Leseprobe aus:

ISBN: 978-3-499-60675-5
Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

«Ich hoffe aus tiefstem Herzen, dass dich dieses Buch beflügelt, deinen eigenen authentischen Weg zu gehen und dein Licht mit der Welt zu teilen.
Lebe echt mit allem, was du bist – mit deinem Schmerz, deinen Schatten, deinen Sehnsüchten, deinem Licht, deiner Liebe und all dem, was du dieser Welt zu schenken hast. Du bist vollständig. Es gibt nichts, worauf du warten müsstest, um endlich losgehen zu können. Du trägst alles, was du brauchst, in deinem Herzen. Folge der Stimme in dir, die an dich glaubt und die weiß, dass du hier bist, um einen Unterschied auf dieser Welt zu machen. Lass es deine wichtigste Aufgabe werden, dein Glück zu leben, deine positive Energie zu entfalten und jeden um dich herum mit deinem Licht anzustecken. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, dich dem Leben zu zeigen und alles loszulassen, was dich noch klein gehalten hat. Erkenne dich selbst und das Geschenk, das du für uns alle bist.»

Laura Malina Seiler

Schön, dass es dich gibt!

Wie du mit deinem Geschenk für die Welt ein außergewöhnliches Leben schaffst

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Hamburg, November 2020
Copyright © 2018 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg
Illustrationen Paulina Merta, www.paulinamerta.com
Covergestaltung HAUPTMANN & KOMPANIE Werbeagentur, Zürich
Coverabbildung Farina Deutschmann
Satz aus der Garamond bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978-3-499-60675-5

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO_2-Ausstoßes einschließt.
www.klimaneutralerverlag.de

Einleitung

Stell dir vor, du würdest morgen früh aufwachen und eine vollkommene Klarheit über dich, deine unendliche Schöpferkraft und deinen Weg hier auf dieser Welt haben. Alle Zweifel, Ängste und Sorgen wären wie weggeblasen, und du würdest dich in einem wundervollen Zustand von tiefem Vertrauen und purer Lebensfreude befinden. Stell dir vor, du würdest die Augen öffnen und das erste Mal in deinem Leben wirklich klar sehen können, welches Geschenk du für die Welt bist und welches Geschenk die Welt auch gleichzeitig für dich ist.

Auch wenn deinem Verstand ein solches Aufwachen vielleicht noch etwas unrealistisch erscheint, gibt es wahrscheinlich gleichzeitig eine Stimme in dir, für die dieser Zustand klingt wie endlich nach Hause kommen. Und genau das ist es. Es ist ein Nach-Hause-Kommen zu dir selbst, der Zugang zu deiner unendlichen Schöpferkraft und zu dem Mut, deinen eigenen authentischen Weg zu gehen, auch wenn das bedeutet, Risiken eingehen zu müssen, Altes zu beenden, loszulassen, Neues zu beginnen und dich selbst neu zu definieren. Der Deal, den wir alle eingehen, wenn wir uns entscheiden, hier auf diese Erde zu kommen, ist nicht, dass wir uns möglichst unauffällig und ohne irgendwelche Herausforderungen durch unser Leben mogeln. Der Deal ist, dass wir dieses unendlich wertvolle Leben als einzigartige Chance nutzen, um uns selbst als Schöpfer der eigenen Erfahrungen zu erkennen und unser Licht so hell wie möglich leuchten zu lassen. Der Deal ist, dass wir wahrhaft leben mit allem, was dazugehört. Ist das immer leicht? Nein. Ist es das wert? Auf jeden Fall.

Du bist absolut einzigartig auf dieser Welt. Kein anderer Mensch ist wie du. Niemand sieht aus wie du, niemand spricht wie du, aber was noch viel wichtiger ist: Niemand hat die einzigartige Zusammensetzung deiner Talente, deines Wissens, deiner Kreativität, deiner Träume, deiner Erfahrungen und deiner Geschichte. Es wäre ein riesiger Verlust für die Welt, wenn du diese Einzigartigkeit versuchen würdest zu verstecken, um nicht aufzufallen – oder dich schlimmstenfalls gar nicht erst auf die Suche nach ihr machst und glaubst, es wäre bloßer Zufall, dass du zu genau dieser Zeit dieses Leben lebst. Ich kann dir versichern: Das ist es nicht. In diesem Universum gibt es keine Zufälle. Alles hat seinen Platz. Auch du.

Aber auch nur du bestimmst die Tiefe und Weite deines eigenen Lebens. Du setzt die Grenzen oder öffnest die Türen für neue Möglichkeiten. Niemand anderes als du selbst kann dir die Erlaubnis geben, dein Leben wahrhaftig zu leben. Nur du selbst kannst die Entscheidung treffen, dein Licht leuchten zu lassen und dich der Welt zu zeigen.

Ich möchte dich mit diesem Buch an deinen Weg hier auf dieser Erde erinnern. Ich möchte dich daran erinnern, dass es völlig normal ist, Angst zu haben und zu zweifeln, aber dass du eine Kraft in dir trägst, die tausendmal stärker ist als jede Angst, jeder Zweifel. Diese Kraft ist Liebe.

Kapitel 1
Hör auf dein Herz

«Remember who you are. You are my son, and the one true king. Remember who you are …»
The Lion King

Schließ für einen Moment deine Augen, nimm einen tiefen Atemzug durch deine Nase, atme alle Luft wieder aus und bring jetzt deine gesamte Aufmerksamkeit für einen Moment in dein Herz.
Spüre den gleichmäßigen Rhythmus von deinem Herzschlag. Verbinde dich mit der Lebensenergie, die durch dich fließt.

Dein Herz schlägt über 100 000 Mal am Tag für dich. Es hat eine klare Botschaft für dich. Die Botschaft deines Herzens lautet: Lebe! Mit jedem Herzschlag sagt dein Herz dir: Lebe! Lebe ein außergewöhnliches Leben, lebe voller Mut, lebe voller Freude, lebe voller Kraft, lebe als Ausdruck von Liebe, lebe als reiner Ausdruck von mir.

Mit jedem neuen Herzschlag hofft dein Herz, dass du dich erinnerst, dass du dich an deine Einzigartigkeit erinnerst, dass du dich daran erinnerst, dass du immer umgeben von Liebe bist und dass du immer beschützt bist. Mit jedem neuen Herzschlag sagt dein Herz zu dir: «Du brauchst keine Angst zu haben. Du musst nur auf mich hören, höre auf meine Botschaft, höre darauf, was ich dir mit jedem Herzschlag versuche zu sagen: Du bist ein Geschenk für diese Welt, du bist unendlich wertvoll und es gibt nichts, wovor du dich fürchten musst.»

Dein Herz ist das Zentrum deiner Lebensenergie. Es ist die Quelle für deine Inspiration, deine Kreativität, für

die Liebe, die durch dich in die Welt gebracht wird, und für deine Schöpferkraft. Es ist die Aufgabe von jedem einzelnen Menschen auf dieser Welt, die Sprache des Herzens wieder neu zu lernen, sie zu hören, sie zu verstehen, sie zu sprechen und nach ihr zu leben.

Ich kann mich noch sehr gut an die Zeit in meinem Leben erinnern, als mir die Sprache meines Herzens wie eine Fremdsprache vorgekommen ist. Ich konnte sie einfach nicht verstehen, und die Vorstellung, mein Herz trotz Verletzungen wieder zu öffnen und weiterhin voller Vertrauen zu lieben und zu leben, machte mir Angst. Die Angst hingegen gab mir ein vermeintliches Gefühl von Sicherheit. Ich konnte mich hinter ihr verstecken. Ich konnte sie vorschieben. Solange ich Angst hatte, brauchte ich keine mutigen Entscheidungen zu treffen, ich brauchte mein Herz nicht zu öffnen und konnte unter dem Radar des Lebens fliegen. Das Problem war, dass mich das alles andere als glücklich gemacht hat. Wir haben dieses Leben nicht geschenkt bekommen, um unter dem Radar zu fliegen oder um es auf Sparflamme abzusitzen. Natürlich können wir das tun, aber wir haben mit unserem Herzen einen Kompass mitgegeben bekommen, der nicht schweigt und der uns bis an unser Lebensende daran erinnern wird, wenn wir in die falsche Richtung laufen. Wir spüren es. Wir wissen es intuitiv, dass wir gerade gegen unsere eigene Natur leben. Wir alle haben mit unserem Herzen ein eingebautes GPS-System, das uns unermüdlich darauf aufmerksam macht, wenn wir falsch abgebogen sind und den Weg der Angst genommen haben anstatt den Weg der Liebe. Im Laufe der Zeit haben wir Menschen die unterschiedlichsten Methoden entwickelt, um zu versuchen, unser Herz irgendwie zum Schweigen zu bringen. Wir trinken Alkohol, nehmen Drogen, arbeiten bis zum Umfallen, kau-

fen allen möglichen nutzlosen Quatsch, nur um am Ende festzustellen, dass das Herz nicht zum Schweigen zu bringen ist. Es wird immer wieder Wege finden, dich zu erinnern. Mit jedem neuen Herzschlag schickt es dir die Botschaft, dass dieses Leben mehr für dich bereithält, als gegen deine wahre Natur zu leben.

Heute verstehe ich, dass das Herz nicht den Anspruch hat, unverletzt zu bleiben, denn es weiß, dass jede Verletzung eine neue Möglichkeit ist zu lernen, noch mehr zu lieben als zuvor. Unser Herz ist so viel stärker, als wir glauben. Es ist die Quelle zu einer Energie, die nicht versiegen kann und niemals versiegen wird, solange wir uns dafür entscheiden zu lieben.

Jeder Morgen, an dem du deine Augen öffnest, ist eine neue Möglichkeit, auch dein Herz wieder zu öffnen und dich mit deiner Schöpferkraft zu verbinden. Jeden Tag schreibst du mit der Art und Weise, wie du lebst, deine eigene Geschichte. Jeder Tag ist die neue Chance, die Geschichte über dein Leben zu schreiben, für die du in Erinnerung bleiben möchtest. Dein Leben ist ein einzigartiger Ausdruck deines Seins, und nur du kannst dir die Erlaubnis geben, ein außergewöhnliches Leben zu erschaffen, das deiner Natur gerecht wird.

Jeder Gedanke, jede Entscheidung und jede Handlung von dir haben eine schöpferische Kraft. Du kannst nicht *nicht* erschaffen. Aber du kannst selbst wählen, *entgegen* deiner Bestimmung zu erschaffen oder *in Einklang* mit deiner Bestimmung zu erschaffen. Diese Entscheidung ist immer deine. Warum dann nicht direkt ein Leben erschaffen, das dich stolz macht und das deinem Herzen entspringt?

Verbinde dich mit deiner Schöpferkraft

Vor kurzem war ich im Taxi unterwegs zum Flughafen und kam ins Gespräch mit Karl, dem Taxifahrer. Karl schätzte ich auf Anfang 40, ein ziemlich humorvoller Typ, und – wie sich im Gespräch schnell herausstellte –, mit dem Herz am rechten Fleck. Ich liebe es, mich mit Menschen zu unterhalten und ihnen zuzuhören, wenn sie über ihre Träume sprechen. Es hat etwas Magisches, wenn Menschen anfangen, davon zu erzählen, wovon sie träumen oder was sie sich für ihr Leben wünschen. Karl überraschte mich allerdings sehr, als er mir erzählte, dass sein Traum schon immer war, etwas mit Tieren zu machen, dass er am liebsten im Zoo arbeiten und dort die Tiere pflegen würde. Es berührte mich sehr zu sehen und zu spüren, wie sehr er sich das wünschte und wie glücklich ihn diese Vorstellung machte. Ich fragte ihn, was ihn denn bis jetzt davon abhielt, diesen Traum auch Wirklichkeit werden zu lassen? Als er mich mit seinen traurigen Augen anlächelte, konnte ich erkennen, dass er diesen Traum in Wahrheit wohl schon vor langer Zeit begraben und den Glauben an sich selbst aufgegeben hatte. Er hatte sich wohl schon zu viele Male selbst Gründe genannt, warum dieser Traum immer nur ein Traum bleiben würde.

Wir waren schon fast am Flughafen angekommen, als ich zu ihm sagte: «*Karl, auch wenn du es vielleicht vergessen hast, aber es ist nie zu spät, sich endlich ein Herz zu fassen und sich wieder daran zu erinnern, dass du nicht zufällig hier in diesem Leben bist. Vielleicht gibt es gerade einen Eisbären im Zoo, der sehnsüchtig darauf wartet, dass du dich endlich um ihn kümmerst, oder einen Elefanten, der nicht versteht, warum du so lan-*

ge brauchst, um endlich dein Leben zusammenzukriegen und ihm die Ohren zu schrubben. Alles steht in einem größeren Zusammenhang, und wir wissen nie, für wen es alles einen riesigen Unterschied machen wird, wenn wir endlich unserer Berufung folgen. Dein Herz versucht, dir den Weg zu weisen. Lass nicht zu, dass deine Ängste dich von deinem wahren Weg abhalten.»

Karl schaute mich etwas über meinen kleinen Motivationsvortrag verwundert an, aber ich konnte sehen, dass er verstanden hatte, was ich ihm versuchte zu sagen. Als ich im Flugzeug saß, dachte ich noch lange über Karl nach und stellte mir vor, wie er eines Tages im Zoo arbeiten und sich dort liebevoll um den Eisbären und die Elefanten kümmern würde. Ob es wirklich so gekommen ist, weiß ich nicht. Zumindest habe ich ihn seitdem nie wieder im Taxi getroffen.

Aus den unterschiedlichsten Gründen geht es uns manchmal wie Karl. Wir haben einen Traum oder eine Vision, aber irgendwie kommt das Leben dazwischen, und wir lassen äußere Umstände darüber bestimmen, wohin sich unser Leben entwickelt, anstatt es selbst zu erschaffen. Wir finden Ausreden und Begründungen, warum es jetzt zu spät ist, noch loszugehen, oder dass es uns an irgendetwas mangelt, um unseren Traum zu verwirklichen. Wir vergessen im Laufe der Zeit, dass in uns eine unendlich mächtige Schöpferkraft verborgen liegt, die darauf wartet, von uns aktiviert und genutzt zu werden. Doch egal, wie lange wir unsere Schöpferkraft auch verleugnen mögen, sie wird niemals verschwinden und sie ist in jedem Menschen vorhanden. Sie ist unsere wahre Natur und kann zu jeder Zeit wieder erweckt werden.

Der einzige Schlüssel, um die eigene Schöpferkraft, unsere natürliche Superpower, wieder zu aktivieren, ist der Glaube an uns selbst. In dem Moment, in dem wir

wieder anfangen, an uns selbst zu glauben und so einen Raum für neue grenzenlose Möglichkeiten schaffen, setzt sich die eigene Schöpferkraft in Gang. Der Glaube an dich ist die unsichtbare Kraft, die Unmögliches möglich machen wird und die dich erkennen lässt, dass du so viel mehr bist als dein Ego, dein Körper, dein Name oder dein Beruf. Der Glaube eröffnet dir den Zugang zu einer tieferen Ebene deiner Seele und zu deinem spirituellen Ursprung. Er lässt dich mit deinem Herzen sehen und nicht mehr mit deinen Augen. Er lässt dich die Unendlichkeit deiner Seele spüren. Je unerschütterlicher dieser Glaube ist, desto mehr Wunder wirst du in deinem Leben erfahren, weil du Zugang zu der göttlichen Quelle deiner Schöpferkraft erhältst.

Higher-Self-Inspiration
Der einzige Schlüssel, um deine Schöpferkraft zu aktivieren, ist der Glaube an dich selbst.

Es ist die Aufgabe eines jeden Menschen, diesen Glauben an sich selbst wieder zu entfachen und sich mit der inneren Kraft zu verbinden, die es ermöglicht, alles zu erschaffen, was man sich jemals erträumt hat. Du bist ein Teil von diesem unendlichen Universum, und du trägst die Kraft dieses Universums in dir. Nicht nur im übertragenen Sinne, sondern tatsächlich im wörtlichen Sinne: In dir lebt das Universum. Fast alle Atome, aus denen dein Körper besteht, stammen zu 50 % aus der Milchstraße, die anderen 50 % stammen aus noch weiter entfernten Galaxien. Die Atome in deinem Körper sind beim Urknall und beim Aufeinanderprallen von Sternen entstanden, Milliarden Jahre durchs Universum gewandert, bis sie eines Tages den Weg in unsere Atmosphäre gefunden und sich heute als dein Körper manifestiert haben. Du bist in Wahrheit aus Sternenstaub. Du trägst

in dir die Energie und die Kraft aus den Sternen. Du bist das Universum in ekstatischer Bewegung.

Sich wieder bewusst mit dieser Kraft und Weisheit zu verbinden, ist der Schritt raus aus einem beengten Bewusstsein, hin zu einem Erschaffen mit den Kräften des Universums.

Die zwei wichtigsten Tage im Leben sind der Tag, an dem wir geboren werden, und der Tag, an dem wir herausfinden, warum. Es ist kein Zufall, dass du in diesem Moment hier auf diesem Planeten bist. Es ist kein Zufall, dass du genau dieses Leben gewählt hast. In diesem Universum gilt das Gesetz von Ursache und Wirkung, das bedeutet, dass es keinen Effekt ohne Ursache geben kann. Die Ursache für dein Leben hier auf der Erde in genau diesem Moment ist, dass du dieses Leben gewählt hast, um dich hier als spirituelles Wesen in einer menschlichen Erfahrung selbst erfahren zu können. Dabei steht alles mit allem in Beziehung. Dein Sein hier auf der Erde hat einen Effekt auf alles andere Leben. Neben der Erfahrung, die wir selbst in unserem Leben machen, dienen wir gleichzeitig auch immer allen anderen Menschen, denen wir begegnen, um eine Erfahrung in unserer Begegnung machen zu können. Die Frage ist, für welche Möglichkeit der Erfahrung möchtest du anderen Menschen dienen?

Möchtest du, dass Menschen, die dir begegnen, danach inspirierter, motivierter und glücklicher sind als vorher?

Möchtest du, dass sie durch dich wachsen, ihr eigenes Licht erkennen und den Glauben an sich selbst wieder entdecken?

Möchtest du, dass sie durch dich erkennen, dass das Universum ein Ort der Fülle und nicht des Mangels ist?

Wenn deine Antwort ein tief aus dem Herzen kommendes Ja ist, dann hast du gerade den ersten wichtigen

Schritt getan, um dich mit deinem Higher Self zu verbinden. Dein Higher Self ist der göttliche Anteil in dir, der weiß, dass du mehr bist als dein Körper und all das, was du über deine fünf Sinne wahrnehmen kannst. Es ist der Anteil, der den spirituellen Aspekt deines Seins verkörpert und dessen Aufgabe unter anderem darin liegt, darauf zu achten, dass du deine Schöpferkraft zum höchsten Nutzen allen Lebens einsetzt und nicht, um den eingeschränkten Absichten deines Ego zu dienen. Dein Higher Self entspringt der geistigen Ebene, die direkt mit der universellen Kraft verbunden ist. Dein Higher Self ist dein innerer Guru, deine eigene Quelle der Weisheit, und ein Leben in Verbundenheit mit deinem Higher Self zu leben, bedeutet, ein Leben in Liebe und Erfüllung zu erschaffen. Der Tag, an dem du erkennst, dass du in Wahrheit so viel machtvoller bist, als du bisher angenommen hast, ist der Tag, an dem du wahrhaft beginnen wirst zu leben. Es ist der Tag, an dem du verstehen wirst, dass du etwas unfassbar Wertvolles und Einzigartiges für diese Welt mitgebracht hast und es deine Aufgabe ist, dein Geschenk mit der Welt zu teilen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dabei einen Menschen oder eine Million Menschen erreichst. Was zählt, ist, dass du verstehst, dass du unendlich wertvoll bist und dass es etwas gibt, das nur du mit dieser Welt teilen kannst: Dein Geschenk für die Welt.

Higher-Self-Inspiration
Du bist so viel machtvoller, als du erahnst.

Glaube daran, dass es möglich ist: 11 Übungen, wie du im Alltag deine Schöpferkraft aktivierst

Ich verspreche dir, dass, wenn du einmal auf den Geschmack von deiner eigenen Schöpferkraft gekommen bist und es dir zur Lebensaufgabe gemacht hast, dein Leben in Einklang mit deinem Higher Self zu erschaffen, du dir irgendwann nicht mehr vorstellen kannst, jemals anders gelebt zu haben. Es ist, als würdest du in eine neue Welt der Möglichkeiten eintauchen.

Ich möchte gerne elf Übungen mit dir teilen, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst, um bewusst in Verbindung mit deinem Higher Self zu leben und deine Energie auf einer hohen positiven Frequenz einzupendeln. Deine Frequenz ist die energetische Schwingung, die von dir ausgeht und auf der du wiederum auch empfängst. Da Gleiches immer mehr von dem Gleichen anzieht, wirst du immer das empfangen, was du auch aussendest. Je positiver deine Energie ist, desto mehr Positives wirst du auch in dein Leben ziehen. Gerade im Alltag gibt es so viele Momente, die eine verlockende Einladung für unser Ego sind, in alte Muster zu verfallen, abwertend uns selbst oder anderen gegenüber zu sein und die die eigene Energie einzuschränken, anstatt sie auszuweiten. Umso wertvoller sind kleine Anker und Momente der Achtsamkeit, die uns im Alltag dabei helfen können, die eigene Energie auf einem hohen Level zu halten und aus Liebe zu handeln, anstatt uns von den eigenen Ängsten kleinhalten zu lassen.

Higher-Self-Inspiration

Glaube daran, dass das Universum immer für dich ist. Suche nach dem Guten in dir, und es wird dich von überall erreichen.

#1 Träume groß und unerschrocken

Eine sehr kraftvolle Art und Weise, deine Schöpferkraft zu aktivieren, ist, groß zu träumen – je größer, desto besser! Wenn du dir erlaubst, groß zu denken und zu träumen, wird dein Gehirn automatisch nach Wegen und Möglichkeiten suchen, deine Vision Realität werden zu lassen. Zu träumen und groß zu denken, ist für dein Higher Self wie die Luft zum Atmen. Ohne große Träume gibt es keinen Raum für Kreativität. Deine Träume und Ideen sind die Farbe für dein Lebenswerk. Sie machen dein Leben bunt, vielseitig und aufregend. Alles, was du heute in den Händen halten kannst, war einmal eine Idee im Kopf eines Träumers. Ohne Träume und Visionen von Menschen wäre unsere Welt leer und eintönig. Häufig sterben unsere Träume aber bereits, bevor sie überhaupt zu Ende geträumt sind, weil sich unserer innerer Kritiker zu Wort meldet und zu viele Probleme und Herausforderungen in der Umsetzung der Träume sieht. Wir lassen uns schon aufhalten, bevor wir überhaupt den ersten Schritt getan haben. Dabei sind deiner Phantasie und deinen Ideen in Wahrheit keine Grenzen gesetzt.

Übe dich darin, im Alltag mehr zu träumen und einen Raum in dir zu öffnen, in dem neue Ideen Platz finden. Bei dieser Übung brauchst du noch keinen Plan, wie genau du deine Träume realisieren wirst. Es geht einzig darum, dir wieder zu erlauben, zu träumen und neue Inspiration in dein Leben fließen zu lassen, ohne sie bereits beim Entstehen schon zu zensieren. Wenn du zum Beispiel im Zug fährst oder an der Kasse in der Schlange stehst, beginne, vor deinem inneren Auge einen Film ablaufen zu lassen, mit allem, was du dir für dein Leben

und deine Zukunft wünschst. Stell dir vor, dass du der Regisseur dieses Films bist und dein Filmbudget unendlich groß ist. Visualisiere jedes Detail, die Menschen, die Orte, und während du die Bilder vor deinem inneren Auge siehst, erlaube dir, auch nachzuspüren, wie es sich anfühlt, genau dieses Leben zu erschaffen. Deine Seele denkt in Bildern. Je schöner und intensiver diese Bilder sind, desto einfacher wird es für dich sein, diese Bilder auch in deinem Leben tatsächlich wahr werden zu lassen.

#2 Schreibe deine Träume auf

Auch wenn es bereits sehr kraftvoll ist, regelmäßig die eigenen Träume und Visionen zu visualisieren, bekommen sie noch mal eine viel größere Wirkungskraft, wenn du sie aufschreibst. Ich habe in meinem Leben bereits so viele Male die Magie gespürt, die sich in meinem Leben entfaltet hat, wenn ich meine Träume aufgeschrieben habe. Ich kann mich noch ganz genau daran erinnern, wie ich vor Jahren in mein Tagebuch geschrieben habe, dass ich mir wünsche, einen TED-Talk zu halten und dass die Organisatoren von TED auf mich zukommen würden. Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade mit meinem Studium fertig, arbeitete als Musikmanagerin und hatte selbst noch keinen einzigen öffentlichen Vortrag gehalten. Ich hatte noch nicht einmal eine Idee, worüber, wann oder wo ich den TED-Talk halten würde. Ich hörte einfach nur auf diese leise, feine Stimme in mir, die diesen Wunsch äußerte. Anstatt ihn direkt als eine absurde Idee abzutun, schrieb ich ihn in mein Tagebuch, und als ich abends nach Hause kam, klebte ich ein Bild von der TED-Bühne auf mein Visionsboard. Drei Jahre später erhielt ich die E-Mail vom TEDx-Team in Stuttgart, in der er mich dazu einlud, bei ihm auf der nächsten Konferenz zu sprechen. Es war eine wunderschöne Er-

fahrung und für mich ein weiterer Beweis, wie mächtig wir sind in der Schöpfung unserer Realität. Mein Tagebuch ist gefüllt mit Wünschen und Visionen. In dem Moment, in dem ich sie aufschreibe, kommen sie mir häufig unendlich weit weg und niemals realisierbar vor, aber sie alle sind wahr geworden. Ohne Ausnahme.

Nimm dir am besten morgens oder abends einen Moment für dich, wo du deine Ziele, Träume und Visionen aufschreibst. Ich mache es meistens ganz einfach in Stichpunkten, lese sie mir danach noch einmal durch und visualisiere sie vor meinem inneren Auge. Auch hier geht es noch nicht darum, einen Plan zu haben oder zu wissen, wie diese Träume wahr werden. Es geht darum, ihnen Luft zum Atmen zu geben und den Raum, sich zu entfalten. Leg deinen Stift danach einfach weg, und freue dich, dass diese oder eine noch bessere Zukunft auf dich wartet.

Zusätzlich kannst du dir ein Visionsboard erstellen, auf dem du deine Vision und alles, was du gerne in deinem Leben erschaffen und erleben möchtest, als Bilder aufklebst. Jedes Mal, wenn du auf dein Visionsboard blickst, aktivierst du in deinem Unterbewusstsein automatisch wieder den Fokus auf deine Träume.

#3 Brokkoli und Spinat vom Universum

Ich weiß nicht, wie es früher bei dir zu Hause gewesen ist, aber als ich klein war, wollten meine Eltern immer, dass ich viel Gemüse esse. Vor allen Dingen grünes Gemüse wie Spinat oder Brokkoli. Für mich hat es absolut keinen Sinn ergeben, warum sie so auf grünes Gemüse aus waren und warum sie nicht auch viel lieber ein leckeres Eis, Kekse, Schokolade oder Pfannkuchen essen wollten. Heute, fast 20 Jahre später, kann ich es sehr gut nachvollziehen. Sie haben mir das zu essen gegeben,

was gut und wichtig für mich war, damit ich gesund sein würde und groß und stark.

So ähnlich kannst du dir deine Verbindung mit dem Universum vorstellen. Das Universum liebt dich wie sein eigenes Kind, und es weiß, dass du auf der einen Seite am allerliebsten den ganzen Tag nur Dinge tun würdest, die dir Spaß bereiten, du am besten nie eine Krise haben möchtest und dass immer alles genauso läuft, wie du es dir jetzt gerade wünschst, und zwar auch noch sofort – aber das Universum ist einfach ein paar Milliarden Jahre älter als du und hat einen etwas anderen Blick auf den Sinn deines Lebens. Es möchte, dass du wachsen kannst, dass du lernst und dass du viele unterschiedliche Erfahrungen in deinem Leben machst. Das Universum lebt und erfährt sich durch dich. Es hat kein Interesse an immer nur Spaß und daran, dass es in deinem Leben keinen Raum für Veränderungen gibt, denn das Leben ist Veränderung. Es will, dass du ganz lebst. Deswegen wird es dir immer wieder die Möglichkeit schenken, die Vielfalt des Lebens mit allen Höhen und Tiefen zu erleben. Es wird dir also immer mal wieder eine große Portion Brokkoli oder Spinat auf deinen Teller tun. Nicht weil es dich nicht liebt, sondern gerade weil es dich liebt und es auch weiß, dass du von zu viel Eis nur Karies bekommen würdest. Und meistens schauen wir dann ein paar Jahre später insbesondere auf die herausfordernden Erfahrungen zurück und erkennen, wie sehr sie unser Leben bereichert haben.

Schau einmal auf alle deine bisherigen Erfahrungen zurück, und vielleicht kannst du aus der heutigen Perspektive und mit etwas Abstand ein Geschenk darin erkennen. Erinnere dich an all die Momente, in denen du zuerst nicht verstehen konntest, warum gerade diese Krise oder diese Herausforderung in deinem Leben ist und du in diesem Moment vielleicht am liebsten aufge-

geben hättest. Vielleicht hast du dich damals gefragt: Warum passiert mir das? Warum ist das Leben so ungerecht? Und heute denkst du dir: Zum Glück ist das passiert! Fällt dir was ein? Das sind Brokkolimomente! Ab heute kannst du dir jetzt bei jeder neuen Krise denken: «Mhhhh lecker! Endlich mal wieder eine große Portion Spinat und Brokkoli! Danke, liebes Universum, dass du so gut für mich sorgst!» So den Herausforderungen im Leben zu begegnen, ermöglicht dir, dich nicht wie ein Fähnchen im Wind des Lebens zu fühlen, das je nach Wetter weht, sondern schöpferisch und aktiv auf alles, was von außen auf dich zukommt, zu reagieren. Diese positive und entspannte innere Haltung Krisen und Herausforderungen gegenüber, wird dir nicht nur eine tiefe Zuversicht für deine Zukunft schenken, sie wird dir auch Erkenntnisse schenken, die du nur sehen kannst, wenn du der Erfahrung zustimmst und dem Leben erlaubst, auch Schattenseiten zu haben.

#4 Augen zu und Frieden

Deine innere Welt erzeugt deine äußere Welt. Es sind deine inneren Überzeugungen, deine Gedanken, deine Gefühle und deine Entscheidungen, die letztlich für die Wahrnehmung deiner äußeren Welt sorgen. Ganz leicht passiert es allerdings, dass wir es im Alltag genau andersherum empfinden. Dass wir den Eindruck haben, unsere äußere Welt würde bestimmen, wie es uns geht oder wie wir uns fühlen.

Die effektivste und gleichzeitig auch gesündeste Methode, um dem entgegenzuwirken, ist es, dir kurze Auszeiten im Alltag zu nehmen, um die Augen zu schließen und deine Sinne nach innen zu wenden. Dieser Moment, wenn du innehältst, die Augen schließt, tief ein- und ausatmest und bei dir ankommst, ist magisch. Dieser kurze Augenblick hat die Kraft, dich vollkommen neu aus-

zurichten, eine bessere Entscheidung zu treffen und zu deinem Herzen zurückzukehren. Nutze diesen Moment, um dich zu fragen:

«Welches Leben möchte ich erschaffen?»

«Bin ich in Liebe oder in Angst unterwegs?»

«Dient mir meine Sichtweise gerade?»

«Was würde die Liebe jetzt tun?»

Höre einfach nur zu, was als Antwort zu dir kommt. Lass die Antwort von deinem Herzen zu dir aufsteigen. Zu beten bedeutet, zu Gott zu sprechen. Zu meditieren bedeutet, Gott zuzuhören. Du wirst spüren, wie verbunden du dich bereits nach ein paar Minuten Meditation fühlst. Nimm dir jeden Morgen und jeden Abend einen Moment für diesen spirituellen *Check-in in dich selbst* Zeit und bringe deine Gedanken und Gefühle durch diese wundervolle Meditation wieder in Einklang mit deinen Wünschen und Träumen.

#5 Jeden Tag eine kleine Tat

Wir alle träumen auf die eine oder andere Weise von einem außergewöhnlichen Leben. Es gibt aber am Ende nur ganz genau einen Weg, wie dieses Leben entstehen kann: durch deine Handlung. Du bist die Schöpferin oder der Schöpfer deines Lebens. Jede Entscheidung, die du triffst, jedes Wort, das du sprichst und jede Handlung hat eine schöpferische Kraft. Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder du erschaffst das Leben, das du dir wünschst, oder du erschaffst es nicht. Das ist nicht von äußeren Umständen abhängig, sondern in Wahrheit einzig und allein von deiner inneren Bereitschaft, deinem Willen, deiner Durchhaltekraft und deiner Begeisterung für dieses Leben.

Vielleicht glaubst du jetzt, das gilt vielleicht für alle anderen, aber nicht für dich? Dann möchte ich dir gerne eine unglaublich inspirierende Geschichte von ei-

ner Frau namens Terrari Trent erzählen. Terrari Trent wurde 1965 in Simbabwe geboren. Weil sie ein Mädchen war, wurde ihr verboten, zur Schule zu gehen, aber sie ließ sich nicht davon abbringen, sich selbst mit den Schulbüchern ihres Bruder heimlich Lesen und Schreiben beizubringen. Mit 14 Jahren wurde sie im Tauschgeschäft gegen eine Kuh verheiratet und war bereits mit 18 Jahren Mutter von drei Kindern. Eines Tages kam in das Dorf, in dem Terrari lebte, eine Frau, die für eine Hilfsorganisation arbeitete und sie fragte, was ihre Träume seien. Terrari hatte erst Angst, darauf zu antworten, weil ihr diese Frage bis zu diesem Tag noch nie gestellt worden war, aber dann sagte sie: «Ich möchte nach Amerika und an einer richtigen Universität studieren.» Von diesem Tag an arbeitete sie ununterbrochen an diesem Traum. Sie holte ihren Schulabschluss nach und schrieb unzählige Bewerbungen an amerikanische Universitäten, bis sie 1998 an der Oklahoma State University angenommen wurde und mit ihren Kindern zusammen in die USA zog. Sie studierte tagsüber und arbeitete nachts als Kellnerin. Sie bekam Essen von Supermärkten geschenkt, das diese sonst weggeschmissen hätten und mit dem sie sich und ihre Kinder ernährte. 2009 erhielt sie ihren Doktortitel an der Western Michigan University. Heute ist Terrari Gründerin einer eigenen Schule in Simbabwe und Autorin mehrerer Bücher.

Diese Geschichte rufe ich mir immer wieder ins Gedächtnis, wenn mein Ego mir versucht zu sagen, dass irgendetwas nicht geht, zu kompliziert ist oder zu anstrengend. Wenn Terrari Trent dieses unglaubliche Leben erschaffen hat, dann ist so viel anderes auch machbar.

Mache es dir zur Gewohnheit, ins Handeln zu kommen und nicht zu denken, dass dein Plan erst perfekt sein muss oder du vorher noch irgendwas lernen musst. Geh los! Fang heute noch an. Du bist mit einer unendlich

machtvollen Quelle verbunden, die dich auf deinem Weg und in deinen Träumen liebevoll unterstützen wird. Aber den ersten Schritt musst du selbst tun.

#6 Lass die Welt an deinen Plänen teilhaben

Das universelle Gesetz der Polarität besagt, dass es in diesem Universum zu allem auch immer ein Gegenstück gibt. Alles hat zwei Seiten. Deswegen gibt es natürlich auch zu deiner Schöpferkraft das Gegenteil: deinen inneren Schweinehund. Für deinen inneren Schweinehund gibt es eigentlich keine schlimmere Nachricht, als dass du gerne etwas in deinem Leben verändern oder – noch schlimmer – etwas tun möchtest, was völlig außerhalb deiner Komfortzone liegt. Das ist der Moment, in dem sich dein innerer Schweinehund melden und versuchen wird, dich mit allen möglichen Mitteln von deinem Plan abzubringen.

Weil wir alle wissen, dass dieser Augenblick früher oder später kommen wird, brauchst du einen richtig guten Backup-Plan. Und was könnte besser sein, als bereits allen Menschen, die dir wichtig sind, von deinen Plänen zu erzählen, sie teilhaben zu lassen und dich öffentlich zu dir und deinen Träumen zu bekennen. Menschen, die dich lieben und die sehen, wie wichtig dir dieser Traum ist, werden dich immer wieder in Momenten des Zweifelns an deine Vision erinnern. Mit einem öffentlichen Commitment zu deinen Träumen und Visionen sendest du ins Universum die klare und powervolle Botschaft: «Ich bin bereit!»

#7 Wirf jeden Morgen als Erstes die Dankbarkeits-Konfettikanone an

Wenn ich dir nur eine Sache in diesem Buch mitgeben dürfte, wäre es wahrscheinlich diese: Schmeiß jeden Morgen eine Dankbarkeitsparty in dir selbst! Eine Dankbarkeitsparty sieht so aus: Nimm dir jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen zwei Minuten Zeit, halte die Augen geschlossen und gehe in Gedanken alles durch, für das du an diesem Morgen besonders dankbar bist. Du bist völlig frei darin, wofür du dankbar bist, ob für bestimmte Menschen in deinem Leben, die du liebst, für tolle Erfahrungen, die du gemacht hast, für deine Gesundheit, deinen Job, deinen Reichtum, für all die tollen Projekte, die du noch umsetzen wirst, und so weiter. Bei jeder Sache, für die du dankbar bist, stell dir vor, wie du innerlich vor Freude komplett ausrastest. Du kannst dir vorstellen, wie du tanzt, eine Konfettikanone losfeuerst, die Arme in die Luft wirfst und dich freust, als hättest du gerade eine Million Euro im Lotto gewonnen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du dankbar dafür bist, dass du einen neuen Job bekommen hast oder dass du heute Morgen einen frischen, warmen Kaffee trinken kannst – alles, wofür du dankbar bist, feierst du im selben Maße.

Es geht darum, bereits am Morgen deine Energie auf eine Frequenz von Freude und Fülle einzuspielen und dadurch zu einem Magneten von weiterer Fülle und Freude zu werden. Jeden Morgen bestimmen wir mit unserer Energie die Frequenz, auf der wir den Tag über schwingen werden. Da Gleiches Gleiches anzieht, empfangen wir immer das, was auf derselben Frequenz, wie wir selbst, schwingt. In den ersten beiden Minuten deines Tages deine Frequenz auf Fülle und Freude einzupendeln, macht dich bereit für einen Tag voller Wunder, mehr Fülle und kosmische «Zufälle», die plötzlich in dei-

nem Leben auftauchen werden. Du beginnst bereits mit dieser Übung, ohne irgendetwas tun zu müssen, deine Schöpferkraft mental und emotional zu aktivieren.

#8 Wie außen, so innen

Auch wenn wir unsere Welt von Innen nach Außen erschaffen, so hat unsere Umgebung trotzdem auch einen Einfluss auf unsere innere Welt. Dank der Spiegelneuronen in unserem Gehirn, lernen wir bereits von klein auf, unsere Umgebung zu spiegeln und passen unser Verhalten automatisch an sie an. Deswegen ist es unglaublich wichtig, sich bewusst mit Menschen zu umgeben, die, ebenso wie du, an ihre Träume glauben, etwas in ihrem Leben bewegen wollen, die bereit sind, sich gegenseitig zu motivieren und einander zu unterstützen. Genauso wichtig ist es, sich bewusst von Menschen abzugrenzen, die dich mit ihrer negativen Energie versuchen herunterzuziehen und die sich ständig nur beschweren, anstatt endlich etwas in ihrem Leben zu ändern. Ich nenne diese Menschen liebevoll Grummels. Wir alle haben Grummels in unserer näheren Umgebung, und es geht nicht darum, den Kontakt zu ihnen abzubrechen, sondern lediglich darum, sich bewusst nicht von ihrer negativen Energie einnehmen zu lassen.

Wer sind die Menschen in deinem Leben, die dich inspirieren? Die dich unterstützen? Die ebenso groß träumen? Bei welchem Menschen in deinem Umfeld kannst du offen über deine Wünsche, über deine Spiritualität, über deine Schöpferkraft sprechen? Mache es dir zur Gewohnheit, jeden Tag mit diesen Menschen Zeit zu verbringen oder mit ihnen zu telefonieren. Es ist wirklich unglaublich, was in uns an Potenzial freigesetzt wird, wenn wir Menschen um uns herum haben, die an uns glauben und die selbst auch dabei sind, ein außergewöhnliches Leben zu erschaffen.

#9 Hol dir eine ordentliche Portion Inspiration

Vielleicht denkst du jetzt, dass du in deiner Umgebung niemanden hast, der dich inspiriert oder der an dich glaubt. Manchmal dauert es tatsächlich einen Moment, bis wir uns ein Umfeld aufgebaut haben, das uns stärkt und Kraft schenkt. Bis dahin gibt es zum Glück auch andere Wege, wie du dir Inspiration holen kannst und dir Futter für deine eigene Schöpferkraft besorgst. Anstatt deine wertvolle Zeit auf Instagram oder Facebook zu verbringen, kannst du dank des Internets mittlerweile die unglaublichste Inspiration von überall auf der Welt bekommen. Du kannst dir Hörbücher und Podcasts von spirituellen Lehrern, Unternehmern, Weltveränderern, Sportprofis oder anderen inspirierenden Persönlichkeiten herunterladen und dir vorstellen, sie würden sich nur mit dir unterhalten. Du kannst Onlinekurse von den besten Coaches der Welt besuchen und Vorträge auf YouTube von Oprah Winfrey bis Richard Branson anschauen. Du bist umgeben von Inspiration und Menschen, die dir erzählen, wie sie mit ihren Ängsten umgegangen sind, wie sie ihre größten Herausforderungen gelöst und wie sie ein außergewöhnliches Leben erschaffen haben.

Sei kompromisslos mit deiner Zeit und mit den Dingen, die du in dein Bewusstsein lässt. Alles, was du an Medien konsumierst, hat einen Effekt auf dich und deine Energie. Beobachte dich selbst in den nächsten Wochen ganz liebevoll, prüfe genau, womit du deine Zeit verbringst und ob die Medien, die du konsumierst, dich inspirieren, dir gut tun und deine Energie anheben oder ob du dich nach dem Scrollen durch den Instagramfeed eher leer fühlst. Mache es dir zur unverhandelbaren Gewohnheit, dir täglich neue Inspiration für dein Higher

Self zu besorgen und mindestens eine halbe Stunde am Tag ein inspirierendes Video anzuschauen, ein Buch zu lesen, einen Podcast zu hören oder zum Beispiel an einem Online-Coaching-Programm teilzunehmen und dich mit inspirierendem Input zu versorgen.

#10 Mache jeden Tag einen Menschen glücklich

Die größte Magie deiner Schöpferkraft entfaltet sich, wenn du sie zum Wohle anderer einsetzt. Es scheint, als würde die eigene Schöpferkraft noch einmal potenziert werden und über uns hinauswachsen, wenn wir sie nutzen, um anderen Menschen zu helfen oder um sie zu unterstützen. Je mehr du dich dafür einsetzt, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre Träume zu verwirklichen, und sie dabei unterstützt, ihr Potenzial zu erkennen, desto intensiver kommst du selbst in Berührung mit derselben Kraft in dir. Je mehr du anderen Menschen zu Erfolg und Fülle in ihrem Leben verhilfst, desto mehr des Gleichen wird auch in dein Leben fließen. Falls du jemals das Gefühl hast, bei der Verwirklichung deiner eigenen Träume nicht weiterzukommen, frage dich, wem du in deinem Umfeld gerade helfen kannst. Vielleicht gibt es auch ein soziales Projekt, das du gerne unterstützen möchtest, oder du fragst einen Obdachlosen, wie du ihm eine Freude machen kannst. Du wirst sehen, dass jede freundliche und hilfsbereite Geste dir auch dabei helfen wird, dich selbst wieder zu inspirieren. Es gibt keine größere Freude als die, die wir jemand anderem machen. Nutze dein Leben, um das Leben so vieler anderer Menschen wie möglich zu bereichern. Sei du die Inspiration, die Umarmung, das Lächeln und die Hoffnung, die du dir auch in deinem eigenen Leben wünschst, und du wirst spüren, dass du jeden Tag mehr in Kontakt mit einer unendlichen Fülle an Liebe in dir selbst kommst.

#11 Die Schöpferkraft-Superpower-Emotion

Es gibt eine Emotion, die wie ein Superpowerbeschleuniger für deine Schöpferkraft wirkt. Diese Emotion ist Freude. Wenn wir uns aus tiefstem Herzen freuen und Spaß haben, sind wir mit all unseren Sinnen im Hier und Jetzt. Wir öffnen unser Herz und kommen in einen Flowzustand, in dem wir Raum und Zeit vergessen. Hier existieren keine Zweifel, keine einschränkenden Gedanken, sondern nur unser reines Sein. Im Zustand von Freude und Spaß können wir keine Angst empfinden. Freude ist die Emotion mit der höchsten Energiefrequenz, in der wir unsere Strahlkraft ins Universum hinausschicken können.

Das Problem ist, dass wir sehr häufig das Erreichen unserer Ziele oder das Erschaffen von einem außergewöhnlichen Leben mit einer gewissen Schwere belegen, die unsere Energiefrequenz direkt in den Keller fährt. Ein außergewöhnliches Leben zu erschaffen, darf, nein, es sollte dir sogar Freude bereiten. Ja, es ist streckenweise anstrengend und erfordert eine riesige Portion Mut, aber es sollte dir trotzdem Freude bereiten. Es ist deine spirituelle Aufgabe, dafür zu sorgen, dass du in einem Zustand von Freude und Leichtigkeit bist. Denn alle Zweifel, Sorgen und Ängste sind in Wahrheit nur eine Illusion, die dein Ego versucht aufrechtzuerhalten, damit du bloß nicht deine Komfortzone verlässt. Das ultimative Gegenmittel für diese Illusion ist Freude. Dein Ego hat keine Chance gegen wahre Freude, die tief aus deinem Herzen kommt.

Frage dich jeden Tag: Was kann ich heute tun, um Freude in mein Leben zu bringen? Wem kann ich eine Freude machen? Was lässt mein Herz tanzen?

[…]