

CLAUDIA ENGEL

SCHEIß
AUF DIE
Glücksfee!
ICH MACH
DAS JETZT
SELBST

Wie du dir mit dem
Gesetz der Anziehung
alles manifestierst,
was du dir wünschst

*Für Titus, Lilly und Lasse,
ihr seid meine größte Inspiration.
Behaltet euch immer diese kindliche Freude, Neugier und Lebenslust
und steckt damit alle in eurem Umfeld an.
Denn das ist die wahre Grundlage einer jeden Manifestation.*

Achtung

Dieses Buch ist kein Buch, das du mal so nebenbei liest; bei dem du immer eifrig mit dem Kopf nickst, weil du all die Kalendersprüche darin so schön findest – und dann in deinem Leben trotzdem nichts änderst. Es ist nicht wie ein Diätbuch, das du mit einem Hanuta in der Hand durchblätterst und mit absoluter Überzeugung und Schokokrümeln an der Lippe rufst: »Ja, morgen setze ich alles um, was hier steht!« Es ist auch kein reines Informationsbuch, wo du auf jeder Seite etwas mit Textmarker grün anstreichst und auf dem an allen Ecken kleine Post-its kleben. Schwere Kost, die du nur zur Hand nimmst, wenn du dich richtig gut konzentrieren kannst. Dieses Buch versucht etwas ganz Neues:

Es darf unterhalten, es darf dich an der einen oder anderen Stelle zum Schmunzeln bringen. Und es darf gleichzeitig etwas in deinem Kopf und deinem Herzen bewegen. So dass du direkt loslegst und etwas veränderst, wenn du das möchtest. Denn wir alle haben unzählige Bücher im Schrank, die wir total sinnvoll finden. Nur wenn wir mal ehrlich sind: Wie viel aus den Büchern haben wir dann wirklich im Alltag umgesetzt?

Ich wünsche mir für dich aus tiefstem Herzen, dass dieses Buch dich unterhält, dich motiviert, dich reflektiert und dir bewusstmacht: Du kannst alles, womit du unzufrieden bist, ab heute verändern. Das Buch ist wie mein Podcast *Glück in Worten*: praktisch, unterhaltsam, direkt und klar. Mit Anleitungen für den stinknormalen Alltag. Nicht nur für Tage, an denen du Zeit hast, zu meditieren, Tagebuch

zu schreiben, ein Schweige-Retreat zu machen, deine Kindheitsverletzungen in allen Details zu ergründen, dich um deinen Körper, deine Seele und deinen Geist zu kümmern. Nein, dieses Buch ist für jeden Tag. Für den Tag, an dem du zwischen Meetings, Abgabefristen, Lunch to go und Freunde treffen gerade noch die Zeit findest, um aufs Klo zu gehen. Genauso wie für die Tage, an denen du dir eine Stunde Zeit für dich nehmen kannst. Ich wünsche mir, dass es ein Buch für deinen Alltag ist. Für den Scheiße-was-ist-heute-los-Tag genauso wie für den Ich-könnte-die-ganze-Welt-knutschen-Tag.

Dass die Tipps und Anleitungen dir an guten Tagen helfen, dich noch besser zu fühlen und deinem Leben genau die Richtung zu geben, in der du es haben willst, und dass sie dir an schlechten Tagen helfen, abends doch noch versöhnlich einzuschlafen und darauf zu bauen, dass der nächste Tag etwas Neues bringen wird. Das ist kein Selbstoptimierungs-super-power-tschakka-Buch. Auch kein Lari-fari-schlaue-Sprüche-Buch. Es zeigt, wie du mit einfachen, kleinen Tricks deinen Alltag noch schöner machst. Mal ganz viel, mal nur ein bisschen. Immer in dem Wissen, dass du heute schon großartig und mehr als genug bist.

Danke, dass du dich auf diese Reise einlässt. Danke, dass du zu diesem Buch gegriffen hast und damit glaubst, dass lustig und spirituell gleichzeitig geht; dass Veränderung nicht hochtrabend, meditativ oder qualvoll sein muss. Sondern unterhaltsam und leicht sein kann. Danke, dass du diesen Weg für dich gehst. Ich freue mich, dich ein paar Seiten, Minuten oder Stunden begleiten zu dürfen.

Stell schon mal das Konfetti bereit. Und denk dran: Zieh die Mundwinkel nach oben und entspann dich.

Deine Claudia

Einleitung

Wenn das so einfach wäre

»What the f...? Das gibt's doch gar nicht ...« Das müssen so ziemlich die Worte gewesen sein, die mir durch den Kopf geschossen sind, als ich die ersten Seiten des Buches gelesen hatte. Völlig ungläubig starrte ich die Seiten vor mir an. Das KANN doch gar nicht stimmen ... Wenn das so einfach wäre, das hätte mir doch irgendwer schon mal gesagt ... oder nicht?

Es war 2008 und eine Freundin hatte mir das Buch *The Secret* in die Hand gedrückt. Nicht ganz grundlos. Ich muss wohl so ausgesehen haben, als würde ich mich eisern an jeden Strohalm klammern, den man mir hinhielt. Kurz zuvor war meine vierjährige Beziehung – meine erste große Liebe und leider eine ewige Gefühlsachterbahn – endgültig an die Wand gefahren. Mit 180 Sachen. Ich war aus Spanien zurückgekehrt, wo ich extra für meinen Freund hingezogen war und lebte kurzfristig wieder bei meinen Eltern. Der Traum einer jeden Frau Anfang zwanzig, die sich erst wenige Jahre zuvor ein großes Stück Unabhängigkeit erkämpft hat. Ich musste erstmal mein Leben wieder ordnen und wusste schlicht nicht wohin.

Meine Laune war seit Wochen spurlos verschwunden. Also zumindest die gute. Ein wenig Trost fand ich abends in meinen Chipstüten, um am nächsten Tag festzustellen, dass die Chips

sich in der Tüte wesentlich besser machten als auf meiner Hüfte. Beim Frustessen dachte ich daran, wann ich denn das Glück auch mal wieder auf meiner Seite haben würde? Wann das Schicksal es mal gut mit mir meinen würde? Wann die liebe Glücksfee mit ihrem Zauberstab kommen und mir mal ein anständiges Leben zaubern würde und nicht so eine Grütze hier? Macht nichts, wenn es schnell geht.

So war es auch kein Wunder, dass meine Freunde mir mit mitleidigem Blick Bücher aus der Abteilung »Selbsthilfe« empfahlen. Eine Kategorie Bücher, die ich zuvor noch überheblich als esoterischen Quatsch abgewertet hatte. Und mit Esoterik hatte ich ja mal so gar nichts am Hut. Ich dachte dabei immer an so Alt-68er, die beseelt grinsend mit Räucherstäbchen wedelten und irgendwas von Chakren-Reinigung faselten. Doch zum damaligen Zeitpunkt war ich ehrlich gesagt froh über alles, was mir etwas Perspektive gab. Und so war ich hochmotiviert, als ich anfang, das besagte Buch zu lesen. Natürlich legte ich es, wenn ich irgendwo war, immer mit dem Cover nach unten. Sollte ja keiner mitkriegen, was ich da lese.

Geiles Leben auf Bestellung

»Mit deinen Gedanken erschaffst du dein Leben«, stand in diesem Buch und dass man beim Universum »bestellen« könne.¹ Mit dem Gesetz der Anziehung könne man sich alles manifestieren, was man haben möchte, einfach so, nur durch die Kraft der Gedanken.

Bestellen? Wie bei Amazon quasi? Mit prime-Lieferung? Ich war wie vom Donner gerührt. Wie sollte das denn gehen? Mit den Gedanken das Leben erschaffen ...

Da hatte aber jemand kräftig was geraucht, um mit sowas um die Ecke zu kommen, oder? Wie bitte sollte das denn funktionieren?

Das Geheimnis, so stand in dem Buch, sei das Gesetz der Anziehung. Damit könne man sich alles wie magnetisch in sein Leben ziehen.

»Hört mal, ihr süßen Motivationsgurus«, dachte ich, als ich all die Experten in dem Buch sah, die mich der Reihe nach angrinsten, »das ist ja eine super Sache, so ein Gesetz der Anziehung. Habe ich nur noch nie von gehört.« Im Grunde wollte alles in mir das Buch zuschlagen, es als esoterischen Unsinn abtun, damit ich mich voller Hingabe wieder in meinem Elend suhlen könnte.

Doch das tat ich nicht. Stattdessen las ich weiter. Und fragte mich immer und immer wieder, ob das wirklich sein könnte? Ob meine Gedanken wirklich so eine Macht hätten, um mein Leben zu verändern? Es klingt ja zu verlockend. Einfach nur an das richtig geile Leben denken, und es kommt dann auf mysteriöse Weise zu mir.

Also wenn das so ist: Ich hätte dann gerne einmal das Premium-Leben All-inclusive. Erfolgreich im Job, eine Sahneschnitte an meiner Seite, gerne groß und braun gebrannt natürlich und schwer verliebt in mich, dazu noch tolle Freundschaften, und wenn wir grad dabei sind, gegen ein schickes Auto in der Garage hätte ich auch nichts einzuwenden. On top dann noch Urlaube auf den Malediven in einem von diesen Strandbungalows mit Wasserboden. In die man nur mit Privatflugzeug kommt und wo die eigenen Koffer und Sorgen von anderen getragen werden. Ja, das hätte was.

So, fertig gedacht. Und wo war es nun, das geile Leben? Meins fühlte sich noch nicht nach All-inclusive auf den Malediven an. Eher nach Zwei-Sterne-Bed & Breakfast mit Raufasertapete im Allgäu.

Ich dachte an meinen Alltag. Das ständige Auf und Ab in der zurückliegenden Beziehung, das Studium, das so vor sich hinlief, die Tatsache, dass ich nach der Trennung kurzzeitig wieder bei meinen Eltern wohnte und mir vorkam wie mit 15 – alles, was ich tagtäglich so erlebte. Das passiert halt mal, so war meine Überzeugung. Mal hatte man Glück und mal hatte man Pech. Mal passierte etwas Tolles und dann auch mal wieder was Schlechtes: Und war das nicht auch irgendwie normal? Lebte nicht jeder andere auch sein Leben so vor sich hin?

Klar hatte ich Ziele und war ambitioniert. Besonders beruflich wollte ich was aus mir machen (wenngleich mir zu dem Zeitpunkt noch überhaupt nicht klar war, was das sein könnte), und ich strengte mich an, um einen guten Abschluss zu machen und einen Job zu bekommen, aber in vielen Lebensbereichen hatten ja auch andere Leute noch ein Wörtchen mitzureden. Mein Ex zum Beispiel, der häufig eben NICHT meine Meinung teilte (wieso eigentlich nicht?). Oder die Chefs von einigen Fernsehsendern, bei denen ich mich damals auf ein Praktikum beworben hatte und die meine fehlende Berufserfahrung als 22-Jährige bemängelten.

Was also sollten meine Gedanken mit all dem zu tun haben?

Was, wenn es stimmt?

Doch es ließ mich nicht los. Ich könnte mir also einfach mein Leben »erdenken«? Ich könnte genau das in mein Leben ziehen, was ich möchte? Einfach so, und dann würde ich es bekommen? Ich wollte der Sache eine Chance geben.

Aber wenn das wirklich wahr sein sollte, also nur mal theoretisch angenommen, es könnte wirklich stimmen: Wieso wusste ich das

nicht? Wieso wurde das nicht in der Schule unterrichtet? Es war, als hätte man mir einen nicht unwesentlichen Schlüssel zum Leben bislang vorenthalten. Deshalb war meine Skepsis auch mindestens so groß wie meine Neugier. Ein Teil von mir sträubte sich wie ein bockiges Kleinkind beim abendlichen Aufräumen. »Das wäre doch zu einfach«, schoss es mir permanent durch den Kopf. So als ob das Leben ein kompliziertes Computerspiel wäre und mir jemand gerade den Code gegeben hätte, mit dem ich direkt ins letzte Level springen könnte. Es fühlte sich ein bisschen an wie schummeln. Und gleichzeitig war es, als ob jemand eine kleine Flamme in mir entfacht hätte.

»Wenn ich es wirklich selber in der Hand hätte, wie meine Realität ist; wenn ich mir wirklich mein Leben erschaffen könnte, wie ich es möchte, das wäre ja der Oberknaller.« Schon damals als angehende Journalistin war mein Schnüffelhund-Reflex sehr ausgeprägt und ich wollte sofort mehr darüber erfahren. Ich wollte wissen, wie das genau funktionierte.

Ich hatte es satt, mich vom Leben hin und her schubsen zu lassen. Ich wollte mich nicht mehr ausgeliefert fühlen und abhängig von meinem Ex-Freund, der je nach Tageslaune die große Liebe in mir sah, um mich am nächsten Tag zu betrügen. Ich wollte nicht mehr darauf angewiesen sein, dass irgendjemand meine Bewerbung für ein Praktikum oder später für einen Beruf für gut genug befindet und damit über mich und meine Zukunft entscheidet. Ich wollte es selbst in der Hand haben. Ich wollte entscheiden, dass ich morgens schon mit einem Lächeln aufwachen könnte. Ich wollte selbst bestimmen, wie mein Leben läuft. Ich war zwar noch sehr jung, aber ich hatte das Gefühl, wenn ich die nächsten 20 und nochmal 20 und nochmal 20 Jahre genauso weitermache wie jetzt, wird das nicht

das geilste aller Leben. Ich wollte nicht länger nur Zeit absitzen und schauen, was halt so passiert. Schauen, was der Tag und das Leben so bringt. Denn da waren zwar auch hin und wieder ziemlich coole Sachen dabei, aber eindeutig zu viel Mist in letzter Zeit.

Ich wollte selber kreieren, wie ich es haben will. Ich wollte das ganz große Leben. Jeden Tag einen Grund, Konfetti zu werfen und abends mit einem Lächeln ins Bett zu gehen.

Ich hatte mir einen der Experten aus dem Buch, Jack Canfield, genauer angeschaut, weil ich von ihm noch mehr lesen wollte. Und er hatte wundervolle Lachfältchen im Gesicht. Genau die wollte ich auch. Ich wollte, dass mein Gesicht später erzählen würde, was für ein schönes und fröhliches Leben ich hatte.

Es war also klar: Ich wollte alles über dieses sogenannte Gesetz der Anziehung erfahren und vor allem wollte ich es ausprobieren.

Let the magic begin

Die folgenden Jahre habe ich das Manifestieren weiter erkundet, unzählige Bücher dazu gelesen, Kurse gemacht, es ausprobiert, verfeinert, in allen Lebensbereichen getestet und mir damit tatsächlich ein wundervolles Leben erschaffen. Was ich anfangs noch sehr skeptisch betrachtete, stellte sich als das Wertvollste heraus, was ich im Leben lernen konnte.

Meine Reise begann als 22-jährige Studentin mit Liebeskummer, die sich finanziell gerade so über Wasser halten konnte. Heute beim Schreiben dieser Zeilen bin ich 35, erfolgreiche Geschäftsführerin meines eigenen Unternehmens, Podcasterin mit Millionen Downloads, dreifache Mama und glücklich verheiratet.

Und das schreibe ich nicht, um anzugeben, sondern um dir zu zeigen: Alles ist möglich. Ja, das klingt so nach amerikanischer Tschakka-Tschakka-Mentalität. Es klingt nach »Du kannst übers Feuer laufen«, und irgendwie klingt es zu schön, um wahr zu sein. Doch ich meine es genauso, wie ich es geschrieben habe: Alles ist möglich. Wenn du nur halb so skeptisch bist wie ich damals, denkst du jetzt bestimmt: »Schön für sie, aber wie bitte geht das für mich?«

Wenn dein Leben in irgendeinem Bereich nicht so ist, wie du es gerne hättest, und du nicht gerade masochistisch veranlagt bist, gehe ich einfach mal davon aus, dass du schon versucht hast, das zu ändern. Wenn es bislang noch nicht geklappt hat, dann ist vielleicht die Zeit gekommen, um mal etwas anderes zu probieren.

Ich möchte dich einladen, dich darauf einzulassen und den Erkenntnissen aus diesem Buch offen zu begegnen. Ich möchte dir auf den folgenden Seiten alles zum Gesetz der Anziehung und der Kunst des Manifestierens mitgeben, was ich weiß. Ich möchte dir zeigen, wie du dein Traumleben erschaffst. Mit allem Pipapo, den du haben willst. Wie du dich vor allem richtig gut fühlst dabei und nicht so, als wenn du deine Zeit hier auf dem Planeten absitzt und tagein, tagaus wartest, was das Leben so bringt. Fangen wir an, dich wieder richtig für dein Leben zu begeistern.

Hast du noch Träume, die schon ewig in der Schublade liegen, mit dem Ziel, irgendwann mal umgesetzt zu werden? Willst du dich beruflich verändern oder endlich die Liebe deines Lebens treffen? Ich möchte dir zeigen, wie du dein Glück selber in die Hand nimmst, statt zu warten, bis das Schicksal es gut mit dir meint. Getreu dem Motto: Scheiß auf die Glücksfee, ich mach das jetzt selbst!

Vielleicht hast du sogar schon vom Manifestieren und dem Gesetz der Anziehung gehört und wirst gerade nicht ganz so ins kalte Wasser geschubst wie ich damals. Aber irgendwie funktioniert es bei dir nicht so richtig und du zweifelst immer wieder, ob das nicht doch der totale Humbug ist? Den sich einfach mal jemand ausgedacht hat, der schlicht und ergreifend eine Menge Glück im Leben hatte und jetzt durch die Welt läuft und allen erzählt, es gebe da ein Geheimnis, mit dem man sich ein geiles Leben erschaffen kann?

Ja, diese Gedanken kenne ich und deshalb will ich dir auch erzählen, was für mich das Manifestieren ausmacht. Ich habe es nicht umsonst eben als »Kunst« bezeichnet.

Das Grundprinzip ist denkbar einfach, das hatten wir ja schon: »Mit deinen Gedanken erschaffst du dein Leben«. Das stimmt schon, aber gleichzeitig gehört da noch eine ganze Menge mehr dazu. Mit deinen Gedanken und vor allem mit deinen Gefühlen kannst du alles in dein Leben ziehen, was du willst. Den tollen Job, den du schon lange wolltest, einen Partner, der dich endlich genau so nimmt wie du bist, eine Wohnung oder ein Haus, Urlaube und Begegnungen, wie du sie dir wünschst. Die Liste ist endlos. Du kannst erschaffen, was du für möglich hältst.

Aber es hat eben nichts von »Zauber, Zauber, hex, hex« und dann ist es da. Mit diesem Missverständnis möchte ich aufräumen.

Ich möchte dir mit diesem Buch zeigen, wie du das Gesetz der Anziehung für dich nutzen kannst, wie du genau das manifestiert, was du dir wünschst. Vielleicht bist du aktuell noch so skeptisch wie ich zu Beginn. Das macht nichts. Deshalb gehen wir im nächsten Kapitel das Grundprinzip des Manifestierens durch, mit all den Fragen, die dir vielleicht auf den Nägeln brennen und die ich mir damals auch gestellt habe.

In Kapitel 3 möchte ich dir die wissenschaftlichen Hintergründe für das Gesetz der Anziehung näherbringen. Ich kann solche Konzepte immer erst anwenden, wenn ich wenigstens im Ansatz verstehe, wie sie funktionieren. Vielleicht geht es dir genauso und du bekommst in dem Kapitel eine Menge Futter für den logischen Teil deines Gehirns.

Dann schauen wir uns in Kapitel 4 und 5 das Bewusstsein und Unterbewusstsein genauer an. Denn erst, wenn du verstehst, wie die beiden zusammenarbeiten und das wirklich nutzt, kannst du das Manifestieren auch bewusst anwenden.

Dann geht es ans Eingemachte, und wir schauen genauer auf die 3 Schritte der Manifestation. Du bekommst dann in den folgenden Teilen von mir quasi eine Anleitung, was für die einzelnen Steps wichtig ist und vor allem, wie du sie nicht nur in der Theorie beherrschst, sondern sie in der Praxis umsetzt. Denn ich liebe es, Wissen direkt anzuwenden und alltagstauglich zu machen.

Zum Schluss schauen wir uns dann noch an, was alles in so eine Manifestation reinpfuschen kann und wie du das vermeidest.

So, genug der einleitenden Worte, lass uns direkt loslegen.

Also mach es dir bequem, lass dich einfach mal drauf ein und am Ende des Buches wirst du vielleicht schon merken, wie du dir ein Leben ganz nach deinen Vorstellungen erschaffen kannst.

Das Grundprinzip

Die Gedanken-Popcorn-Maschine

Lass uns nochmal kurz zurück springen ins Jahr 2008 zu meiner ungläubigen Erkenntnis: Da stand nun also, dass ich mein Leben selber erschaffe, mithilfe meiner Gedanken. Ich manifestiere mir mein Leben.

Was genau heißt manifestieren? Manifestieren heißt »sichtbar, deutlich, offenbar werden«. Das, was ich denke, wird also sichtbar in meinem Leben. Etwas, das zunächst ein Gedanke war, wird in der Wirklichkeit sichtbar. Das Leben passiert mir also nicht einfach so, sondern ich kann durch meine Gedanken beeinflussen, was ich für mich erschaffe. Ok, das Prinzip konnte ich zwar nachvollziehen, aber da waren Millionen Fragezeichen, die in meinem Kopf aufplopten wie kleine Maiskörner auf dem Weg zum Popcorn.

Plopp, der erste Gedanke: Wie?

Wie funktioniert das? Und dann kamen ungefähr zweihundertachtundsiebzig Fragezeichen.

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Das, woran du denkst und worauf du deine Aufmerksamkeit rich-

test, davon bekommst du mehr. Du ziehst also das in dein Leben, woran du denkst. Diese Gedanken werden zu Dingen und zeigen sich in deiner Realität.

Für mich trifft das Zitat von Tony Robbins den Nagel auf den Kopf: »Energy flows where attention goes.«² Deine Energie fließt dahin, wo deine Aufmerksamkeit hingeht.

Stell dir vor, du gehst spazieren, mit einem fetten Grinsen auf den Lippen. Du bist entspannt und es geht dir gut. Du konzentrierst dich auf den Duft von Moos, das Gezwitscher der Amseln und wie entspannend der Ausblick ins Grüne ist. Deine Aufmerksamkeit geht also zu diesen Dingen, und dahin fließt auch deine Energie. Die ist zunächst mal positiv, du wirst dich wohlfühlen (vorausgesetzt, du magst den Geruch von Moos und das Gezwitscher von Vögeln), den Spaziergang genießen, und du wirst noch mehr von den Dingen bekommen und wahrnehmen, die dich in diese positive Energie bringen. Vielleicht siehst du ein kleines Eichhörnchen, das gerade mit einer ergatterten Haselnuss auf den nächsten Baum huscht und dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Oder du entdeckst den süßen Nachbarn von gegenüber und ihr grüßt euch augenzwinkernd.

Nehmen wir jetzt also mal an, du hast eher einen schlechten Tag und gehst ebenfalls spazieren. Nun konzentrierst du dich auf die Pfützen vom letzten Regen oder den kalten Wind, der dir immer wieder unangenehm in den Nacken bläst. Du konzentrierst dich auf diese negativen Dinge und deine ganze Energie fließt dahin. Diesmal ist die Energie aber nicht positiv, sondern negativ. Vielleicht ärgerst du dich, dass du überhaupt spazieren gegangen bist oder nur die dünne Jacke angezogen hast. Auf jeden Fall fließt die Energie dahin, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst und davon bekommst du mehr. Kein Wunder also, wenn du nun bemerkst, dass das auf

dem Boden eben kein Matsch, sondern Hundescheiße war und deine zu dünne Jacke ein Loch in der Tasche hat, wo bis eben noch dein Haustürschlüssel drin war. Pech gehabt, könnte man meinen. Und da sind wir im Grunde schon bei meinem direkt folgenden Gedanken-Einwand.

Plopp, der zweite Gedanke: Zufall?

Ist das nicht einfach nur Zufall? Pech? Glück? Für den einen war die Realität halt »beschissener« als für den anderen. Getreu dem Motto: Mal hat man Pech und mal haben die anderen Glück ...

Wir werden im Laufe des Buches noch ganz oft an dieser Stelle vorbeikommen. Ich selber musste für mein Kontrollletti-Gehirn, das lange nicht wirklich an das Gesetz der Anziehung glauben wollte, jahrelang Beweise sammeln, dass sowas eben kein Zufall ist, sondern dass ich mein Leben aktiv beeinflussen kann. Immer häufiger musste ich feststellen, dass ich entweder ganz schön viele Zufälle erlebe, die mir immer genau das bringen, was meiner Energie entspricht, oder es tatsächlich noch eine andere Kraft da draußen gibt, die für mich am Werk ist. Heute glaube ich nicht mehr an Zufall.

»Zufall ist Gottes Art, anonym zu bleiben.«

Albert Einstein

Am Anfang ist es total normal, alles was wir vermeintlich manifestieren, erstmal als Zufall abzutun. Oder als selektive Wahrnehmung. Das geht wohl den meisten so, und es ist auch verständlich, dass dein Verstand versuchen wird, das, was du erlebst, in irgendein Konzept

zu pressen, das er kennt. Du kannst die ganzen »Zufälle« ja einfach erstmal für dich sammeln und dann die Überzeugung gewinnen, dass der Zufall dir ganz oft in die Karten spielt.

Es gibt kaum ein logisches Argument, das dich anfangs davon überzeugen wird, dass hier kein Zufall am Werk ist. Und das muss es auch gar nicht geben. Deshalb gib dir Zeit und beobachte einfach zunächst mal. Nimm die »Zufälle« wahr und schaue, ob sie geballt auftauchen. Wer weiß, vielleicht treffen wir uns in ein paar Monaten oder Jahren und du erzählst mir eine ähnliche Geschichte, wie die, die du gerade liest, mit den Worten: »Damals, zu Beginn, als ich noch an Zufall geglaubt habe ...« Ich freu mich auf jeden Fall jetzt schon auf deine Geschichte.

Plopp, der dritte Gedanke: Realität?

Aber es gibt ja auch Sachen, die sind einfach so. Die kann ich gar nicht verändern. Das ist ja die Realität.

Gibt es denn überhaupt »die eine Realität«? Zwei Menschen können am gleichen Tag den exakt gleichen Spaziergang durch den Wald machen und ganz anders davon berichten. Der eine berichtet von dem Eichhörnchen und dem Geruch nach Moos, wie schön alles war und dass die Sonne so wundervoll geschienen hat. Der andere hingegen hat das Eichhörnchen gar nicht gesehen, weil er den Blick nicht einmal nach oben gerichtet hat und damit beschäftigt war, sich über den Wind zu ärgern.

Zwei komplett unterschiedliche Geschichten, obwohl doch »die Realität« genau gleich war. Das Eichhörnchen war ja schließlich auf diesem Baum. Wir könnten sogar so weit gehen und sagen, beide

treten in die Hundekacke. Selbst bei dem gleichen Ereignis ist die Realität nicht zwangsläufig die gleiche. Der eine regt sich fürchterlich auf, während der andere es vielleicht gar nicht bemerkt, weil er grad fasziniert dem Eichhörnchen zuschaut, die Schuhe zuhause dann saubermacht und sich nicht daran stört.

Es ist also nie die »Realität«, die dein Leben beeinflusst, sondern deine Wahrnehmung der Realität.

Plopp, der vierte Gedanke: Emotion?

Ich erschaffe also das, was ich gerade denke und fühle?

Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, in Form von Gedanken und Gefühlen, wird mehr. Ist ja logisch, denn wir haben soeben gelernt, dass dahin Energie fließt. Positive oder negative Energie, das ist erstmal egal. Auf jeden Fall eine Menge Energie. Und so erschaffen wir davon ständig mehr.

Wenn ich beim Spazieren gehen schimpfe und mich ärgere, erschaffe ich Wut und noch mehr Ärger. Denn ich gebe meine ganzen Emotionen da rein, ich schimpfe über den Hundehaufen, in den ich gerade getreten bin, ich ärgere mich über die Hundebesitzer und vielleicht ärgere ich mich auch über mich. Wäre ich doch bloß auf dem Sofa sitzen geblieben.

Wenn ich glücklich über die Sonnenstrahlen durch den Wald laufe und mich an jedem kleinen Blümchen am Waldrand erfreue, dann erschaffe ich Freude und Glück.

Ganz heruntergebrochen gibt es zwei Grundemotionen: negative Gefühle wie Hass, Furcht, Ärger, Angst, Traurigkeit oder Wut, und positive Gefühle wie Liebe, Freude, Hoffnung, Euphorie und Dank-