

Mini-Workshop:

Die Kunst des Wünschens

(nach Bärbel Mohr und Pierre Franckh)

Lernziele

- Sorgen Sie auf spielerische Weise für die Erfüllung Ihrer Wünsche.
- Lassen Sie los und leben Sie mehr im Augenblick.
- Lernen Sie (wieder), die Welt als magischen Ort voller Wunder zu erleben.
- Sehen Sie die Welt mal wieder mit den Augen eines Kindes.

Wir erschaffen unsere Wirklichkeit

Wir haben einen **direkten Draht zur Zentrale der Realitätsschöpfung**. Das ist die Grundidee, die Bärbel Mohr und Pierre Franckh in ihren Wunscherfüllungsbüchern „Bestellungen beim Universum“ und „Erfolgreich Wünschen“ vertreten.

Oder konkret: Wir beeinflussen unsere tägliche Realität durch das, was wir uns täglich bewusst oder unbewusst wünschen.

Wenn Sie lernen, Ihre Wünsche auf die **richtige Art und Weise** zu formulieren, erhöhen Sie die Wahrscheinlichkeit deutlich, dass diese **Wirklichkeit** werden.

Und wie wünscht man richtig? Dazu finden Sie hier **12 Regeln**.

Die 12 Regeln der Wunscherfüllung

Regel 1: Beginnen Sie jetzt sofort

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es. Deswegen nehmen Sie bitte **jetzt gleich einen Stift und einen Zettel** zur Hand und schreiben Sie einen kleinen, spielerischen Wunsch auf. **Die Erfüllung dieses Wunsches soll für Sie persönlich nicht wichtig sein!** Der Zettel mit diesem Wunsch wird Ihr **erster Beweis**, dass Sie die Landkarte Ihres Lebens selbst gestalten. Ihr Unterbewusstsein braucht solche Beweise nicht, wohl aber Ihr Verstand, der die Erfüllung Ihrer Wünsche **durch Zweifel sabotiert**. Sobald der Wunsch sich erfüllt hat, **schreiben Sie es ebenfalls auf**.

Regel 2: Fangen Sie klein an

Warum sollen Sie mit kleinen Wünschen beginnen? Wenn Ihr Wunsch zu groß oder wichtig ist, haben Sie **zu viel Angst**, dass er nicht in Erfüllung geht; die Zweifel sind dann **stärker als der bewusste Wunsch**. Die Folge: Er erfüllt sich nicht.

- Bleiben Sie bei kleinen Wünschen, bis Ihr Verstand überzeugt ist, dass es **funktioniert**.
- Je deutlicher Sie fühlen, dass es **nicht wirklich wichtig** ist, dass ein Wunsch in Erfüllung geht, desto wahrscheinlicher wird es, dass er sich erfüllt.

Regel 3: Lieben Sie was ist

Sie sind weniger auf die Erfüllung von Wünschen angewiesen, wenn Sie Ihr jetziges Leben **annehmen** können. Andersherum ist das Annehmen dessen was ist eine **Bedingung für Wunscherfüllung**. Doch wie gelingt das, wenn Sie in einer unangenehmen oder gar **aussichtslosen Situation** stecken?

- Machen Sie sich klar, dass Ihre Situation so ist, **um Ihnen zu helfen** den nächsten wichtigen Schritt im Leben zu tun. Was will diese Situation Ihnen sagen? Was können Sie daraus lernen? Worin liegt die **Chance**?
- Wenn Sie an der Situation etwas ändern können, **dann packen Sie zu!**
- **Entspannen Sie sich regelmäßig.** Wenn Sie entspannt sind, können Sie nicht negativ denken, denn negative Gedanken erzeugen Spannung.
- **Lächeln Sie!** Besonders, wenn Sie jemanden nicht leiden können, sich stressen oder alles hassen. Lächeln ist das einfachste Mittel, um den inneren Dialog wieder auf positiv zu schalten.

Achtung! Akzeptieren heißt nicht schleifen lassen und resignieren. Es heißt anzuerkennen, was noch gestaltet werden will. Akzeptanz schafft Gelassenheit - die beste Voraussetzung für Veränderung.

Achtung! Angemessene Kritik zu äußern und negative Empfindungen zum Ausdruck zu bringen ist wichtig, wenn Sie sich die Welt nicht bloß schön reden wollen!

Regel 4: Formulieren Sie richtig

Pierre Franckh sagt, dass wir ohne Ausnahme **genau das bekommen, was wir formulieren.** Wenn Sie formulieren „Ich wünsche mir mehr Geld“, dann bekommen Sie genau das: Den Zustand des Geldwünschens. Den haben Sie aber schon. **Ebenso fatal:** „Die Kinder sollen sich nicht streiten.“ Der Streit kommt sicher, denn weder Ihr Unterbewusstsein noch das Universum können mit „nicht“ oder „kein“ etwas anfangen - weil man etwas nicht *nicht* erschaffen kann, ebenso wie man etwas nicht *nicht* denken kann.

Aufgabe: Denken Sie jetzt auf keinen Fall an ein Hängebauchschwein. Alles, bloß kein Hängebauchschwein!!

Und, ist es Ihnen die Aufgabe gelungen? Nein? Wenn Sie sich auf den Zustand konzentrieren, den Sie *nicht* wollen, dann **zementieren** Sie ihn.

So geht es besser:

- Formulieren Sie **positiv**, Wörter wie „nicht“ oder „kein“ sind kontraproduktiv. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie wollen.
- Formulieren Sie **so konkret wie möglich:** „Bis Januar ist mein Konto im Plus.“
- Formulieren Sie **in der Gegenwartsform:** „Ich habe ausreichend Geld.“ (vgl. Regel 7)
- Wenn Ihnen das unrealistisch vorkommt, beziehen Sie sich mit Ihrem Wunsch statt auf einen äußeren Umstand **auf Ihren inneren Zustand:** „Ich bin offen für Reichtum. Das Geld findet seinen Weg zu mir. Dafür bin ich dankbar!“

Regel 5: Führen Sie ein Wunschtagebuch

Wenn Sie die genaue Formulierung Ihrer Wünsche aufschreiben und den Fortgang ihrer Erfüllung dokumentieren, schlagen Sie gleich **fünf Fliegen mit einer Klappe:**

1. Sie geben dem Wunsch durch das Ritual **Energie** (vgl. Regel 6).
2. Sie konzentrieren sich explizit auf das **Positive**.
3. Sie behalten den **Überblick** über den Status Ihrer Wunscherfüllungen.
4. Sie lernen, konkret und genau zu formulieren. Laut Pierre Franckh ist es erstaunlich, wie **wortgetreu** das Universum unsere Wünsche erfüllt.
5. Ihr Verstand wird mit der Zeit immer **weniger Zweifel** haben und sich überzeugen lassen, dass Wünschen funktioniert (vgl. Regel 11).

Regel 6: Schaffen Sie Ihr persönliches Ritual

Rituale laden unser Tun mit Bedeutung auf und **verankern es im Unterbewusstsein**. Indem Sie bewusst Energie in einen Wunsch geben, stärken Sie ihn. Außerdem hilft ein persönliches Ritual, den Wunsch anschließend **los zu lassen** (vgl. Regel 8).

- Schreiben Sie z.B. einen **Wunschzettel** und verbrennen Sie ihn.
- Gestalten Sie einen persönlichen **Altar** und Zünden Sie für Ihren Wunsch eine Kerze an.
- Oder erzählen Sie Ihre Wünsche dem **Vollmond**.
- Oder...

Denken Sie sich selbst etwas aus. Wichtig ist nur, dass Sie sich ein Ritual erschaffen, bei dem Sie **Vertrauen und Zuversicht** empfinden.

Regel 7: Tun Sie so als ob und bedanken Sie sich

Wir sind es gewohnt, uns auszumalen was schief gehen kann und nehmen so das Scheitern vorweg. Nur Manager oder Profisportler spielen Erfolge - mit nachweisbaren Ergebnissen - **mit allen Sinnen und in jeder Einzelheit** durch. Vorfühlen und Dankbarkeit entspannen und mindern Zweifel. Außerdem zieht **Gleiches Gleiches an**.

Beispiel: In Ihrem Viertel hat jemand Müll auf die Straße gestellt. Der **Müll** zieht unweigerlich weiteren an, jeder schmeißt seinen Kram dazu. Bald sieht die Straße wie ein **Schlachtfeld** aus. Sie tun so, als wohnen Sie in einer hübscheren Wohngegend, stellen **Blumen** in Ihren Treppenaufgang und schmücken Ihre Wohnungstür. Ebenso schnell findet auch dies Nachahmer.

Bleiben Sie realistisch! So tun als ob bedeutet nicht, eine Wohnung zu mieten, für die Sie sich in Schulden stürzen müssen. Es bedeutet, das Gefühl zu nähren, wie es ist, eine tolle Wohnung zu haben.

- Wenn Sie sich etwas wünschen, dann tun sie also so, als hätten Sie das Gewünschte bereits erhalten und sagen Sie **laut und deutlich Danke** dafür.
- Wenn Ihnen das schwer fällt, beginnen Sie mit etwas, das Sie **bereits haben**. Sagen Sie laut und deutlich Danke dafür.
- Danke sagen für Dinge, die fehlen, fällt auch dann leichter, wenn Sie bedenken, dass das Gewünschte irgendwo **bereits vorhanden** ist. Es wartet schon auf Sie. Sie müssen sich vertrauensvoll dafür öffnen, damit es den Weg zu Ihnen finden kann (vgl. Regel 4)

Regel 8: Loslassen und Vertrauen

Nicht-loslassen-können äußert sich im gedanklichen **Wiederholen** eines Wunsches, in **Mangelgefühlen**, im ständigen Neu- und Umwünschen, in Zweifeln und in Ängsten, dass es nichts wird. Wie Sie wissen, sind das **Atombomben** für Ihre Wünsche. Sie sollen sie also loslassen und auf Ihre Erfüllung vertrauen. **Genau das fällt Ihnen schwer?** Unsere Kultur fußt auf beweisbaren Tatsachen, und Sie sollen jetzt am bewussten Verstand vorbei **Glauben**.

- Nehmen Sie Mehrfachwünsche bewusst **zu sich zurück**.
- Überlegen Sie, warum Sie das Gewünschte **nicht brauchen**. (vgl. Regel 2).
- Suchen Sie das **Positive** und die Chancen in Ihrer Momentanen Situation (vgl. Regel 3).
- **Entspannen** Sie sich (vgl. Regel 3).
- **Halten Sie sich an Regel 5**.

Trotzdem, Sie sind voller Ungeduld und Zweifel? Versuchen Sie es so:

- Wenn Sie aufwachen, wissen Sie für einen kleinen Moment nicht, wer Sie sind. Sie müssen sich **jeden Morgen mit Ihrer Identität verknüpfen**. Nutzen Sie diesen Moment. Sie können jetzt alles und jeder sein, alles haben und jedes Lebensgefühl in sich nähren.

Was Sie jetzt erschaffen, arbeitet in ihrem Unterbewusstsein. Es wird beginnen, Ihren Tag und Ihr Leben entsprechend zu gestalten.

Regel 9: Achten Sie auf Zufälle

Sie haben Ihren Wunsch adäquat aufgeschrieben, üben sich in Dankbarkeit und im Loslassen und gewinnen Ihrem Leben viel Positives ab. **Wann und wie** können Sie jetzt mit der Erfüllung Ihrer Wünsche rechnen? **Das entscheidet der Zufall.** Für Mohr und Franckh sind Zufälle Fügungen, die Ihrem Wunsch entsprechen. Ihre Aufgabe ist es, die Zufälle zu nutzen.

- **Legen Sie sich nicht fest**, wie Ihr Wunsch erfüllt werden soll, das engt Möglichkeiten und Tempo der Wunscherfüllung nur ein. Wenn Sie sich z.B. an den Lottogewinn oder die unbekannte Erbtante klammern, sind die Grenzen ihrer Wahrnehmung verengt. Sie sehen andere Möglichkeiten einfach nicht. **Seien Sie offen für unerwartete Lösungen!**
- **Checken Sie die Zufälle in Ihrem Leben auf die Bedeutung für Ihren Wunsch.** Wenn Sie krank sind, niemand Ihnen helfen konnte und Sie sich bei Gewitter zufällig unter der Markise eines Heilpraktikers unterstellen, sollten Sie die Chance nutzen. Gehen Sie rein!

Regel 10: Hören Sie auf Ihre innere Stimme

Ihre Innere Stimme hilft Ihnen **zuverlässig**, Zufälle als Chancen zu erkennen. Wenn Sie ihr vertrauen, vertrauen Sie auf jemanden, der **viel mehr über Sie und Ihr Leben weiß**, als Ihr bewusstes Ich, Ihrer inneren Stimme steht nämlich auch Ihr unbewusstes Wissen zur Verfügung, dass Ihr Verstand nicht nutzen kann. **Und so hören Sie auf Ihre innere Stimme:**

- Tun Sie **konsequent** das, was sich richtig anfühlt, auch wenn Ihr Verstand dagegen ist.
- Seien Sie spontan, folgen Sie **Impulsen** und achten Sie auf hintergründige Gedanken.
- Bleiben Sie sich **treu** und machen sich nicht von Konventionen abhängig.

Regel 11: Überzeugen Sie Ihren Verstand

Wenn Sie den Verstand mit seinen Zweifeln nicht abstellen können – überzeugen Sie ihn!

- **Üben Sie Wünschen!** Je öfter Sie die Wahrnehmung wiederholen können, dass es funktioniert, desto mehr wird es für Ihren Verstand zur Realität. Er lernt, die Welt als einen Ort zu interpretieren, der Wünsche erfüllt. Bald werden Sie **Erfolge überall in Ihrem Leben** sehen. **Halten Sie sich auch an Regel 5!**
- **Nutzen Sie die Erkenntnisse der Quantenphysik**, um Ihren Verstand zu beruhigen. Die Quantenphysik schlägt eine Brücke zwischen Spiritualität und Naturwissenschaft. Wenn Sie Ihren Verstand überzeugen, dass es durchaus wunderbare Phänomene gibt, können Sie auch akzeptieren, dass diese Wunder in ihrem persönlichen Leben erscheinen.
- Benutzen Sie Ihren Verstand, um Ihre Zweifel anzuzweifeln!

Anmerkung: In der Quantenphysik wurde u.a. nachgewiesen, dass auf der subatomaren Ebene der Beobachter das Beobachtete beeinflusst. Manche Physiker glauben daher und wollen beweisen, dass Realität durch Bewusstsein erschaffen wird. So kann z.B. der PH-Wert von Wasser verändert werden, wenn der Beobachter sich in einer meditativen Versenkung befindet, die neurologisch mit bestimmten Hirnwellenmustern und in bestimmten Hirnarealen

Regel 12: Haben Sie keine Angst

Viele unserer Gedanken sind von Angst bestimmt: Den Job, die Gesundheit oder unsere Jugend zu verlieren, dass unseren Kindern etwas passiert, die Welt vor die Hunde geht, unsere Wünsche nicht erfüllt werden, ...

Neurologen haben sowohl die Gehirne von normalen Leuten auch die von Mönchen mit **jahrzehntelanger Meditationspraxis** untersucht. Bei den Normalsterblichen ist ohne Unterbrechung ein Zentrum aktiv, das bei unseren Vorfahren nur in Situationen von akuter Todesangst aktiv war. Wir sind also **mental ziemlich unentspannt**. Das Panikzentrum der meditierenden Mönche war weitgehend inaktiv. Meditation ist eine Form der Entspannung.

Das beste Mittel, Angst zu besiegen bleibt daher Entspannung!

Die Grenzen der Wunscherfüllung

Die Grenzen der Wunscherfüllung liegen in dem, was wir für möglich halten. Was wir für **unabänderlich** halten, können wir weder durch Wünschen noch auf andere Weise ändern. Natürlich **ändern sich die Grenzen des Möglichen** dauernd, je nachdem wo wir gesellschaftlich, spirituell und wissenschaftlich gerade stehen.

Wo liegen Ihre aktuellen Grenzen? Sie können keine Toten aufwecken und niemanden zwingen, Sie zu lieben. Sie können nicht einfach einen Porsche vor Ihrem Haus materialisieren, weil Sie den Teilchen (noch?) nicht befehlen können, die entsprechende Form anzunehmen. Sie können sich als Frau (bisher?) kaum wünschen, Papst zu werden.

Aber alles, was Ihnen prinzipiell möglich erscheint, das **kann Ihnen gelingen**, und wenn Sie sich an die zwölf Regeln der Wunscherfüllung halten, sollte es leichter gelingen!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Wünschen!

Formular: Wunscherfüllungsprotokoll

Mit diesem Formular können Sie die Erfüllung Ihrer Wünsche verfolgen.

Mein Wunsch:	Datum:
Ereignisse, die mich der Erfüllung meines Wunsches näher gebracht haben:	Datum:
Der Wunsch wurde auf folgende Weise erfüllt:	Datum:

Checkliste: Richtig Formuliert?

Mit dieser Checkliste prüfen Sie, ob Sie Ihren Wunsch auf Erfolg programmiert haben.

Mein Wunsch:

Habe ich so konkret formuliert wie möglich?

Habe ich positiv formuliert? (ohne „nicht“ und „kein“)

Habe ich in der Gegenwartsform formuliert?

Kann ich den Wunsch so formulieren, dass Seine Erfüllung mehr von meinem inneren Zustand als von äußeren Ereignissen abhängt?

Neue Formulierung:

Checkliste: Habe ich die richtige Einstellung?

Mit dieser Checkliste können Sie an Ihrer Einstellung zu Ihren Wünschen arbeiten.

Habe ich Zweifel an der Erfüllung des Wunsches?

Wenn ja, wie kann ich sie anzweifeln?

Habe ich Angst, dass der Wunsch nicht erfüllt wird?

Wenn ja, was gibt es jetzt Positives in meinem Leben? Warum bin ich nicht wirklich auf die Erfüllung meines Wunsches angewiesen?

Formuliere ich meinen Wunsch ständig neu oder wiederhole ich ihn in Gedanken?

Wenn ja, welches Ritual, welche Gedanken können mir helfen, meinen Wunsch loszulassen?

Bin ich offen für Zufälle?

Höre ich auf meine innere Stimme?
