sein. Auf keinen Fall. Am nächsten Morgen wachst du mit starken Kopfschmerzen und einem Husten auf. Warum? Weil die Quantas Verneinungen nicht kennen. Für sie ist alles real. Alles, was dein Unterbewusstsein mit deiner Stimme hört, hält es für die Wahrheit. Also hast du bekommen, wonach du gefragt hast. Du wurdest krank. Das erklärt auch, warum Menschen, die eher mit einem negativen Blick aufs Leben schauen, nur noch weitere negative Dinge und Situationen zu sich ziehen. Dazu gleich mehr im nächsten Kapitel.

Mach dir unter allen Umständen bewusst, wie machtvoll du bist. Du hast das Kommando über aber und aber Milliarden Paketen von Quantas. Du steuerst ein ganzes Heer an „Soldaten“, die alles für dich tun werden. Kein Wunsch wird ausgelassen. Du erschaffst im wahrsten Sinne des Wortes deine eigene Realität. Wir sind alle Maler*innen und unsere Leinwand ist das Leben, doch jede*r Künstler*in entscheidet, was auf der Leinwand zu sehen sein soll. Alles im Universum ist eine Wellen-Partikel-Dualität. Es ist alles gleichzeitig Welle und ein Partikel zur selben Zeit. Zwischen dir und dem Licht gibt es keinen Unterschied, außer dem, dass das Licht eine andere Wellenlänge hat als du. Mit diesem Thema wurden schon ganze Bücher gefüllt (fast alle habe ich verschlungen). Deshalb beschränke ich mich nun darauf, dir noch ein letztes Mal in aller Dringlichkeit ins Gewissen zu reden und dir zu sagen: YOU CAN HAVE IT ALL, BITCH!

Aber du bist diejenige, die den ersten Schritt macht. You go first. Das Universum und die Quantas liefern dann den Rest.

Dein Unterbewusstsein ist sieben Jahre alt

Holy Guacamoly, wie viel geiler findest du schon jetzt dein Leben und die Möglichkeiten, die gerade entstehen – nur weil du weißt, wie das Universum und alles, was darin ist, aufgebaut ist? Jedes Mal, wenn ich etwas über das Thema lese, Seminare besuche oder lerne, fühle ich mich wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal in einen Süßigkeitenladen geht. Ich bin erstaunt, fasziniert und absolut neugierig. Und soll ich dir das nächste große Geheimnis und die nächste Säule der Manifestation verraten?

Dein Unterbewusstsein ist sieben Jahre alt. Sieben Jahre, nicht 33, nicht 19, nicht 48, nicht 55 Jahre. Sondern verkackte 7 Jahre! Dein Unterbewusstsein ist noch ein Kind.

Ok, fangen wir von vorne an, solltest du bisher noch nicht wissen, warum es so eine krasse Nachricht ist, dass dein Unterbewusstsein sieben Jahre alt ist.

Dein Verstand und dein Geist werden von der Wissenschaft in zwei Teile geteilt: dem Unterbewusstsein und dem Bewusstsein. Beide sind dafür verantwortlich, Entscheidungen für dich zu treffen, wie zum Beispiel, ob du diese Tafel Schokolade jetzt isst, diesem Typen die zwölfte Chance gibst oder einem Versicherungsvertreter all dein Geld anvertraust. Jetzt könnte man davon ausgehen, dass beide Bewusstseinsvarianten zu gleich großen Teilen verteilt wurden. Dem ist aber leider nicht so. Wie sagte meine Schwester immer: brüderlich geteilt und schwesterlich beschissen. Das Bewusstsein bekam leider nur 5% deiner Entscheidungen zugesprochen, das Unterbewusstsein ganze 95%! Wie in einem schlechten Sorgerechts-Prozess sind die Leidtragenden immer die Kinder, in dem Fall du. Jetzt wird das Ganze noch verkorkster, denn der Teil, der 95% deiner Entscheidungen trifft, ist sieben Jahre alt!

Wusstest du, dass man unter sieben Jahre noch keine rechtlich bindenden Geschäfte abschließen kann und selbst mit sieben Jahren ist man nur beschränkt geschäftsfähig und darf theoretisch nur einen Kaugummi kaufen; nicht einmal ein Handyvertrag ist drin. Dennoch entscheidet dieser kleiner Scheißer mehr oder weniger alles in deinem Leben. Es wird also Zeit zu verstehen, was das Unterbewusstsein will, was es braucht und wie du es steuern kannst. Denn ich muss dir leider mitteilen, Manifestation und alle Quantas werden eben nun auch zu 95% von einer oder einem Siebenjährigen in dir gesteuert.

Dazu ein Beispiel aus meiner schlimmsten Single-Phase von 2014 bis 2016, in der ich insgesamt 50 *Tinder*-Dates hatte und später mein erstes Buch dazu schrieb. Ich habe mir immer wieder denselben Typ Mann angezogen: groß, Student, cool und arschloch. Immer und immer wieder geriet ich an diesen Typ Mann. Ich verstand einfach nicht, warum ich nicht einfach mal einen netten Typen kennenlernen konnte, der mich so mochte, wie ich war, mich zum Lachen brachte und kein fuckin' Arschloch war. Warum, glaubst du, war das so? Du kennst die Antwort bereits. Du hast sie schon gelernt. Ich habe mit Verneinungen gearbeitet und mir immer wieder vorgestellt, was ich NICHT wollte, anstatt mir vorzustellen, was ich wirklich wollte. Mein Unterbewusstsein war darauf eingestellt, mir genau diesen vermeintlichen Wunsch immer und immer wieder zu liefern, bis ich eines Tages verstand, dass genau das der Knackpunkt war. Mit meinem letzten *Tinder*-Date war ich dann über fünf Jahre zusammen, wir waren verlobt und hatten eine großartige Zeit. Er kam, als ich anfang, meinem Unterbewusstsein die richtigen Befehle zu erteilen.

Unser Geist wird oft mit dem Eisberg verglichen. Wir sehen nur das, was über der Oberfläche liegt. Aber das, was unter der Oberfläche liegt und weitaus größer ist, bestimmt unser Leben. Du und ich, wir glauben so oft, dass wir die Schokolade essen, weil wir es wollen. Ich würde tippen, in 95% der Fälle ist es eine Gewohnheit und kein wirkliches Wollen. Dazu ein Beispiel: Zu meiner Schuleinführung 1996 haben sich meine Eltern eine sehr teure Videokamera ausgeliehen, um diesen Tag für immer festzuhalten. Es war allerdings viel Platz auf der VHS- (!) Kassette, sodass mein Vater auch einige Tage davor und danach festhielt. Als

ich das Video mit 28 Jahren das erste Mal wieder anschaute (und mich heimlich schämte für mein furchtbares Kleid, das ich tragen musste, danke Mama!), fiel mir eine Szene besonders auf: Mein Vater kam mit der Kamera ins Wohnzimmer. Dort sieht man mich auf dem Sessel vorm Fernseher sitzen mit einem Eis in der Hand. Mein Vater sagt Folgendes: „Hier sitzt sie mal wieder, die Jessy, mit einem Eis in der Hand. Ja, Essen mag sie besonders gern ...“ Du musst wissen, dass ich bereits als Kind übergewichtig war und jahrelang einen Kampf mit Diäten und Kuren gegen meinen Körper führte. Das, was mein Vater sagte, löste also Schamgefühle bei mir aus, weil ich wusste, dass ich nicht so viel Süßes essen sollte. Was das Essen für mich allerdings auch ausgelöst hat, war das Gefühl von Aufmerksamkeit. Mein Vater war immer viel auf Reisen als Bus- und LKW-Fahrer. Eigentlich sah ich ihn nur alle zwei Wochen am Wochenende. Ich war also süchtig nach seiner Aufmerksamkeit und Liebe und bekam immer zu wenig davon. Was ich aber damals bemerkt hatte, war Folgendes: Immer dann, wenn ich etwas Süßes aß oder auch einfach nur zu viel, bekam ich was? Aufmerksamkeit! Denn ich hatte bereits als Kind ein Problem mit meinem Gewicht. Ich war schon als Siebenjährige sehr pummelig, da ich schon früh meine Emotionen mit Essen unterdrückt hatte. Also achteten meine Eltern extrem darauf, was ich aß und wie viel davon. Die Aufmerksamkeit, die ich bekam, war zwar keine gute Aufmerksamkeit (die man als Erwachsene nicht mehr mit Liebe gleichsetzen würde), aber als Kind war das mein Trick, um wenigstens ein wenig von seiner allzu knapp bemessenen Zeit und Aufmerksamkeit zu bekommen. Dreimal darfst du raten, wann und warum ich als Erwachsene eine ganze Tafel Schokolade in mich reinschiebe, obwohl ich weiß, dass mich dieser Zucker krank macht. Ich will Aufmerksamkeit. Ich will Bestätigung und ich will das Gefühl von *zu Hause* spüren.

Frage dich also beim nächsten Burger, der nächsten Schokolade, dem nächsten *Netflix* Marathon, dem nächsten Typen, dem nächsten Job et cetera, woran es dich eigentlich erinnert und du wirst mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein Ereignis von deinem ersten bis siebten Lebensjahr finden. Mein Unterbewusstsein bestimmt mein Essverhalten. Nicht mehr so schlimm wie noch vor einigen Jahren, aber auch heute esse ich noch ab und an unbewusst. Und Essen ist nur eines von so vielen Themen und Entscheidungen in unserem Leben, nicht wahr?

Das meint das Eisberg-Modell. Du glaubst, dass du mit den 5% deines bewussten Verstandes die Entscheidungen triffst. Eigentlich sind es aber die 95%, die verborgen in der Tiefe liegen. So viele Entscheidungen, die du tagtäglich triffst, werden von deinem Unterbewusstsein gesteuert und nicht von deinem klugen und rationalen Verstand. Wir hängen in einer Dauerschleife aus alten Erinnerungen und Programmierungen fest und fragen uns tatsächlich, warum wir immer wieder dieselben Situationen, Personen oder Ereignisse in unser Leben ziehen. Der Grund ist dein Unterbewusstsein und die Programmierungen, die du bis zu deinem siebten Lebensjahr bekommen hast. Stell dir das Ganze folgendermaßen vor: Dein Körper ist das neueste *MacBook*, das du gerade auf dem Markt kaufen kannst. Sehr schnell, mit viel Arbeitsspeicher und Möglichkeiten. Auf dem Laptop läuft nun aber *Windows XP*. Eine Software, die veraltet ist und faktisch keine Updates mehr machen kann.

Was glaubst du, wie gut die Hard- und Software zusammenpassen? Beide sind eigentlich nicht kompatibel. Es kommt zu Abstürzen, unwillkürlichen Sicherheitsupdates und deinem verzweifelten Versuch, endlich alles zum Laufen zu bringen. Genauso ist es auch mit deinem Körper und deinem Unterbewusstsein: Wir brauchen Updates, damit die Hard- und Software gut zusammenarbeiten können. Ansonsten kommt es immer wieder zu „Abstürzen“ und nichts funktioniert so wirklich in unserem Leben.

Dein Unterbewusstsein wird bis zu deinem siebten Lebensjahr geprägt. Von deinem Umfeld, deinen Eltern, deinen Geschwistern, Lehrer*innen, Freund*innen und so weiter. Die Ansichten und Glaubenssätze, die diese Menschen haben, übernimmst du ungefiltert. Du weißt noch nicht, was Richtig oder Falsch ist. Du hinterfragst nichts in diesem Alter. Du nimmst alles für bare Münze – oder warum denkst du, glauben fast alle Kinder an den Weihnachtsmann, das Christkind, den Osterhasen und den Nikolaus? Sie glauben alles. Du hast alles geglaubt. Wenn dein Vater zu dir sagte, dass du niemals Tierärztin werden könntest, weil du dafür nicht klug genug bist, hast du es ihm geglaubt. Wenn deine Oma dir sagte, dass man als Frau nur dann einen guten Mann findet, wenn man brav, anständig und höflich ist, hast du ihr geglaubt. Wenn die Frau im Kindergarten zu dir sagte, dass du unartig warst und nur artige Kinder von ihren Eltern geliebt werden, hast du es geglaubt. Dein Unterbewusstsein hält alles für wahr, was du denkst oder sagst. Es kennt den Unterschied nicht zwischen Vorstellung und Realität. Das kannst du am besten verstehen, indem du dir vorstellst, dass du eine sonnengelbe Zitrone in der Mitte aufschneidest und an ihr riechst. Stell dir jetzt weiter vor, du nimmst eine Hälfte der Zitrone in die Hand und lässt ein paar Tropfen vom Zitronensaft in deinen Mund träufeln. Der Saft der Zitrone verteilt sich in deinem Mund, du kannst den sauren Saft schmecken. Na, was ist gerade in deinem Mund passiert? Hast du festgestellt, dass sich sofort Speichel in deinem Mund bildet? Hast du vielleicht sogar das Gesicht verzogen, weil du die Säure nicht so gut aushalten kannst? Für dein Unterbewusstsein ist alles ein großer Blockbuster, ein Action Drama, eine Liebeskomödie. Alles sind Bilder und Geschichten für dein Unterbewusstsein. Deshalb weiß dein Unterbewusstsein auch nicht, ob du gerade über jemanden anderen oder dich selbst sprichst.

Ich leide zum Beispiel unter „Auto-Tourette“. Jedes Mal wenn ich in meinem *Mini* sitze, rege ich mich über andere Autofahrer*innen auf und beschimpfe sie wüst. „Du blöder Idiot, fahr zu!“ ist da noch eines der netteren Dinge, die mir da über die Lippen kommen. Als ich verstanden habe, dass mein Unterbewusstsein nicht weiß, ob ich gerade über mich oder jemand anderen spreche, habe ich mich darauf programmiert, damit aufzuhören. Denn jedes Mal beim Autofahren habe ich mich selbst beleidigt und fertig gemacht. Vielleicht ist es bei dir nicht das Autofahren, sondern wenn du dich über andere Mütter aufregst? Oder wenn du beim Einkaufen an der Kasse die Kassiererin verfluchst, weil sie so langsam ist. Dein Unterbewusstsein weiß nicht, dass du jemand anderes meinst. Deshalb habe ich mich auch von Menschen distanziert, die lästern. Erstens werden sie so, wie sie vor dir über jemanden sprechen, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch über dich bei anderen sprechen. Und außer-

dem habe ich verstanden, dass Lästern und sich Aufregen nur das genaue Gegenteil von dem manifestieren wird, was ich wirklich haben will.

Sobald dein Unterbewusstsein deine Stimme hört, glaubt es alles, was du sagst. Egal, ob du dir also sagst: *„Ich bin ... gesund, erfolgreich, glücklich, geliebt, Millionärin.“* oder *„Ich bin wertlos. Keiner liebt mich. Ich bin ein Loser. Ich bin krank.“*; ist das die Wahrheit für dein Unterbewusstsein. Dein Unterbewusstsein ist wie eine kaputte Schallplatte. Es wird alles, was du im Alter von null bis sieben gelernt und erlebt hast, immer wieder wiederholen. Alles ist eine große fantastische Geschichte für dein Unterbewusstsein. Es urteilt nicht darüber, ob es gut oder schlecht ist, ob dir dieser Gedanke dienlich ist oder nicht. Es bringt dir einfach alles, was es sieht und hört und führt deinen Befehl aus. Jeder Gedanke, jedes Wort ist ein Zauberspruch. Deine Gedanken und Worte haben unendliche Macht. Darüber sprechen so viele Religionen, Gurus und mittlerweile auch Wissenschaftler*innen schon so lange Zeit. Es ist wahr. Wann fängst du also an, besser mit deiner gefährlichsten Waffe umzugehen?

Du hast alles geglaubt, genauso wie ich. Genauso wie deine Kinder und meine Nichten und Neffen. Dein Unterbewusstsein ist also „fertig ausgebildet“, seitdem du sieben Jahre alt bist. Danach verändert es sich nicht mehr. Alles, was du heute unterbewusst entscheidest (und das sind 95%, ob du willst oder nicht), wird von der Siebenjährigen in dir entschieden. Deshalb müssen wir Dinge so oft wiederholen, gerade dann, wenn wir uns ein neues Leben wünschen, das anders ist als das, was wir gelebt haben im Alter von null bis sieben Jahren. Einem Kind muss man hunderte von Male erklären und zeigen und es daran erinnern, sich zweimal am Tag die Zähne zu putzen. Wir müssen lernen, wie man eine Gabel hält, wie man spricht. Alles muss gelernt werden. Wie lernen wir? Durch Wiederholung. Wenn ich dich also in einem späteren Kapitel dazu auffordere, deine Träume und Ziele täglich aufzuschreiben, weißt du, warum. Wir müssen Dinge hunderte Male oder gar tausende Male wiederholen, bis wir sie wirklich auf unbewusster Ebene geankert haben. Wenn ich jetzt zu dir sage: *„Bitte nimm ein Glas Wasser und trinke einen Schluck.“*; kannst du es einfach tun. Als Kind war es für dich nicht immer möglich, ein Glas zu halten und es zu deinem Mund zu führen, ohne die Hälfte davon zu verschütten. Heute ist dieser unbewusste Prozess einstudiert. Du kannst jetzt einfach aus einem Glas Wasser trinken.

Genauso wie du damals trinken lernen und üben musstest, musst du Manifestation üben und lernen. Du weißt jetzt schon mehr über das Universum und das Unterbewusstsein als die meisten Menschen in deinem Umfeld und dennoch laufen gerade noch unbewusste Programme in dir ab, die deinen Wunsch hinterfragen. Wenn du so wie ich aufgewachsen bist, *weißt* du, dass Geld ein „knappes Gut“ ist. Dass es nicht auf Bäumen wächst und man hart dafür arbeiten muss. Heute das Leben leben zu können, an dem ich an einem Tag im Spa 40.000 Euro und mehr Umsatz mache, hat Übung erfordert. Es war nötig, mich mit meinem Unterbewusstsein auseinanderzusetzen und meinen Ängsten nicht mehr zu glauben als mir selbst. Manifestation ist Training. Du trainierst, wie du den Quantas Befehlen gibst. Du trainierst, eine neue Identität anzunehmen, die weiß, dass das, was sie will, schon lange

da ist, auch wenn sie es noch nicht sehen kann. Es ist Training, herauszufinden, was du wirklich willst, jeden Tag dafür loszugehen, einfache Übungen und Tools jeden Tag zu wiederholen. Manifestation ist leicht, wenn du akzeptierst, dass du genauso trainieren musst wie ein Hochleistungssportler, um bei Olympia zu gewinnen. Der Manifestationsmuskel muss aufgebaut werden. Alte, nicht mehr dienliche Glaubenssätze und innere Saboteure müssen aufgelöst werden, um eine neue Realität zu kreieren, die nicht mehr auf deiner Vergangenheit beruht.

Dein Unterbewusstsein kreiert deine Realität, denn 95% aller Quantas, die du steuerst, kommen aus den Tiefen eines siebenjährigen Kindes. Dein Unterbewusstsein ist wie ein Verbindungsportal. Es verbindet dein Bewusstsein mit dem Universum. Es kommuniziert deine Wünsche, und zwar jene auf unbewusster Ebene. Solltest du zum Beispiel gerade so verzweifelt auf der Suche nach Mr. oder Mrs. Right sein wie ich damals und dich fragen, warum du trotz vieler *Tinder*-Dates immer nur genau die Männer oder Frauen anziehst, die du eigentlich nicht willst, liegt es an deinem Unterbewusstsein. Du kannst bewusst den Wunsch haben, endlich in einer glücklichen Beziehung zu leben. Dein Unterbewusstsein hat aber vielleicht gelernt, dass man oft betrogen wird, dass es gefährlich ist, jemanden zu lieben, dass man enttäuscht wird, dass man sich sowieso nur streitet et cetera (wie war die Beziehung deiner Eltern?). Also kannst du dir bewusst wünschen, in einer glücklichen Beziehung zu sein, wirst sie aber niemals finden, denn dein Unterbewusstsein macht sich nur auf die Suche nach genau den Beziehungen, die du (vermeintlich) eigentlich willst. Mit eigentlich meine ich das, was dein Unterbewusstsein *will*. Denn wer hat mehr Macht, der mit 5% der Aktien oder der mit 95%? Wer steuert dein Leben? Ding, ding, ding, 100 Punkte – dein Unterbewusstsein.

Dein Unterbewusstsein will dich glücklich machen und macht sich gemeinsam mit deinem retikulären Aktivierungssystem (RAS) auf die Suche nach genau den Menschen, Situationen, Umständen, Zeichen, die du dir eigentlich wünschst. Das RAS ist wie ein super genaues Navigationssystem, das direkt in deinem Gehirn eingebaut ist. Besser als *Google Maps* und alle anderen Systeme, die du aus dem Alltag kennst. Es wird immer den Weg finden, um dich an dein Ziel zu bringen (die Frage ist nur, ob du das richtige Ziel in deinem RAS eingegeben hast). Dein Unterbewusstsein will dich glücklich machen. Es ist wie ein treudoofer Labrador, der alles für dich tun würde. Dein RAS agiert neben der Navigation auch wie dein internes Filtersystem, zu vergleichen mit einem Algorithmus auf den Social Media-Plattformen. Dort bekommst du auch nicht alle Beiträge, Stories und Reels von allen Menschen angezeigt, die du abonniert hast. Der Algorithmus entscheidet, was relevant für dich ist, basierend auf deinem Suchverhalten, deinen Reaktionen (Likes und Kommentaren) und deinem Scrollverhalten. Dein innerer Algorithmus tut genau dasselbe. Er zeigt dir nur die Dinge, die für dich relevant sind. Denn du bist als Mensch nicht dazu im Stande, alle Millionen und aber Millionen von Bits, Daten und Bildern, die du eigentlich wahrnehmen könntest, zu verarbeiten. Dein Gehirn würde einen Kurzschluss bekommen. Du würdest

einfach tot umfallen, wenn du wirklich alles, was um dich herum passiert, wahrnehmen könntest. Deshalb hat sich das Gehirn einen klugen Mechanismus einfallen lassen, der dafür sorgt, dass du überlebst. Dein RAS filtert basierend auf deinen Erfahrungen, Entscheidungen und Erlebnissen, was für dich relevant ist. Am besten lässt sich das an folgenden Beispielen erklären.

Nehmen wir an, eine Frau möchte gern schwanger werden. Sie trifft diese Entscheidung und richtet ihr gesamtes Leben darauf aus. Sie kauft sich Bücher, liest Blogartikel, macht einen Termin in der Frauenarztpraxis, überlegt sich Kindernamen und so weiter. Jetzt weiß ihr Unterbewusstsein, was Sache ist und gibt ihrem RAS das Signal, nach all diesen Dingen Ausschau zu halten. Diese Frau wird in Zukunft „nur noch“ schwangere Frauen sehen und überall mit Babyartikeln und Werbungen überflutet werden. Das RAS filtert also die relevantesten Informationen für sie heraus. Früher gab es genauso viele Frauen, die schwanger waren, aber die Frau in unserem Beispiel hat sie einfach nicht wahrgenommen. Sie war nicht darauf programmiert, diese Dinge zu sehen.

Zweites Beispiel, von mir selbst. Ich möchte mir dieses Jahr ein neues Auto zulegen, einen *BMW X6*, von dem ich träume, seitdem ich 18 Jahre alt bin. Ich liebe dieses Auto und habe mich bewusst dafür entschieden, ihn noch dieses Jahr vor meiner Haustür stehen zu sehen. In meiner morgendlichen Meditation, beim Journaling und im Alltag ist dieses Auto für mich omnipräsent. Seitdem sehe ich gefühlt nur noch *BMW X6* herumfahren, jeden Tag mehrere. Sind es heute mehr als noch vor zwei Monaten? Sicherlich nicht, aber jetzt erst kann ich sie sehen.

Ein weiteres Beispiel allgemeinerer Art: Wenn ein Mensch politisch rechts eingestellt ist und sich überlegt, bei der nächsten Bundestagswahl die *AFD* zu wählen, wird er in Zukunft in den Nachrichten und Sozialen Medien die Berichte sehen, die bestätigen werden, dass zum Beispiel Ausländer*innen ein Problem darstellen. Dieser Mensch hat sein RAS also darauf programmiert und bekommt immer nur bestätigt, was er sowieso schon glaubt. Deshalb ist es gerade in diesen politischen Debatten sehr schwer, Menschen davon zu überzeugen, dass das nicht die Wahrheit ist. Denn alles in ihrem inneren System sorgt dafür, dass sie nur Schreckensmeldungen wahrnehmen, sich deshalb ihr Scroll- und Suchverhalten ändert und ihnen dadurch gerade auch in den Sozialen Medien nur noch mehr bestätigt wird, dass Ausländer*innen ein Problem wären.¹ Diese Beispiele zeigen dir deutlich, wie dein Unterbewusstsein und dein RAS funktionieren.

Auch spannend: Dein Unterbewusstsein ist sieben Jahre alt und liebt daher Geschichten, Metaphern und Bilder. Wenn du zum Beispiel immer wieder denkst und sagst: „Ich bin so blockiert, ich habe einfach keine Ideen.“, baut dein Unterbewusstsein daraus ein Bild. In diesem Beispiel wird dein Unterbewusstsein beispielsweise eine Mauer kreieren, die dann

¹ Disclaimer: Ich bin nicht „rechts“ eingestellt und möchte hier auch keine politische Debatte eröffnen. Dieses Beispiel zeigt nur sehr gut, wie unser RAS funktioniert.

wirklich alles blockiert, was dir Inspirationen und Ideen gebracht hätte. Deshalb ist es so wichtig, dass du in Zukunft mit den richtigen Bildern und Visualisierungen arbeitest. Daran findet dein Unterbewusstsein sehr viel Freude. Es liebt Bilder und gute Geschichten, in denen du der Star bist und die Hauptrolle spielst.

Damit wir dein Unterbewusstsein in Zukunft mit guten Stories füttern, die dafür sorgen, dass dein RAS ein neues Ziel bekommt, musst du noch folgende Dinge über dein Unterbewusstsein wissen:

Wir hatten es vorher schon kurz angeschnitten: Dein Unterbewusstsein kennt keine Verneinungen. Es versteht das Wörtchen *nicht* nicht. Wenn ich dir sage, dass du nicht an einen pinken Elefanten denken sollst, wird dein Unterbewusstsein erst an den pinken Elefanten denken, bevor es nicht mehr an den pinken Elefanten denkt. Wenn du also zu dir selbst sagst: „Ich will nicht mehr so dick sein.“, versteht dein Unterbewusstsein nur: „Ich will so dick sein.“ Oder wenn du deinen Kontostand endlich auffüllen möchtest, dir aber immer wieder sagst: „Ich darf nie wieder pleite sein.“ – gleiches Spiel. Sage deinem Unterbewusstsein, was du willst, nicht, was du nicht willst. Sprich immer in der Gegenwartsform über deine Ziele und Wünsche. „Ich habe 10.000 Euro auf meinem Konto.“ statt „Irgendwann will ich mehr Geld haben.“ Wenn es um das Gewicht geht, sage und schreibe lieber folgenden Satz auf: „Ich wiege xx Kilogramm.“ Werde spezifisch, denn dein Unterbewusstsein ist super effizient. Es will dich sofort glücklich machen und dir geben, wonach du verlangst. Also sucht es sich den Weg mit dem geringsten Widerstand. Dazu kommen wir dann noch genauer in der „Manifest-as-Fuck-Formel“, aber for now musst du wissen, dass dein RAS nicht liefern kann, wenn du unspezifisch bist. Unspezifische Wünsche werden unspezifisch ausgeliefert. Wenn du bei Amazon eingibst „Unterhose“ und dir einfach irgendetwas davon liefern lässt, ist die Wahrscheinlichkeit sehr gering, dass du die sexy Unterwäsche bekommst, die du eigentlich für

Hi Jessie, wow nachdem ich verstanden habe, wie ich meine Wünsche richtig formuliere hat es endlich klick gemacht 🤗👁️

Das Beispiel aus dem Kurs mit den 2€ hat sich so stimmig angefühlt und ich habe kapiert was wirklich zu tun ist.

Seit Jahren will ich endlich mein eigenes Café. Ich habe mir immer vorgestellt wie das wohl wäre aber bin nie tiefer in das Thema rein 🤗
Jetzt habe ich begonnen meinen Traum genau aufzuschreiben und mit den Räumlichkeiten begonnen. Ich hab alles genau aufgeschrieben und what the fuck: vier Wochen später erzählt mir eine Bekannte dass ein Laden aus ihrem Haus im Erdgeschoss auszieht. Ich hab's mir angeschaut und wusste das ist es



Ich bin gerade dabei den Mietvertrag zu unterschreiben und werde wirklich mein Café eröffnen 🙏
Danke danke danke für diese wichtige Erkenntnis 🤗

dein nächstes Date anziehen wolltest. Wenn du für dich entscheidest: „Ich will mehr Geld.“, wird dein Unterbewusstsein diesen Wunsch an das Universum kommunizieren. Dein RAS wird sich auf die Suche machen und liefern. Und zwar ungefähr so: Stell dir vor, du gehst in der Stadt spazieren, trinkst dabei einen Kaffee und findest auf einmal ein 2-Euro-Stück auf der Straße. Mehr Geld. Genau das wird dein Unterbewusstsein und dein RAS verstehen. Sie wollte *mehr* Geld, sie hat mehr Geld. Wir können aufhören mit Suchen und Liefern. Sie hat, was sie wollte. Sehr wahrscheinlich wolltest du mehr als 2 Euro, wenn du von mehr Geld gesprochen hast. Das wissen dein RAS und dein Unterbewusstsein aber nicht. Deshalb müssen wir spezifisch werden bei unseren Träumen und Zielen. Wie du deine Ziele und Wünsche definierst, um deinem RAS genaue Befehle zu geben, erfährst du in einem späteren Kapitel.

Bitte beachte auch Folgendes: An einem wichtigen Punkt geben viele Menschen das Manifestieren wieder auf. Sie schmeißen alles hin, wenn sich Ängste zeigen oder Dinge passieren, die sie eigentlich nicht wollten. Sie glauben dann oft: „Jetzt hab’ ich es versaut.“ oder „Das funktioniert sowieso nicht.“ Sobald du wirklich anfängst, an dir und deinen Wünschen zu arbeiten, wird dein Unterbewusstsein alte unterdrückte Emotionen und Erinnerungen an dein Bewusstsein schicken. Diese Erinnerungen und Emotionen gilt es, aufzulösen und aufzuarbeiten, damit du das, was du wirklich willst, zu dir ziehen kannst. Es wird meistens beschissener laufen, bevor es richtig geil ist. Und hier machen viele den größten Fehler. Sie glauben, sie dürfen nicht negativ denken. Alles muss immer super-high-positive sein, damit Manifestation funktioniert. Bullshit! Es ist ein gutes Zeichen, wenn du mit alten Ängsten konfrontiert wirst, wenn Erinnerungen aus deiner Kindheit hochkommen. Dein Unterbewusstsein weiß nämlich, dass du jetzt dazu bereit bist, diese Situationen aufzulösen und für dich zu heilen. Die meisten unterdrücken aber sofort wieder alles, was hochkommt und manipulieren dadurch wieder ihre Wünsche und Träume. Sollte es also, während du dieses Buch verschlingst, dazu kommen, dass einige Dinge schief laufen, du mit altem Shit konfrontiert wirst, gib nicht auf, sondern feiere diesen Zustand. Stoß’ auf dich selbst an. Cheers Bitch! Wie du dich da durch manövriert, erkläre ich dir im Kapitel *Finde die Saboteure in dir*.

Du weißt jetzt also, wie machtvoll dein Unterbewusstsein ist. Du weißt, warum du bisher vielleicht immer die falschen Dinge manifestiert hast, noch nicht das erreicht hast, was du wolltest und dich kontinuierlich selbst blockierst. Diese Erkenntnisse sind wichtig, damit du im Alltag neue Entscheidungen treffen kannst. Entscheidungen, die nicht mehr von deinem Unterbewusstsein sabotiert, sondern gefördert werden. Damit wir dein Unterbewusstsein nachhaltig umprogrammieren können, bist du gefordert. Es ist an dir, deine täglichen Manifestation Habits zu üben und dir selbst neue Geschichten zu erzählen. In meinem Online Kurs arbeite ich mit den Teilnehmer*innen sehr intensiv an diesem Thema. Denn unser Unterbewusstsein ist der Schlüssel zum Erfolg. Es ist der Schlüssel, um dir mehr Wohlstand,

Erfolg, Erfüllung, Glück, Liebe und alles, was du dir wünschst, zu manifestieren. Mehr zum Online-Kurs findest du am Ende dieses Buches.

Wenn du ebenso ungeduldig sein solltest wie ich, empfehle ich dir, meine zwei beliebtesten Meditationen jeden Morgen und Abend anzuhören, kurz nachdem du wach geworden bist oder schlafen gehst. Zu diesen Tageszeiten können wir am besten mit dem Unterbewusstsein arbeiten. Wir sind viel direkter mit ihm verbunden und können neue Programmierungen setzen und implementieren. Wusstest du, dass du eigentlich nie wirklich schläfst? Du wechselst nur den Zustand. Dein Unterbewusstsein schläft nie. Du bist entweder wach oder du schläfst. Du veränderst deinen körperlichen Zustand, dein Unterbewusstsein arbeitet allerdings immer. Wenn du dir meine Sleep & Change Meditation vor dem Schlafengehen anhörst, ist dein Unterbewusstsein für die gesamte Dauer deines schlafenden Körpers auf Umprogrammierung eingestellt. Auf positive Gedanken, die dich in der Erfüllung deiner Träume unterstützen werden.

Wie geil ist es bitte, dass du während deines Schlafes dafür sorgen kannst, dass sich deine Träume in deine 3D-Realität manifestieren? Simpel und einfach. Wenn du dich, bevor du zu Bett gehst, mit Nachrichten, deinem *Instagram*-Feed oder dem neuesten Klatsch und Tratsch auf *Facebook* oder *Twitter* vollballerst, wird sich dein Unterbewusstsein acht Stunden lang mit diesem Firlefanz beschäftigen, den du dir da anschaust. Du kannst dich also schon wieder entscheiden: Wähle ich, mich acht Stunden mit mir und meinen Wünschen zu beschäftigen (quasi im Schlaf), oder bestimmt das Leben anderer mein Leben? Das, was du als Erstes siehst oder liest, wenn du morgens aufwachst, bestimmt deinen Tag. Genau dasselbe gilt für die Abendstunden. Dein Unterbewusstsein öffnet sich immer weiter, dein Stresshormon Cortisol baut ab, Melatonin baut sich auf. Und anstatt die geilste Zeit des Tages mit den Stories und dem Upfuck der Welt zu vergeuden, nutze die Zeit smart as fuck für dich!

Meine Meditation für morgens und abends kannst du dir direkt in den beiden QR-Codes am Rand herunterladen.

Morgen-Manifestations-Meditation:



Sleep & Change Meditation



Wieso du Manifestation überhaupt nutzen solltest

Eigentlich ist die Antwort vollkommen klar: Du solltest Manifestation nutzen, damit du das bekommst, was du willst und zwar auf eine einfache Art und Weise und ohne dich aufzuarbeiten.

Wieso gibt es also diesen Abschnitt im Buch? Weil ich weiß, dass es einen Anteil in dir gibt, der das Ganze gar nicht will. Ein Anteil, der laut schreit: „Stop that shit! Hör’ ihr nicht

zu! Setze nichts von alledem um, was Jessy dir hier erzählt!“ Und genau diesen Anteil (es können auch mehrere sein) möchte ich mit dir beleuchten. Wenn wir das nicht tun, kannst du so viel lesen, meditieren, Journaling betreiben, dankbar sein (you get the point) wie du willst – und dennoch wird sich nichts verändern.

Diesen Schritt solltest du nicht überspringen und direkt über Los gehen. Hier legen wir das Fundament für deinen Erfolg in der Manifestation. Meine Formel ist genial und wirkungsreich, aber nur dann, wenn du diese Vorarbeit gemacht hast. Und ja, es ist Arbeit. Inner work is work.

Das erinnert mich an eine Geschichte, die Dr. Petra Bock während meiner Coaching Ausbildung in Berlin erzählte. Ihre Klientin wollte dringend ihre beruflichen Themen klären und sich aus einer Spirale von Burnouts befreien. Als Frau Dr. Bock ihrer Klientin den Preis für ein Coaching nannte, sagte die Frau: „Das kostet so viel wie der zweiwöchige Wochen Urlaub auf den Malediven mit meinem Sohn.“ Frau Dr. Bock antwortete: „Das ist gut möglich. Allerdings kommen sie nach dem Urlaub zurück und ihr Leben ist immer noch Scheiße.“

Ich erinnere mich an eine Kundin aus 2020, die mit mir begann, 1:1 zu arbeiten. Ihr Wunsch war es, ihr Online Coaching Business zu skalieren und endlich mehr zahlende Kunden zu sich zu ziehen. Sie hatte bereits eine gut etablierte Morgenroutine, sie betrieb Journaling und meditierte. Sie befolgte alle gängigen Manifestationstools, kreierte Vision Boards, ging in die Dankbarkeit und stellte sich ihren Erfolg immer wieder vor. Sie war immer wieder bereit, sich ihren inneren Dämonen zu stellen und dennoch wurde das, was sie sich wirklich wünschte (ein fünfstelliger Launch ihres Online Programms) einfach nicht in ihrer 3D-Realität sichtbar.

Warum? Weil es einen großen Anteil in ihr gab, der das gar nicht wollte. Einen Anteil in ihr, der tief begraben lag, an den sie selbst noch nie gedacht hatte, geschweige denn in Erwägung gezogen hätte, dass dieser Anteil das Problem sein könnte.

Also taten wir Folgendes: Wir arbeiteten mit diesem inneren Anteil von ihr. Wir gingen tief, wir haben gegraben. Und es kam heraus, dass Reichsein für sie (ein fünfstelliger Launch stellte so ein Szenario dar) gefährlich ist. Ihre Großmutter hatte Schreckliches

erlebt in einer Generation, die von Krieg, Plünderungen, Zwangsenteignungen und Vergewaltigungen geprägt war. Sie hatte also einen eingebauten Schutzmechanismus, der dafür sorgte, dass sie diesen Erfolg niemals erleben muss. Denn alles in ihrem System hatte sich gespeichert, dass gerade finanzieller Erfolg für sie den Tod bedeutete. Kannst du dir also vorstellen, dass diese Frau einfach keinen Reichtum in ihre 3D-Realität ziehen

Ich danke Dir 🥰🥰🥰
Ohne Dich wäre ich heute nicht da
wo ich bin!
Danke dass Du mir gezeigt hast, was
alles möglich ist! ❤️

konnte, weil ihr Körper und ihr Geist genau das verhinderte?!

Das ist in etwa so, als würdest du versuchen, mit einem Auto loszufahren. Du steckst den Schlüssel ins Schloss, legst den ersten Gang ein, lässt die Kupplung langsam kommen und gibst Gas. Aber nichts passiert. Du hörst nur lautes Krachen und bewegst dich nicht von der Stelle. Denn um die Reifen deines Autos wurden Parkkrallen befestigt. Du hast zwar alles, was du brauchst, um loszufahren, kannst aber nicht.

Genauso läuft es bei der Manifestation. Wenn du schon länger in der Szene unterwegs bist, fragst du dich vielleicht: „Wieso funktioniert es immer wieder bei anderen, aber nicht bei mir? Wieso bekomme ich es einfach nicht hin?“ Hast du dir daraus schon einmal Selbstvorwürfe gemacht? Hast du dir deshalb erzählt, dass du es einfach nicht wert bist, es nicht verdient hast und sowieso nur die anderen immer Glück haben, nur du nicht? Es liegt nicht daran, dass die anderen es besser machen, mehr Glück haben oder mehr Erfahrung haben. Zu 99% liegt an diesen versteckten Anteilen in dir, die dich blockieren, aber auch beschützen wollen. Sie wollen, dass du sicher bist, dass du gesund bist und nicht stirbst (großes Problem, denn wir werden sicher sterben). Und dennoch: Diese Anteile gilt es, nicht zu verteufeln oder gar „weg machen“ zu wollen. Es geht darum, sie zu integrieren, mit ihnen zu sprechen (ja, genau das wirst du tun) und sie auf deine Seite zu ziehen, anstatt sie aus einem fahrenden Wagen werfen zu wollen.

Jeder Mensch hat eine andere Geschichte, hat andere Dinge erlebt und Erfahrungen gemacht. Jetzt musst du allerdings wissen, dass es nicht nur deine eigene Geschichte ist, aus der sich diese Anteile ergeben. Es können sich auch Anteile aus Personen deiner Ursprungsfamilie entwickeln. Nachweislich wissen wir heute, dass wir Themen aus bis zu sieben Generationen in uns tragen. Ich glaube, es sind noch weitaus mehr.

Du wirst lernen, wie du diesen Anteil erkennst, ihn integrierst und somit das Fundament legst, um deinen Wunsch Realität werden zu lassen. Der Prozess ist jedes Mal derselbe. Ich empfehle dir, ihn jedes Mal wieder anzuwenden, wenn du dich auf ein neues Ziel fokussierst und etwas Neues manifestieren möchtest. Denn nicht jeder Anteil, den du entdecken wirst, hat dieselbe Aufgabe.

Im Beispiel weiter vorn ging es bei meiner Klientin um die Angst vorm Reichsein. Stellen wir uns vor, es wäre bei ihr nicht um monetären Erfolg gegangen. Stellen wir uns vor, sie wünschte sich einen Partner, der sie genau so liebt und akzeptiert, wie sie ist. Bei dem sie sie

Hey meine Liebe,
Ich wollte Dir noch einmal danke sagen für Freitag! Das war so krass, heilend und befreiend! Und es hat so viel angestoßen!
Ich spüre körperlich die Veränderung!
Ich hab heute weiter an Position to Success gearbeitet, hab alles aufgeschrieben und so krasse Gänsehaut bekommen, wie genial das wird!
Danke für Dein Sein, Dein Vertrauen, Deine Perspektive, Danke fürs Da sein und Raum halten!

selbst sein kann, der sie unterstützt und feiert. Wenn wir hier angefangen hätten, mit den Anteilen zu arbeiten, wäre mit hoher Wahrscheinlichkeit ein anderer Anteil zum Vorschein gekommen. Hier wäre es möglicherweise um alte Verletzungen gegangen, die sie selbst erlebt hat. Vielleicht hätte sie die Mauer um ihr Herz gespürt und festgestellt, dass sie einen alten Betrug niemals loslassen konnte. Dass es sicherer für sie ist, allein zu bleiben, denn so würde sie ja niemals wieder verletzt werden. Auch dieser Anteil hätte wieder die Aufgabe von Schutz gehabt. Das ist die größte Aufgabe dieser Anteile. Egal, worum es geht, eigentlich will dich dieser Anteil immer beschützen, dich in Sicherheit wissen und dafür sorgen, dass du so lange lebst wie möglich. Auch das erklärt sich logisch. In unserem Gehirn ist Gefahr (auch nur die Vorstellung davon) immer noch mit Lebensgefahr verbunden. Auch wenn wir wissen, dass unser*e Chef*in kein Säbelzahn tiger ist, schüttet unser Gehirn dieselben Stresshormone wie damals in der Steinzeit aus, wenn wir vor versammelter Mannschaft im Büro zurechtgewiesen werden. Kampf oder Flucht nennt sich dieser Prozess in deinem Gehirn. Dieser Mechanismus versetzt dich in eine erhöhte Abwehr- und Flucht-Bereitschaft. In deinem Gehirn wird der Sympathikus aktiviert, zum Beispiel nach dem Unterschreiten einer Distanz, die du früher zur Flucht vor dem Säbelzahn tiger gebraucht hättest. Nach dieser Aktivierung wird dein Körper in den Kampf- oder Flucht-Modus geschaltet. Ein Signal aus deinem Gehirn setzt einen Adrenalinstoß aus deiner Nebennierenrinde frei, der innerhalb kürzester Zeit dein gesamtes Körpersystem auf die physiologischen Bedürfnisse in Alarmbereitschaft versetzt. Ab dann sind körperliche Reaktionen messbar, zum Beispiel die vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol, Adrenalin oder dem adrenocorticotropen Hormon. Deine Herzfrequenz beschleunigt sich, dein Puls und deine Atemfrequenz verändern sich. Deine Pupillen erweitern sich, deine Muskeln spannen sich an, deine Immunabwehr sinkt ab. Kurz nach der ersten Schrecksekunde schaltet dein gesamtes System entweder auf Kampf oder Flucht um. Dazu schaltet der Körper alle nicht notwendigen Funktionen fast gänzlich ab (wie die Verdauung oder den Sexualtrieb). Nach dieser Hauptphase folgt eine Erholungsphase, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, sich wieder auf den aufbauenden Stoffwechsel einzustellen. Oft ist es aber so, dass wir gar nicht mehr aus diesem Zustand von Kampf oder Flucht heraus kommen, weil dauernd weitere Stressoren und Ängste auf uns einprasseln. So verwundert es dann auch nicht, dass wir gerade in stressigen Zeiten, in denen wir es eigentlich gar nicht gebrauchen können, krank zu werden, mit einer Grippe flach liegen.

Ich hoffe, damit ist klar geworden, wie wichtig es ist, diese Vorarbeit zu leisten. Wenn du diesen wichtigen Schritt überspringst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du das, was du wirklich willst, nicht in deine 3D-Realität ziehen kannst.

Finde die Saboteure in dir

Ehrlicherweise sind diese Anteile kleine Saboteure. Ich möchte das Wort aber nicht zu negativ konnotiert lassen. Denn du weißt bereits, dass jeder Anteil, der dich davon abhalten will, zu bekommen, was du willst, eine Art Security-Typ darstellt. Sie sind deine Leibgarde, deine Bodyguards. Sie wollen, dass es dir gut geht. Aber manchmal sind diese Anteile wie lästiger Herpes oder Scheidenpilz – uns ginge es besser ohne sie.

Lass uns also jetzt das Fundament für die Erfüllung deiner Träume legen, von dem ich seit zehn Seiten spreche. Ich nenne es: die Manifest-as-Fuck-Formel, die MAF-Formel.

Diese universelle Formel gilt für jeden neuen Manifestationsvorgang. Jedes Mal, wenn du etwas Neues manifestieren möchtest, egal, ob ein neues Auto, einen vollen Kontostand oder deine große Liebe, musst du diesen Schritt gehen. Und du wirst sehen, es wird Spaß machen. Wirklich.

Dieser Teil der Manifestationsarbeit kann sehr lustig werden (auch wenn vielleicht Dinge herauskommen, die dich im ersten Moment selbst erschrecken). Generell muss ich dir sagen, dass du hierfür ganz offen sein musst. Es ist kein Hokusfokus wie bei *Harry Potter*. Ich habe mit tausenden von Frauen gearbeitet (inklusive mir selbst) und weiß, dass es gerade für diesen Schritt ein offenes Herz braucht. Neugierig und ergebnisoffen beschreiben die Eigenschaften am besten, die du gerade brauchst. Wenn dein Kopf nämlich jetzt schon jammert und dir erzählen will, was das alles für Blödsinn ist (du merkst schon: hier spricht ein Anteil in dir), sabotierst du dich bereits im ersten Schritt selbst.

Sei wie ein Kind, das zum ersten Mal versucht, zu laufen. Das Kind macht sich keinen Stress. Es will etwas Neues lernen, weil alle anderen es auch können. Sei neugierig auf den Prozess. Lass dich darauf ein. Gib dir selbst die Erlaubnis, mit Spaß etwas Neues auszuprobieren. Vielleicht klappt alles gleich beim ersten Mal (das ist meistens so, weil es sehr einfach ist), vielleicht auch erst beim dritten. Das ist egal. Du bist sowieso 'ne geile Sau. Punkt. Also los, hab' keine Angst, lass es uns tun (nicht das, was du schon wieder denkst).

Ich bitte dich jetzt zum ersten Mal um dein Vertrauen (auch wenn wir uns vielleicht nicht kennen). Vertrau mir, dass ich das Beste für dich will. Dass ich genau weiß, wie es funktioniert und dir auf dieser Reise nichts passieren kann. Vertrau darauf, dass es bereits für so viele andere Menschen funktioniert hat (und keiner davon war etwas Besonderes, mich eingeschlossen).

Ready or not – los geht's!

Schritt Nummer 1 – Schaffe dir Raum.

Das Erste, was du brauchst, sind Zeit und eine gemütliche Atmosphäre. Gerade wenn du dies zum ersten Mal tust, wird es dir helfen, wenn du dich nicht ablenken lässt im Außen.

Wenn du den Prozess öfter gemacht hast, kannst du ihn theoretisch auch durchführen, wenn du bei *Aldi* an der Kasse stehst oder auf deinen Chai Latte wartest.

Nimm dir also circa 20 Minuten Zeit und schaffe dir ein Umfeld, in dem du dich wohl fühlst. Leg dein Handy beiseite (und schalte es auf Flug-Modus). Zünde dir ein paar Kerzen an, wenn du magst. Halte Stift und Zettel bereit, damit du deine Erkenntnisse im Anschluss direkt notieren kannst. Finde einen bequemen Sitz und mache es dir gemütlich. Natürlich kannst du auch mit allerlei Kristallen, Räucherwerk und so weiter arbeiten (musst du aber nicht!).

Wenn du dir diesen Raum geschaffen hast, können wir direkt loslegen.

Schritt Nummer 2 – Was willst du wirklich?

Jetzt darfst du konkret werden. Was ist gerade das, was du dir manifestieren möchtest? Welchen Wunsch hast du? Spür in dich hinein und halte diesen Wunsch direkt in deinem Journal oder Notizbuch fest. Im weiteren Verlauf des Buches wirst du lernen, wie du groß träumst und einen Wunsch so formulierst, dass er sich wirklich manifestieren kann. Für diesen Schritt braucht es das noch nicht. Wir wollen herausfinden, welche Anteile und Saboteure sich in dir versteckt halten und das wirst du auch so direkt herausfinden können.

Notiere nun also deinen Wunsch.

Wenn du das getan hast, geht es ans Eingemachte (leider keine Marmelade).

Schritt Nummer 3 – Entdecke deinen inneren Anteil.

Welche Gedanken kommen sofort hoch, wenn du an deinen Wunsch denkst? Was ist das Thema dahinter? Lass es uns an einem Beispiel gemeinsam durchgehen.

Als ich mir meinen Traummann manifestiert habe (und er ist noch so viel toller, als ich es mir vorgestellt habe), kamen bei mir folgende Gedanken:

- Ich bin dann nicht mehr unabhängig. Ich muss mich einschränken und kann mich nicht mehr auf mein Business fokussieren.
- Ich muss dann Rechenschaft ablegen. Meine Morgenroutine wird leiden.
- Ich habe weniger Zeit und Energie für die anderen Dinge, die mir wichtig sind.

Das Thema dahinter wurde immer klarer: Es ging bei allen Gedanken um das Oberthema der Freiheit. Ich hatte Angst, nicht mehr so leben zu können, wie ich es als Single gewohnt war, und hatte Angst, dass es ähnlich werden könnte wie in meiner Beziehung zuvor. Damit ist klar: Der Anteil, um den es geht, hat mit Freiheit zu tun.

Jetzt bist du dran: Schreib dir deine Gedanken zu deinem Wunsch auf. Halte nichts zurück. Sei ganz ungeniert und hau' auf die Kacke. Nach jedem Gedanken notierst du dir dann das Thema, um das es eigentlich geht. Das kann so etwas sein wie: Freiheit, Lebendigkeit, Sicherheit, Verbundenheit, Liebe, Stabilität, Familie, Angst, Freundschaft, Selbstbewusstsein oder Selbstwert, Wohlstand oder Reichtum, Anerkennung, Lust, Gesundheit, Harmonie,

Kontrolle oder etwas ganz anderes. Egal, was hochkommt, bewerte es nicht. Es ist wichtig, dass du hier nicht anfängst, dich selbst fertig zu machen oder abzuwerten. Vielleicht kamen Gedanken hoch, die du schon so oft hattest und an denen du vielleicht schon gearbeitet hast. Das ist ok. Du bist ok! Next Level, next Devil. Wir werden nie mit der inneren Arbeit fertig sein. Es werden immer wieder Ängste, Glaubenssätze und sabotierende Gedanken hochkommen – weil wir Menschen sind. Du hast dich für eine menschliche Erfahrung entschieden. Deshalb ist es ganz normal, dass du diese Gedanken und Themen hast. Du bist damit nicht allein, glaub mir! So viele von uns kämpfen mit diesen Themen. Bleib neugierig und ergebnisoffen. Der große Spaß kommt gleich, versprochen.

Schritt Nummer 4 – Gib dem Anteil einen Namen.

Nachdem du dir deine Gedanken und das Thema dazu notiert hast, hast du schon mehr gemacht als die meisten Menschen. Also Zeit für das erste Sich-selbst-feiern! Ich mein's ernst! Du machst das mega gut – gönne dir was Schönes!

Nachdem du dich für deine Leistung anerkannt hast (ein Glas Champagner geht immer), machen wir direkt weiter. Jetzt kommt der lustige Teil. Denn du hast bereits erkannt, welcher Anteil dafür verantwortlich ist, dass du dich bisher selbst sabotiert hast. Wie hast du das gemacht? Das Thema, das du aufgedeckt hast, ist die Aufgabe deines Anteils. In meinem Beispiel war das Thema Freiheit. Das heißt, der betreffende Anteil kümmert sich um meine Freiheit. Er sorgt dafür, dass dieser Wert immer genug Beachtung bekommt und ich mich nicht auf Dinge einlasse, die mich in meiner persönlichen Freiheit einschränken.

Um weiter zu arbeiten, überlegst du dir jetzt einen Namen für diesen Anteil. Denn du wirst gleich mit ihm sprechen und das geht viel leichter, wenn du weißt, mit wem du da eigentlich redest.

Lass uns bei meinem Beispiel von vorhin bleiben. Der Anteil in mir heißt „die Ungezähmte“. Die Ungezähmte in mir will Freiheit und Unabhängigkeit. Sie will Spiel und Spaß und Erfolg. Sie ist wie ein Wildpferd. Sie lässt sich nicht einsperren, nicht kontrollieren, nicht fesseln oder binden.

All das ist ein Problem, wenn du wie ich eine gesunde Partnerschaft willst. Denn hier bindet man sich, man geht aufeinander ein. Manchmal braucht es einen Kompromiss. Es geht nicht mehr nur um dich, sondern auch um den anderen Menschen.

Jetzt bist du dran: Finde einen Namen für diesen Anteil in dir. Du kannst hier ganz frei sein. Du darfst auch auf klassische Vornamen zurückgreifen, wenn du möchtest. Ich nutze gern themenbezogene Namen, da ich so weniger durcheinander komme. Denn im Durchschnitt hat jeder Mensch fünf bis sieben größere Anteile in sich, die alle eine unterschiedliche Rolle und Aufgabe haben.

Notiere den Namen deines Anteils in dein Journal oder Notizbuch.

Schritt Nummer 5 – Let's talk!

Nachdem du den Namen deines Anteils notiert hast, gehst du jetzt in den direkten Dialog mit diesem Anteil.

„Jetzt spinnt sie komplett!“, denkst du dir vielleicht. Ich bin auf jeden Fall verrückt, aber vertrau mir, es klappt. Jeder Mensch ist in der Lage, mit seinen inneren Anteilen und Saboteuren ins Gespräch zu gehen. Es geht viel einfacher als du denkst. Das ist wie das erste Kondom benutzen. Am Anfang bist du überfordert, aber wenn du erst einmal den richtigen Dreh raus hast, ist es ein Kinderspiel. Genauso ist es auch hier.

Dafür empfehle ich dir, deine Augen zu schließen (sobald du Schritt Nummer 5 fertig gelesen hast). Wenn du die Augen geschlossen hast, stellst du dir einen coolen Ort vor. Dein Lieblingscafé, eine leere Strandpromenade, ein Platz im Wald (you get the point). Finde in deiner Vorstellungskraft deinen Lieblingsort.

Wenn du dann dort bist, kannst du laut oder in deinen Gedanken (in Gedanken fühlt sich am Anfang weniger irre an, also tu das gern) den Anteil einladen, zu dir zu kommen, indem du den Namen nutzt, den du vorhin genannt hast. Tu so als wäre es ein ganz normales Gespräch und du stellst jemanden deiner besten Freundin vor.

In meinem Beispiel habe ich so etwas gesagt: „Liebe Ungezähmte, toll, dass du hier bist und dir Zeit nimmst, mit mir zu sprechen.“ Und just in dem Moment hat sich vor mir eine Gestalt gezeigt. Die Ungezähmte trägt Lederjacke, Biker Boots, hat rote Haare und ist einfach nur cool.

Dein Anteil kann aussehen wie ein Mensch oder wie eine undefinierte Gestalt. Manchmal ist es auch gar nicht greifbar, sondern eher ein Gefühl. Lass dich davon nicht verunsichern. Es ist egal, wie dein Anteil aussieht.

Wenn du den Anteil dann vor dir siehst oder spürst, dass er da ist, beginnt der ganze Spaß.

Stell dir jetzt vor, dass du Karla Kolumna, die rasende Reporterin bist (ich hoffe, du kennst *Benjamin Blümchen* oder *Bibi Blocksberg*). Du stellst jetzt die besten Fragen, um herauszufinden, warum dein Anteil so einen Stress macht. Du bist auf einer geheimen Mission mit dem Ziel, alles herauszufinden, was du kannst.

Folgende Fragen können dir zu Beginn als Leitfaden dienen, falls du unsicher bist, was du fragen sollst. Wenn du dieses Interview öfter geführt hast, kannst du natürlich auch ganz frei sein und deine eigenen Fragen stellen.

- Warum bist du Teil meiner inneren Welt?
- Was ist deine Aufgabe?
- Wieso machst du das alles?
- Wovor hast du Angst?
- Was würde passieren, wenn sich dieser Traum wirklich manifestiert?
- Woher kommst du? Aus meinem eigenen Leben oder aus dem einer meiner Ahn*innen?
- Wie lange bist du schon Teil von mir?

- Was würde passieren, wenn ich nicht auf dich höre?
- Worum geht es wirklich?

Stell deinem Anteil all diese Fragen und sei dabei sehr aufmerksam. Wenn du das Gefühl hast, du hast alle Antworten bekommen, die du brauchst, verabschiede dich bei deinem Anteil und bedanke dich für diese Informationen. Danach kannst du deine Augen wieder öffnen und direkt notieren, was du herausgefunden hast, Karla!

Gut gemacht!

Schritt Nummer 6 – Boss Up!

Das war lustig, oder? Alle meine Klientinnen lieben diese Übung. Sie macht Spaß und sie gibt dir unheimlich geniale Antworten. Diese Übung hat immenses Potenzial. Du erfährst nicht nur neue Dinge über dich selbst, sondern hast jetzt gleich die Möglichkeit, dich neu zu entscheiden. Denn das Problem beim Aufspüren von Saboteuren ist, dass es beim Aufspüren bleibt. Die wenigsten gehen (oder kennen) den nächsten Schritt überhaupt. Denn was hilft es dir, wenn du deine Anteile zwar kennst und mehr über deine Ängste erfahren hast, aber daraus keine Ableitung erfolgt?

Und weil wir smarte Manifestation-Babes sind, gehen wir jetzt weiter im Prozess und zeigen deinen Saboteuren, wer wirklich der Boss ist. Dazu begibst du dich gleich noch einmal an denselben Ort, an dem du dich bereits das erste Mal mit deinem Anteil getroffen hast. Diesmal wirst du aber vorab etwas anders machen.

Du wirst gleich als der Boss dieses Anteils auftreten und neue Spielregeln verkünden. Warum?

Stell dir eine Basketballmannschaft vor. Stell dir vor, sie spielt in einer der oberen Ligen und ist kurz davor, die deutsche Meisterschaft zu gewinnen (für diese Metapher kannst du natürlich auch jede andere Mannschaftssportart nehmen, wenn du keinerlei Bezug zu Basketball hast). Diese Mannschaft besteht aus mehreren Spieler*innen und einem Trainer. Genau dieser Trainer macht die Ansagen. Er legt fest, wer ins Spiel eingewechselt wird, welcher Spielzug drankommt und so weiter. Nehmen wir jetzt an, die Mannschaft entscheidet sich in einer Nacht- und Nebel-Aktion, dass sie keinen Bock mehr auf diesen Trainer hat und das nächste Spiel ohne ihn spielen will. Am nächsten Tag und dem großen Spiel tritt die Mannschaft ohne ihren Trainer an. Sie versucht, selbst zu entscheiden, wer raus und rein muss, wer zuerst spielt, welcher Spielzug drankommt et cetera. Die Mannschaft wird sich sehr schnell in eine Horde Kindergartenkinder verwandeln. Denn plötzlich wollen alle mitbestimmen. Es kommt zu Streit und einem ewigen Hin und Her, wer jetzt was machen soll. Am Ende wird sich eine Person als der neue Leitwolf herauskristallisieren (wir funktionieren als Menschen so), der dann bestimmt, was zu tun. Nur dass diese*r neue Chef*in nicht unbedingt das große Ganze sieht, sondern wahrscheinlich sehr auf seinen oder ihren eigenen Vorteil bedacht ist (das ist unser Ego und jede*r hat es). Dieser Anteil des Teams entscheidet nun mehr oder

weniger allein, was gespielt wird (im wahrsten Sinne des Wortes). Damit hat sich der stärkste Anteil durchgesetzt, der nur sich und seine eigenen Ideen verfolgt. Die Mannschaft spielt nun also so, wie der oder die neue Chef*in es bestimmt. Allerdings mit weniger Teamgeist, mit weniger Elan, mit weniger Motivation. Weil genau dieser Anteil das große Ganze nicht sehen kann. Das ist auch einfach nicht seine Aufgabe. Die Mannschaft verliert leider in diesem wichtigen Spiel der Meisterschaft und wird nicht deutscher Meister, weil es vor allem am Überblick und ganzheitlichen Entscheidungen gefehlt hat.

Die Trainerin bist du. Irgendwann hat sich dein Team dafür entschieden, dich rauszukicken und du hast es nicht einmal bemerkt. Heute steuern verschiedene Anteile dein Leben. Wenn es um deinen aktuellen Wunsch geht, triffst gerade nicht du die Entscheidungen, sondern der Hauptakteur, den du zuvor herausgearbeitet hast. Dieser Anteil entscheidet gerade, was und wie gespielt wird. Nicht du! Und das, my Love, ist ein fuckin' großes Problem. Denn alle anderen Anteile in dir wollen mitreden. Du fühlst dich hin- und hergerissen und weißt am Ende gar nicht, was du machen sollst. So entscheidet dann wieder der Leitwolf in dir, eben dieser Anteil, der gerade das Sagen hat.

Wir beide wissen, dass eine gute Mannschaft eine*n gute*n Trainer*in braucht. Einen Coach, eine*n Chef*in, einen Boss (Bossin :D). Welches Wort dir auch beliebt mag. Deshalb müssen wir dich jetzt wieder zu diesem „Leitwolf“ machen. Du musst das Sagen haben, denn du hast den Überblick. Dein innerer Saboteur ist egoistisch, ja fast schon egozentrisch. Ihn interessiert überhaupt nicht, was es noch für andere Optionen gäbe, dass du nicht sterben wirst, wenn du zum Beispiel deinen Job kündigst, um deine Weltreise zu machen. Es geht ihm nur um sich selbst.

Now is your turn!

Wir machen dich jetzt wieder zum Leitwolf, zur Chef*in, Trainer*in, Coach*in dieses Anteils. Dafür findest du jetzt bitte im ersten Schritt eine Bezeichnung für dich, die gut zu dir passt.

Wenn du das Wort Boss total ätzend findest, wie ist es mit Coach, Trainerin, Chef, Direktorin, Leiter ...? Welches Wort ist deins? Notiere es jetzt in deinem Journal und mache eine kleine Mindmap daraus. In der Mitte der Mindmap stehst du beziehungsweise deine Bezeichnung für dich. Zeichne einen Kreis um deinen Namen und lass einzelne Linien davon abgehen.

Jetzt stellst du dir bitte folgende Fragen:

- Wie agiert eine gute Führungskraft, Coach, Trainerin wirklich?
- Welche Aufgaben hat er oder sie?
- Wie möchte ich mich als Coach, Trainerin, Boss fühlen?
- Wie entscheide ich mich jetzt, nachdem ich mir zu 100% bewusst bin, dass das meine Aufgabe ist?

All diese Antworten schreibst du rund um deine Bezeichnung auf der Mindmap. Damit erkennst du dich selbst in dieser neuen Position automatisch an.

Wenn du dir deine Antworten notiert hast, möchte ich, dass du deine Augen für einen Moment schließt und tief in deinen Bauch atmest. Lass zu, dass du dich wirklich wie der oder die Anführer*in fühlst. Wenn du magst, kannst du dazu auch richtig gute Musik anmachen, die dieses starke Gefühl noch unterstreicht. Zieh deine Schultern zurück, Brust raus, atme tief ein und aus und dann trommele dir wie ein Gorilla auf deinen Brustkorb (bitte tu dir nicht weh im Eifer des Gefechts) und lass einen tiefen kehligen Laut aus deiner Kehle entspringen. Egal, wie affig (diese Wortwitzte immer) dir das gerade vorkommt, es ist so wichtig, mit einem gefestigten und sehr selbstbewussten Gefühl in das gleich folgende Gespräch mit deinem Saboteur zu gehen.

Nachdem du dich affenstark fühlst (ok, ich hör auf) überlegst du dir vorab, was du deinem Anteil gleich sagen möchtest. Du weißt ja, welche Aufgaben er hat und du kannst immer wieder neu entscheiden: Du bist der Boss!

Also, wie soll eure Zusammenarbeit weitergehen? Willst du, dass alles so bleibt, wie es ist (empfehle ich dir nicht, denn dann wird sich nichts verändern für dich)? Willst du, dass der Anteil eine neue Position übernimmt (zum Beispiel von der Buchhaltung in die Beratung)? Willst du ihn vielleicht erst einmal in den Urlaub schicken oder ihm direkt kündigen? Du hast die Wahl. Nachdem du für dich eine Entscheidung getroffen hast, kannst du – wie es auch im realen Leben ist – nach der Meinung deines Anteils fragen (aber er darf nicht entscheiden, du bist der Boss). Meist haben diese Anteile aber auch sehr kluge Ideen, was zu tun ist und was sie eigentlich wirklich wollen.

Wichtig: Wenn du etwas nicht willst, was dir dein Saboteur vorschlägt, erinnerst du dich wieder daran, dass du das Sagen hast! Brust raus und so! Du entscheidest. Nach all den Jahren entscheidest du endlich, wie der Hase läuft.

Also atme noch einmal tief ein und aus. Klopfe dir noch einmal auf die Brust wie ein Gorilla und lass uns weitermachen.

Schritt Nummer 7 – Verkünde deine Entscheidung!

Nun ist es an der Zeit, dich wieder mit deinem Anteil zu treffen und ihm deine Entscheidung zu verkünden. Wie gesagt, du kannst – wenn du möchtest (du musst nicht!) – nach der Meinung des Anteils fragen und welchen Vorschlag er hat. Wichtig ist, dass du diesem Anteil klar machst, dass du hier das Sagen hast, dass du die Entscheidungen triffst und nicht er. Solltest du wollen, dass dieser Anteil Teil deiner Mannschaft bleibt (weil er in einer anderen Funktion zum Beispiel als Berater sehr gut dienen kann), lege vorab für dich klare Regeln fest. Was sind die Dos und Don'ts? Was wird ab jetzt gespielt? Was geht gar nicht mehr? Das kann so etwas sein wie: „Lieber Anteil, du darfst mir in Zukunft sehr gern deine Meinung mitteilen, aber die Entscheidung, ob und wie wir es tun, obliegt mir. Ich werde nicht mehr

diskutieren und verhandeln. Hältst du dich nicht an diese Abmachung, werde ich jemand anderen finden, der deine Position übernehmen wird.“ Setze ein klares Statement wie damals der Hashtag #metoo.

Noch etwas: Ich habe schon die unterschiedlichsten Reaktionen bei mir selbst und in meinen Coachings erlebt. Ein Anteil von mir (meine innere Domina, ja, kein Scheiß, eine wahre Domina) ist total ausgerastet und ich musste mich in dem Moment sehr zusammenreißen, um nicht etwas in der Realität kaputt zu machen, so wütend war ich (das war die Wut des Anteils in mir, als ich ihr ihre Kündigung gegeben habe). Eine Kundin brach einmal in Tränen aus, weil sie sich so befreit gefühlt hat. Damit will ich dir sagen, dass Emotionen normal sind. Wenn sie kommen, betrachte sie aus der Vogelperspektive, mit kindlicher Neugier. Vielleicht passiert auch weniger und du fühlst dich danach einfach nur klar und sicher in dir. Alles kann, nichts muss, wie bei einem Swinger Club-Besuch.

Schließe also wieder deine Augen, nimm ein paar tiefe, ruhige Atemzüge und stell dir wieder den Ort vor, an dem du bereits das erste Mal mit deinem Anteil warst. Sitz oder steh ihm wieder gegenüber und verkünde ihm deine Entscheidung. Zeig dich dort als die Person, die weiß, dass sie der Boss ist. Lass dich nicht einschüchtern und auch nicht auf einen faulen Kompromiss ein.

Sobald du ihm mitgeteilt hast, dass du in Zukunft die Entscheidungen treffen wirst, weil du hier das Sagen hast und nicht mehr dieser Saboteur, teile ihm die neuen Spielregeln mit. Solltest du diesen Anteil feuern, teile ihm auch das mit und ab wann die Kündigung gilt (ich hoffe für dich, mit sofortiger Wirkung).

Warte die Reaktion deines Anteils ab. Solltest du ihm tatsächlich gekündigt haben, stell sicher, dass er den Ort, an dem du gerade mit ihm bist, auch wirklich verlässt. In anderen Fällen vereinbare ein Weekly Check-In mit diesem Anteil. In diesem Meeting überprüfst du dann, ob eure Vereinbarung(en) eingehalten wurden und kannst als Boss wieder agieren.

Komme danach langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt und notiere dir alles aus dem Dialog und die Entscheidung, zu der du letztendlich gekommen bist.

Schritt Nummer 8 – Hier kommt deine neue Identität.

Wow, what a ride! Kannst du bitte für einen Moment wahrnehmen und ankern, was du hier gerade erlebt und getan hast? Egal, ob dein innerer Saboteur eine neue Position in deinem Team hat oder vielleicht sogar von dir die Kündigung erhalten hat – you did it!

Was du gerade vollbracht hast, will nicht jede*r. Jeder Mensch kann es, aber nicht jeder Mensch geht diesen Weg. Nicht jeder Mensch will wirklich das geilste Leben kreieren und sich seine Träume in der Realität manifestieren.

But you, my Love – Wow!

Nachdem du die Entscheidung (mit oder ohne deinen Anteil) getroffen hast, kommt jetzt der finale Abschluss – das Grand Finale.

Stell dir bitte folgende Fragen und beantworte sie wieder in deinem Journal: Wer bist du jetzt? Was ist jetzt für dich möglich? Welcher Mensch kannst du jetzt sein? Welche Realität ist jetzt für dich möglich? Was wirst du in Zukunft nicht mehr tun?

Hier beginnt bereits ein weiterer wichtiger Teil der Manifestations-Arbeit: Identity Work.

Deine Identität bestimmt einfach alles. Wie du dich fühlst, was du über dich selbst und die Welt denkst, was du für möglich hältst und so weiter. Deine aktuelle Realität hat zu deinem aktuellen Leben geführt. Die Frage ist also nur: Welche Identität musst du in Zukunft annehmen und leben, um ein neue Realität zu erleben? Darum geht es im nächsten Kapitel.

Was du in diesem Kapitel gelernt hast:

- Manifestation ist kinderleicht – wenn wir uns wieder daran erinnern, wie wir uns als Kinder verhalten und über uns und die Welt gedacht haben.
- Manifestation bedeutet, etwas, das bereits in deiner Vorstellung oder im energetischen Feld existiert, in deine 3D-Realität zu ziehen und erlebbar zu machen.
- Du weißt jetzt, wie alles im Universum aufgebaut ist und wie die Quantas funktionieren.
- Viele Menschen manifestieren sich ihr Traumleben nicht, weil es innere Saboteure und Ängste gibt, die das Ganze blockieren.
- Deine inneren Saboteure sind Teile deines inneren Teams und wollen dich beschützen. Jeder Saboteur hat eine positive Absicht.
- Jeder Anteil hat ein eigenes Ziel und versucht, sich durchzusetzen. Deshalb musst du dich wieder als Boss in deinem Team etablieren und für Ordnung sorgen.
- Du kennst jetzt den Prozess, wie du diese Anteile erkennst, mit ihnen arbeitest und dadurch den Weg frei machst, um deine größten Wünsche und Träume in der Realität erlebbar zu machen.