

Urheberrecht

Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Es darf nicht weiterverkauft oder an Dritte weitergegeben werden. Wenn du dieses Dokument mit anderen Personen teilen möchtest, erwirb bitte ein weiteres Exemplar. Danke, dass du die Arbeit und Mühen der Autorin respektierst!

© 2016 Marita Steffe, alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Zum Einklang.....	4
Kapitel 1 – Was ist ein Visionboard?.....	5
Kapitel 2 – Praktische Beispiele.....	7
Kapitel 3 – Was braucht man für ein Visionboard?.....	8
Kapitel 4 – Welches Thema hat dein Visionboard?	9
Kapitel 5 – Wie macht man ein Visionboard?	11
Kapitel 6 – Wie funktioniert ein Visionboard?	13
Kapitel 7 – Ändere gewohnte Muster und Gewohnheiten	15
Kapitel 8 – Das Gesetz der Anziehung	16
Kapitel 9 – Das Retikuläre Aktivierungssystem	17
Kapitel 10 – Warum Visionboards manchmal nicht funktionieren	18
Kapitel 11 – Lerne deine Gedanken kennen.....	19
Kapitel 12 – Neues Verhalten üben.....	20
Kapitel 13 – Glaube deinem Verstand nicht.....	21
Kapitel 14 – Sei gut zu dir	22
Kapitel 15 – Erreiche deine Ziele mit einem Visionboard	23
Kapitel 16 – Ein Visionboard ist positive Gehirnwäsche	25

Zum Einklang....



Liebe Freunde, ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich es liebe, mich kreativ in Wort und Bild auszudrücken und Menschen zu helfen, sich mit Spaß und Freude von ihrer Vision finden zu lassen. Oh, noch etwas: Ich hoffe, es ist okay für dich, dass ich „du“ sage. Die letzten 35 Jahre habe ich in Amerika gelebt und ich liebe es, mich informell auszudrücken. Nachdem ich durch so manche Höhen und Tiefen gegangen war, fing ich im Jahr 2000 an, mich mit Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen. So kam ich auch zu den Visionboards. Angefangen hat es mit einem „Life directions Workshop“ bei T. Harv Eker in Los Angeles im Jahr 2009. Weiter ging es mit vielen Seminaren, Kursen, Mastermindgruppen und einer Coachingausbildung in New York.

Das Thema des Workshops war es, herauszufinden, was ich wirklich, wirklich in mein Leben holen will. Mein Lebenssinn ... ich hatte keine Ahnung, was das sein könnte. Meistens hatte ich mich bisher danach gerichtet, was pragmatisch für mich und meine Familie war. Der Gedanke, den Lebenssinn zu finden war etwas überwältigend und noch weit weg – weit, weit weg.

Aber mit 50 klopfte es an, dieses nagende Gefühl ...

- Was willst du?
- Was macht dich glücklich?

Natürlich ist mir nichts einfach in den Schoß gefallen, aber Schritt für Schritt kam ich der Sache näher und meine Bestimmung setzte sich Stück für Stück zusammen, wie ein Puzzlespiel.

Ich suchte nach meiner Leidenschaft und durch viele Selbstfindungsseminare und viel „Selbstbefragung“ fand mich der Visionboard Prozess. Das war der Anfang einer wunderbaren Entdeckungsreise, die mich völlig verändert hat.

Falls du dich wunderst, warum ich mich so ausdrücke, **„dass mich etwas findet“** ... nimm es einfach an. Denn das ist der Schlüssel zur Manifestation von Visionen. Wir finden sie nicht, sondern sie finden uns. Ja, das sind die Wunder, wie ich zu sagen pflege. Kreativität war immer wichtig für mich, aber ich habe es mir nicht erlaubt, kreativ zu sein. Durch meinen Scheidungscoach hatte ich an einem Visionboard-Workshop teilgenommen und das war genau die Kreativität, die ich brauchte:

Das ist das einfachste Rezept und ein Visionboard wird dir genau dabei helfen. Die Träume und Visionen werden sich zeigen, selbst wenn du noch nicht weißt, welche es genau sind. Der Prozess ist nicht logisch und kann nicht intellektuell nachvollzogen werden, also versuch erst gar nicht, es mit dem Verstand anzugehen.

Es ist wichtig, das Unterbewusstsein wandern zu lassen wohin es will, das Unterbewusstsein arbeitet mit Bildern, es wird dir den Weg in Bildern offenbaren. Deine Aufgabe ist es, diese Bilder zu erkennen und der Intuition mit Vertrauen zu folgen. Höre auf dein Herz, lass den Verstand ruhen. Ich weiß, das ist schwer, aber es ist der einzig richtige Weg.

Lass dich von den Bildern leiten und achte darauf, was die Bilder für ein Gefühl hervorrufen und welche dein Herz berühren, lass dich gehen, genieße es. Du wirst dich wundern, was sich dir alles eröffnet und es wird sich richtig anfühlen.

Dem Verstand Urlaub geben

Wie soll das denn bitte gehen?! Der Verstand ist ein wunderbares Werkzeug, um Fakten zu sortieren, Pläne zu erstellen, zu vergleichen und so weiter. Er ist aber nicht geeignet, stimmige Lebensentscheidungen zu treffen, da er nur aus dem schöpfen kann, was schon im Programm unseres Computers, unserer Erfahrung, gespeichert ist.

Wenn wir etwas Neues machen wollen, ist es noch nicht gespeichert. Dann läuten im Verstand direkt die Alarmglocken. Diesen Alarm fühlst du dann als Angst oder Vorsicht und meistens wird dann die schöne Idee vom Traumleben wieder in die Schublade „vielleicht irgendwann einmal“ einsortiert und vergessen.

Es ist ein spiritueller, metaphysischer Prozess, der von unserem Verstand nicht verstanden wird. Der Intellekt sagt einfach: „So ein Quatsch, das geht nicht, Zeitverschwendung, mach lieber was Vernünftiges, putz die Küche, geh einkaufen!“ oder: „Nichts wie auf die Couch und fernsehen!“.

Kennst du diese Stimme? Also einfach loslegen, nicht nachdenken, einfach reinfühlen. Du musst nur anfangen und der Rest wird sich ergeben ... glaub einfach dran. Vertraue dem Universum.

Den Verstand kann man austricksen indem man spielerisch ist und einfach experimentiert. Es ist nicht nötig zu überlegen, warum dieses oder jenes Bild auf das Visionboard soll, wenn es sich gut anfühlt, dann kommt es auf die Pappe. Wie sich das alles manifestiert wird sich entwickeln, du musst es nicht wissen.

Zum Beispiel: Wenn du eine bestimmte Karriere verfolgen willst, wirst du vielleicht jemanden treffen, der dir weiterhelfen kann oder der jemanden kennt, der dir weiterhelfen kann. Diesen Vorgang nennt man auch Synchronizität. Du wirst den Weg nicht im Vorhinein kennen, aber er wird sich dir zeigen, Schritt für Schritt ... aber man braucht Vertrauen.

Kapitel 2 – Praktische Beispiele



Wenn du fit und gesund werden willst, dann willst du vielleicht ein Fitnessprogramm starten. Vielleicht triffst du einen Freund, der dir von einer Zumba klasse erzählt, das inspiriert dich und du probierst es mal aus. Du hörst von Freunden, die sich zu einem Bootcamp zusammentun oder du siehst gerade einen Post auf Facebook über eine Fastenkur, die sich interessant anhört und du meldest dich an ... So geht das!

Es ist wichtig, alles zu beobachten, was du denkst, was du machst, das ist im täglichen Leben angewendete Achtsamkeit. Zum Beispiel beobachtest du, wie du dich ernährst, wie du dich bewegst und dann fragst du dich: „Wie kann ich Ungesundes durch Gesundes ersetzen und mich total wohl dabei fühlen und Spaßhaben?“

Vielleicht kannst du langsam anfangen, mit kleinen Schritten. Es ist wichtig, etwas zu finden, das Spaß macht. Ich zum Beispiel liebe meinen Bodybalanceklasse, meditatives Tanzen, Yoga und Spaziergänge.

Spaß ist wichtig, sonst wirst du es nicht durchziehen. Denke daran, dass es sich nicht immer gut anfühlt, Änderungen ins Leben zu bringen. Bitte mach es trotzdem und halte durch ... du kannst es!!

Man sagt, dass es 21 Tage dauert, eine Gewohnheit zu ändern. Naja, ich finde, es dauert länger bis sich neue Bahnen im Gehirn bilden, aber 21 Tage sind schon mal ein guter Anfang. Der Punkt ist, dass es sich zuerst nicht gut anfühlen wird – aber da musst du durch.

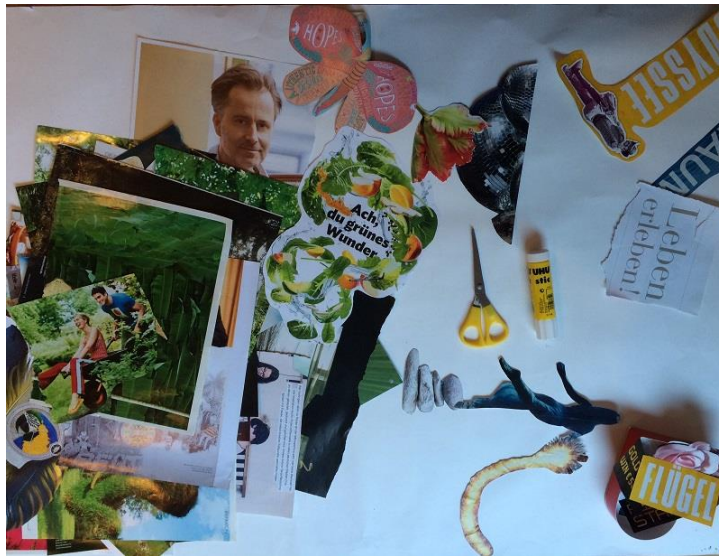
Seitdem ich älter bin, habe ich oft neue Sachen probiert und alte Angewohnheiten abgelegt – sogar Dinge, die mir Angst gemacht haben. Ich habe mir Alkohol und Zigaretten abgewöhnt, mich von ungesunden Beziehungen und Kontakten verabschiedet, Kontinente gewechselt, mit 57 noch eine neue Karriere begonnen usw.

Es war nicht immer einfach und es war nicht immer schön, aber all das hat mir geholfen, dorthin zu kommen, wo ich jetzt bin. All das hat mir Lebenskraft geschenkt, you know ... Mojo ... Vieles habe ich meinen Visionboards zu verdanken ...

Das Visionboard wird auch dir helfen, deine Visionen zu empfangen, dich von deinen Träumen finden zu lassen, Ziele zu erreichen, aber, wie Yoda aus Star Wars jetzt sagen würde: Anfangen du musst!

Dieses kleine Buch wird dir helfen, dein Leben zu verändern und dich zu deinem Traumleben zu führen, dem Leben, von dem du immer geträumt hast. So. Und jetzt zum praktischen Teil.

Kapitel 3 – Was braucht macht man für ein Visionboard?



Noch einmal: Visionboards sind ein wunderbares, kreatives Medium, auch für Menschen, die nicht viel Platz haben, sich nicht als kreativ bezeichnen und nicht gerne Schmutz oder Unordnung machen.

Zunächst liste ich auf, was du an Material brauchst:

- Pappe, egal wie groß, ich nehme 50 mal 70 cm oder größer
- Schere
- Klebestift oder ähnliches
- Eventuell dicke Filzstifte zum Schreiben
- Zeitschriften, die dich inspirieren (es lohnt sich, zu investieren)

Meine Lieblingszeitschriften sind Kunstmagazine, große Kalender, Bücher mit Bildern, Geo-Magazine, Natur-Zeitschriften, Yoga-Magazine, Happinez-Magazin, spirituelle Magazine, Reisekataloge, Vogue oder andere Modemagazine, Einrichtungs-, Auto- und Investmentzeitschriften, Kunstbücher, Plakate ... alles geht, solange es dich inspiriert! Es ist auch toll, einfach passende Bilder aus dem Internet auszudrucken. Wenn ich ein Bild mit Geld brauche, google ich: „im Geld baden“ ... mal gucken, was kommt! Oder „100.000-Euro-Check“, „Berg von Diamanten“, „Goldregen“.

Vielleicht suche ich einen Mann mit roten Locken, der gerne Wandern geht oder ein Haus im Himalaya, einen pinken Ferrari mit Blumen, einen Tisch im Blumenmeer, ein Schloss in den Alpen, eine fliegende Eule, ein Kamelritt in der Sahara oder was immer es sein mag...

Das sind alles Beispiele um dir zu zeigen, dass alles möglich ist, nicht nur, was der Verstand sagt. Rationales Denken ist für diese Zeit verboten, es darf gespielt werden. Ich drucke mir oft ein Bild von mir aus, auf dem ich erfolgreich und glücklich aussehe, wie ich als Bestsellerautorin mit meinem Buch gefeiert werde... Das kann entweder ein Selfie sein, ein Selbstauslöserfoto oder ein von Freunden aufgenommenes Bild. Es kann natürlich so in Szene gesetzt werden, wie du es gerne hättest.



Kapitel 4 – Welches Thema hat dein Visionboard?

Für den nächsten Schritt darfst du dich entscheiden, was für ein Thema dein Visionboard haben soll, was steht an?

Du kannst eins für alle Bereiche des Lebens machen, da kann alles drauf. Was steht bei dir an, was willst du wirklich-wirklich?

Willst du einen Partner finden, eine neue Karriere starten, dir mehr Zeit für dich nehmen, mehr Gesundheit erlangen? Was willst du in dein Leben holen?

- Ein Visionboard für alle Lebensbereiche
- Beziehungsvisionboard
- Karrierevisionboard
- Gesundheitsvisionboard
- Businessvisionboard

Kapitel 5 – Wie macht man ein Visionboard?

Als nächstes brauchst du einen Tisch oder du setzt dich mit Kissen und Matte gemütlich auf den Boden. Leg dir schöne Musik auf, meditiere fünf Minuten, tanze einfach fünf Minuten zu deiner Lieblingsmusik. Das machst du, um aus dem Alltagsverstand rauszukommen und in die kreative Zone des Gehirns einzutauchen. Als nächstes:

- Schau durch die Zeitschriften und reiße die Bilder raus, die dich ansprechen (du fühlst das)!
- Lege alle Bilder auf einen Stapel.
- Fange an, Bilder auszuschneiden, grob oder fein, rund oder eckig.
- Wenn du genug Bilder hast, lege sie auf der Pappe aus.
- Wenn dir das Layout gefällt, fang an zu kleben. Du kannst alles in einer oder in mehreren Schichten kleben.
- Zum Schluss kannst du das Ganze noch mit inspirierendem Text verfeinern.
- Das kann Text sein, den du in Zeitschriften findest oder den du selber mit einem dicken Stift schreibst oder sogar aufmalst.
- Sei kreativ, hab Spaß, das ist die wichtigste Regel!

Frage dich immer, was du wirklich willst, schreib es dir zwischendurch auf, wenn dir noch was einfällt, vielleicht in ein Notizbuch, das du immer bei dir hast. Ein Visionboard macht man nicht nur einmal, es verändert sich so, wie sich manchmal unsere Wünsche verändern.



Gibt es ein bestimmtes Bild, das du nicht finden kannst? Kein Problem: Google es und drucke es aus. Wenn du einen bestimmten Text brauchst, schreibe ihn in Word, gestalte ihn wie es dir gefällt und drucke ihn aus.

Ich suche mir oft Bilder aus und bearbeite sie mit einem Bildbearbeitungsprogramm, indem ich Text darüber schreibe, das sieht auch sehr schön aus.

Es gibt viele Arten, ein Visionboard zu gestalten, alles ist ok, es ist deine Vision und es soll dir gefallen. Meine sind voll mit Bildern, in Schichten gestaltet, andere Menschen brauchen leere Flächen, auch das ist total ok.

Es ist auch sehr effektiv, ein Bild von dir in die Mitte zu kleben. Es sollte dich so darstellen wie du im Idealfall sein möchtest, erfolgreich, glücklich, gesund, lachend, mit deiner Familie oder Freunden, was immer es ist für dich. Das sind nur Beispiele um dich zu inspirieren. Hauptsache es gefällt dir und erweckt ein wohliges Gefühl.



Das ist eigentlich alles...wenn du fertig bist, dann finde einen guten Platz für das Visionboard, wo du es oft siehst, am besten am Schreibtisch oder Küchentisch. Ich finde auch toll, es einzurahmen, denn dann sieht es wie ein Kunstwerk aus und lädt noch mehr dazu ein, es oft anzuschauen.

Wenn Freunde zu mir kommen, sind Sie auch immer ganz begeistert von meinen Visionboards und wollen direkt ihr eigenes gestalten, es ist immer ein super Aufhänger für Gespräche.

Also fang einfach an und gestalte dein Visionboard, es wird dir viel Spaß machen und oft passieren Wunder, mit denen du nicht gerechnet hast. Ich verspreche es dir ...



Kapitel 6 – Wie funktioniert ein Visionboard?



Glaube an dich und deine Träume, du bist es wert!!

Wenn ein Visionboard funktionieren soll, sollte es wie ein Rezept hergestellt werden, mit folgenden Zutaten:

- Ein Traum der dich total inspiriert
- Eine klare Intention
- Ziele aufstellen
- Die Vision *fühlen*, die Vision *sein*
- Fokussiere dich wie ein Laser!
- Es ist dein Film – schreib ihn!

Alle Möglichkeiten existieren schon im Jetzt

Was deine Träume verwirklicht, ist das Ergebnis der Wahl, die du in jedem Augenblick triffst und der kleinen Schritte, die dich ans Ziel bringen werden.

Zum Beispiel: Du willst den Jakobsweg gehen. Das Endresultat wird erreicht, indem du eine Route der verschiedenen Wege zusammenstellst, dir überlegst, wie lange du jeden Tag laufen möchtest, wo du übernachten willst, wie lange es dauern wird, wann du ankommst und dein Budget, wieviel Geld du am Tag ausgeben willst ... und schon hast du aus einer Idee einen Plan erstellt, der nur noch verwirklicht werden will.

Oder wenn du ein tolles Menü zusammenstellen willst, dann hängt der Erfolg davon ab, wie es geplant ist ... ok, natürlich auch von deinen Kochkünsten. Also fängst du mit einer Liste der Zutaten an, kaufst ein, bereitest vor, was im Vorhinein erledigt werden kann ... und schon geht's los.



Im Prinzip geht das mit allem so:

1. Vision
2. Plan
3. Actionsteps
4. Währenddessen mit viel Freude visualisieren

Das Resultat ist die Summe dieser Zutaten ... ja, so einfach ist es, auch wenn ich mich hier wiederhole: Es ist so einfach, aber du musst anfangen.

Es sind deine inneren Energien, oder auch dein kosmisches Leitungssystem, das dich in Bewegung bringt und dir zeigt, in welche Richtung du den nächsten Schritt machen solltest (darüber folgt noch ein Kapitel). Glaub es einfach ... ich weiß, es ist schwer, wenn du einen starken Intellekt hast, aber es ist die Überwindung wert.

Wenn dieses Leitungssystem durch Angst, Zweifel, oder anderes verkrampftes Denken unterbrochen wird, dann funktioniert es nicht. Gefühle von Wertlosigkeit, Zweifel, Sucht, oder wenn man in zu viele Richtungen zerstreut ist, machen es schwierig zu manifestieren.

Kapitel 7 – Ändere gewohnte Muster und Gewohnheiten



Was brauche ich an Fähigkeiten und Skills, wenn ich Neues in mein Leben bringen will, was muss ich lernen, was muss ich üben? Wie kann ich das machen?
 Zum Beispiel kannst du Kurse belegen: Wenn du Tango tanzen willst, melde dich zu einem Kurs an. Wenn du von einem Job in Frankreich träumst, dann nimm an Französischunterricht teil, wenn du ein Buch schreiben willst, mache einen kreativen Schreibkurs, wenn du singen willst, nimm Gesangunterricht ...

Sei dankbar und gehe liebevoll mit dir um ... geht das? Es muss gehen. Wenn es dir schwer fällt, lerne es, übe es. Warum ist das so wichtig? Weil es positive Energie ist und je mehr positive Energie du hast, desto mehr Gutes wird zu dir kommen. Glaub einfach daran, es ist das Gesetz der Anziehung, das so funktioniert. Wenn du etwas noch nicht kannst, dann fange an zu üben.

Negativität, Aggressivität, Neid, Wut ... das alles wird nur mehr Negatives in dein Leben bringen. Willst du das? Nein, das willst du wahrscheinlich nicht, du willst voller guter Energie sein, du willst klar sein, also schicke keine widersprüchlichen Nachrichten zum Universum.

Es passiert sonst nämlich das Gegenteil. Du bekommst, worum du bittest und wenn du sagst „Bitte keine Probleme mehr!“, dann bekommst du ... ja genau, mehr Probleme. Wenn du Folgendes in dein Leben integrierst, wird alles leichter sein.

- Bewege dich und gönne dir Sauerstoff
- Versuche, wenig Alkohol zu trinken und wenig zu rauchen
- Ernähre dich gesund
- Sage deine positiven Glaubenssätze ein paar Mal am Tag
- Führe ein Tagebuch über das, was du machst und was sich verändert
- Meditiere regelmäßig
- Umgib dich mit positiven Menschen
- Lies inspirierendes Material
- Glaube, dass Wunder passieren können
- Lerne etwas Neues
- Nimm an Seminaren teil
- Nimm an Selbsthilfegruppen teil
- Sei gut zu dir

Kapitel 8 – Das Gesetz der Anziehung



Die Wirkung eines Visionboards basiert auf dem Gesetz der Anziehungskraft. Das ist nicht so einfach zu verstehen, aber man kann einfach dran glauben, dass es funktioniert, man muss nicht genau wissen wie. Energie zieht Energie an, die in derselben Frequenz schwingt, beispielsweise schwingen Wut und Neid auf einer bestimmten Ebene, sie ziehen ähnlich schwingende Energien an, also vielleicht Wut, Neid, Unfälle, schlechtgelaunte Menschen.

Dankbarkeit und Liebe ziehen auch wieder die gleichen Energien an, also nette Menschen, gute Umstände, Glück. Also glaub einfach dran, es tut ja nicht weh, es funktioniert alles auf der unbewussten Ebene, vertraue einfach.

Gefühlsstimuli, das heißt je mehr Gefühl an einen Gedanken gebunden ist, desto schneller ist es aktiviert und in der Lage, uns dorthin zu führen. Es reagiert auf negativ und positiv geladene Gedanken gleichermaßen: Es versucht, sie zu manifestieren.

Deswegen ist es wichtig, so oft wie möglich positiv zu visualisieren, wobei uns ein Visionboard wunderbar hilft. Bilder, die unsere gewünschte Realität darstellen und mit guten Gefühlen geladen sind, aktivieren das RAS. Auf wundersame Weise kommt ein Puzzleteilchen zum anderen und Menschen, die uns weiterhelfen, tauchen aus dem Nichts auf.

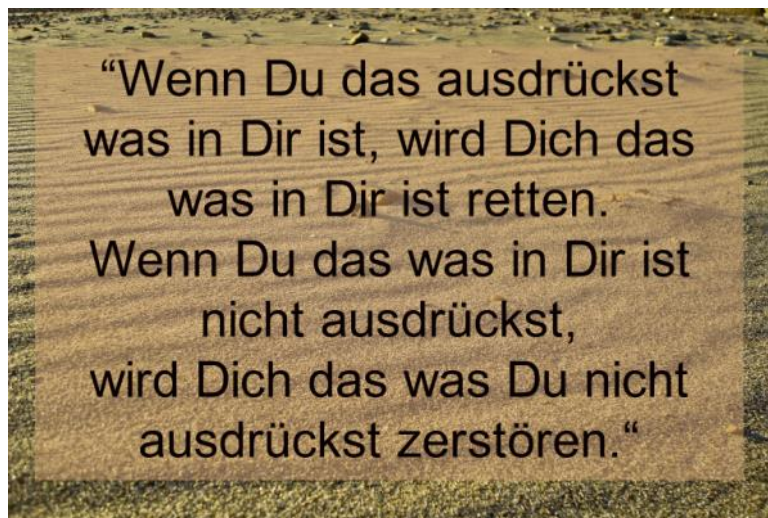
Kapitel 10 – Warum Visionboards manchmal nicht funktionieren

„Wenn ihr das in euch fördert, was in euch ist, wird euch das, was ihr habt, retten. Wenn ihr es jedoch nicht in euch habt, wird das, was ihr nicht in euch habt, euch töten.“

(Neues Testament, Thomas, 70)

Diesen Satz aus der Apostelgeschichte bei Thomas finde ich als Konzept unglaublich kraftvoll. Wenn man die Gabe, mit der man auf die Erde kommt, nicht ausdrückt, wird man daran kaputt gehen. Das ist so offensichtlich das, was vielen Menschen auf der Welt passiert.

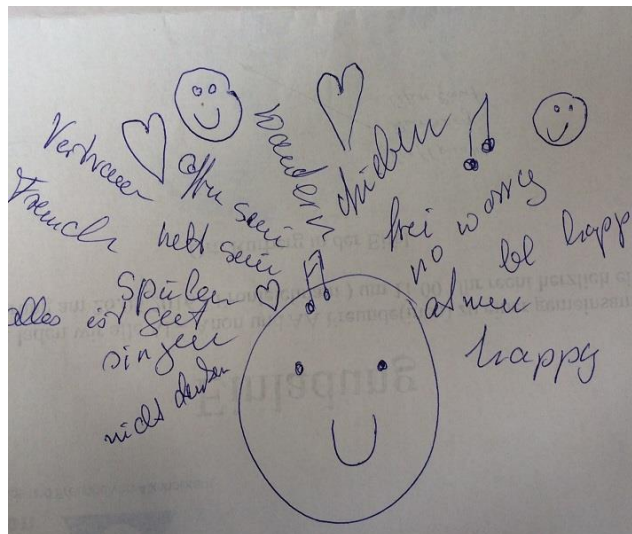
Oder in meinen Worten:



Also ist es wichtig, sich selbst kennenzulernen und bestimmte Muster zu erkennen. Das geht ganz einfach indem man sich beobachtet und sich einfache Fragen stellt.

- Was ist es, was ich ausdrücken will?
- Was mache ich gerne?
- Was hilft mir, mich gut zu fühlen?
- Wodurch verliere ich Energie?

Kapitel 11 – Lerne deine Gedanken kennen



Wenn man sich selbst nicht kennt, kann man sich auch schlecht auf das fokussieren was man wirklich, wirklich will. Dann ist es schwer, Ziele und Träume zu haben. Ein Visionboard ist eine sehr persönliche Angelegenheit, die dein Innerstes ausdrückt. Glaubst du wirklich daran, dass du deine Träume leben kannst? Glaubst du wirklich, dass du das sein und haben kannst, was du willst? Schau dir das gut an.

Wenn nicht, dann werden negatives Denken und alte Glaubensmuster dich selbst und deine Träume so sabotieren, dass sie dich von deiner idealen Vision fernhalten. Was du glaubst, wird sich manifestieren, das Positive wie auch das Negative. Du kannst das schönste Visionboard gestalten, aber wenn du es nicht glaubst, dann wird es sich nicht erfüllen. Wenn du nur im Geringsten daran zweifelst, bringst du das Universum durcheinander.

Der Wunsch muss konzentriert gebündelt sein, denn Zweifel lösen diesen Laserfokus auf. Negative Glaubensmuster, sich selber Grenzen zu setzen, nicht glauben, dass man es wer ist und Selbstsabotage sind meistens der Grund, dass die Manifestation nicht eintritt.

- Angst vor Erfolg
- Minderwertigkeitsprobleme
- Begrenztes Denken
- Angst
- Faulheit

Wenn du mindestens einen dieser Punkte bei dir erkennst, kannst du etwas mit spielerischen Methoden arbeiten. Als nächstes habe ich ein paar einfache Übungen für dich notiert, die helfen werden – allerdings nur, wenn du sie regelmäßig anwendest. Beobachte deine Gedanken anstatt zu denken: „Jetzt war ich schon wieder blöd, warum mache ich nur immer so einen Mist, das kann ich nicht, keiner mag mich“ und so weiter. Stelle Fragen, wie zum Beispiel: „Ich bin mal gespannt, wie sich das ergeben wird. Wie kann ich dieses Problem am einfachsten lösen? Was kann ich heute tun, um meinem Traum näher zu kommen? Was muss ich lernen, um mein Ziel zu erreichen? Ich frage mich, wen mir das Universum heute schickt, um mir zu helfen!“ und so weiter.

Kapitel 12 – Neues Verhalten üben

Hier sind ein Paar einfache Tricks, die dir helfen können, mehr an dich und deine Träume zu glauben: Versuche, dir deiner Gedanken bewusst zu sein. Wenn du merkst, dass dein Denken in eine negative Richtung geht, fokussiere dich sanft auf etwas anderes, stelle dir beispielsweise Fragen, die dich dorthin begleiten. Zum Beispiel:

- Was kann ich jetzt tun, damit ich mich besser fühle?
- Wie kann ich mich wieder auf meine Vision fokussieren?
- Wo ist meine nächste Inspiration?
- Welchen Gedanken kann ich jetzt denken, um mich besser zu fühlen?

Das ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Übung. Wenn du deinen Verstand dabei erwischst, wie er dir zuflüstert: „So ein Quatsch, das funktioniert doch nie!“, dann kannst du sie schon anwenden.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass negative Gedanken dich von deinen Träumen abhalten werden. Aber du kannst mit Methoden üben, die dir dabei helfen werden umzudenken und dich sanft auf das, was du willst, zu fokussieren.

Ich hatte mal ein interessantes Erlebnis. Auf einem Flug nach Amerika las ich gerade ein Buch von einem deutschen Mönch ... und auf einer Seite stand ungefähr Folgendes: Das Universum gibt dir, wonach du fragst, es erkennt nur die Energie deines Fühlens, also wenn das, was du denkst eine starke Energie von *ich will das nicht* ausstrahlt, bekommst du das Negative, wenn du etwas denkst, das eine Starke Energie von etwas Positivem ausstrahlt, dann bekommst du das. Das Universum oder das Feld des universalen Bewusstseins kann das nicht unterscheiden, es reagiert nur auf Energie, die mit Gefühlen geladen ist.

Der Punkt, dass es um Energien geht, hat mir sehr geholfen, denn ich konnte es mit meinem Verstand nicht nachvollziehen, weshalb mir das Universum gibt, was ich nicht will. Routine darf auch manchmal geändert werden. Also mach doch mal etwas Neues, es kann ganz einfach sein. Probier ein neues Café aus, steh morgens mit dem anderen Fuß auf, zieh den Scheitel auf der anderen Kopfseite – das kann sich zunächst unangenehm anfühlen, aber probier es aus und du wirst merken, dass sich etwas verändert! Putz dir die Zähne mit der anderen Hand, geh an einem anderen Tag ins Fitnesscenter, wag dich an ein neues Rezept, geh irgendwo hin und sprich jemanden an (besonders wenn du nicht besonders kontaktfreudig bist).

Das gefällt dir nicht? Du sagst, das sei Unsinn? Bitte tu es trotzdem, denn wenn immer alles beim Alten bleibt, bleibt alles so wie es ist. Mach es einfach und höre nicht auf deinen Verstand, du kannst ihm einfach sagen, dass du nur etwas ausprobieren willst und dass nicht viel passieren kann.

Wenn man sich ein glückliches Leben wünscht, kann man nicht immer auf den Verstand hören, denn der will uns immer auf sicherem Terrain halten. Das ist in bestimmten Situationen gut, aber nicht immer... Vertraue dem Universum, oder wie immer du es nennen magst.

„Das ganze Leben ist ein Experiment und je mehr Experimente du machst, desto besser wird es.“

-Ralph Waldo Emersons

Kapitel 13 – Glaube deinem Verstand nicht



Wenn dein Verstand dir erzählt, dass du vernünftig und realistisch sein sollst, dann antworte mit sanfter Stimme, dass du es einfach probieren willst. Dann schau dir etwas an, was dich inspiriert und dir hilft, durch die Zweifel hindurch, weiter dein Ziel zu visualisieren, das tut nicht weh und ist auch nicht gefährlich. Höre auf dein Herz und mach weiter.

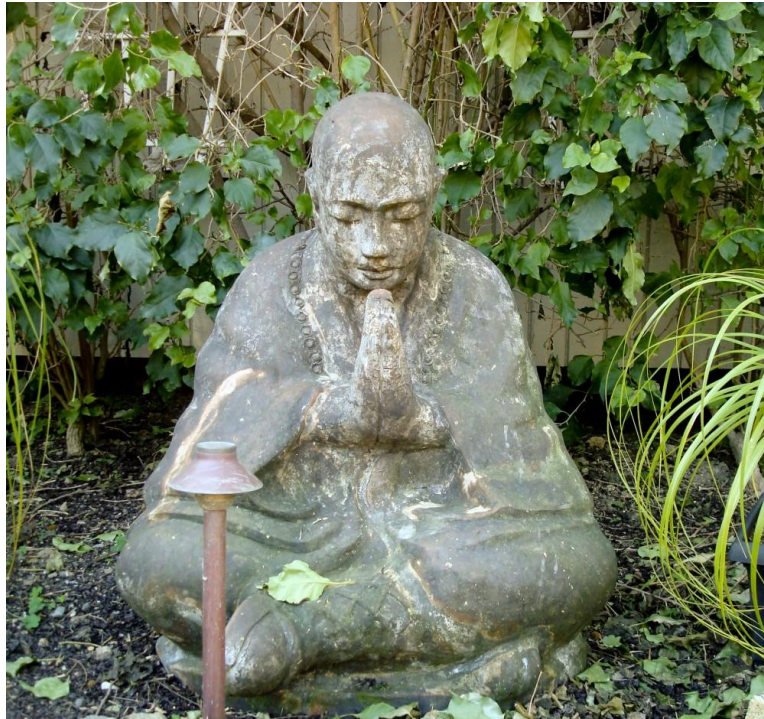
Dein Verstand will dich in der Komfortzone halten und alles was neu ist, wehrt er automatisch ab, da er es als nicht sicher empfindet. Sicher heißt aber, dass der Verstand nicht dem Glück oder der Freude nachgeht, sodass du erblühst. Sicher kann auch heißen, deprimiert und ohne Freude zu sein. Für den Verstand geht es darum, euch am Leben zu halten – dieser Instinkt kommt aus alten Zeiten, als wir noch Gefahr liefen, von Bären und Tigern gefressen zu werden ... Also, meine Lieben, wenn ihr jetzt sagt, ich wiederhole mich: Das stimmt, aber es ist so wichtig, das zu wissen und *trotzdem* sanft weiter bei der Vision zu bleiben.

Alles was neu ist macht Angst und fühlt sich anfangs unangenehm an. Alles was wir kennen, sogar wenn es langweilig und freudlos ist, fühlt sich angenehm an. Das ist ein Grund dafür, dass so viele Menschen in Umständen leben, die ungesund und destruktiv sind.

Viele Menschen lieben ungesundes Essen, weil es gut schmeckt, aber es ist meistens für unseren Körper schwer zu verdauen. Du bist dir vermutlich auch dessen bewusst, dass Bewegung gut für dich ist, aber sitzt trotzdem auf dem Sofa und isst Kuchen. Es ist klar, dass die täglichen Nachrichten deiner Seele nicht gut tun, aber du ziehst sie dir trotzdem fünf Mal am Tag rein. Du fühlst, wann eine Beziehung ungesund ist, aber bleibst trotzdem ... und so weiter und so fort.

Nein, wie ein Mönch muss man auch nicht leben, aber gesund leben und auf die Intuition hören und ja ... ab und zu darf man sich natürlich auch ein Stück Schokolade oder eine Lasagne gönnen, oder was immer du magst.

Kapitel 14 – Sei gut zu dir



Wichtig ist es, nicht zu streng mit sich zu sein ... und trotzdem das, was offensichtlich nicht gut für dich ist, zu reduzieren.

Ich liebe Kaffee, das ist meine letzte Sucht, aber ich habe festgestellt, dass es nicht gut für mich ist, nachmittags Kaffee zu trinken, da ich dann nicht schlafen kann, also lasse ich den späten Kaffee ausfallen.

Je mehr du diese einfachen Prinzipien übst, desto besser wirst du dich fühlen und je besser du dich fühlst, desto besser wird dein Leben. Was kann man sich sonst noch Gutes tun?

Meditation zum Beispiel ist ein wunderbares Hilfsmittel, achtsamer, friedlicher und bewusster zu leben. Das tut jedem gut!

Nimm an einem Kurs teil oder schließe dich einer spirituellen Gruppe an, die gibt es in den verschiedensten Ausführungen. Wenn du dich einmal daran gewöhnt hast, diese Praxis ins Leben zu integrieren, kannst du natürlich auch einfach zu Hause meditieren, aber in Gemeinschaft ist es oft einfacher.

Am Anfang ist es vielleicht schwierig, ruhig zu sitzen und den Atem zu beobachten, aber es gibt viele einfache angeleitete Meditationen im Internet, zum Beispiel auf Youtube oder speziellen Internetseiten. Probier es aus, es tut unheimlich gut.

Andere „Tudirgutsachen“, die dir helfen, neues Denken und Verhalten zu fördern

- Therapie
- Thermalbäder
- Meditatives Tanzen
- 12-Schritte-Gruppen

- Yoga
- Spaziergehen
- EFT
- NLP
- Hypnose
- Selbstverwirklichungsseminare und Gruppen, z.B. bei Veit Lindau, Robert Betz und anderen
- Buddhistische Gruppen wie zum Beispiel IAB in Waldbröl
- Inspirierende Bücher lesen
- Langsam machen
- Visionboard gestalten
- Sich mit Menschen umgeben, die einem gut tun

Wenn du ein Visionboard gestaltest, wirst du dein Leben verändern – aber es geht nicht ganz von alleine und dein Denken und Verhalten werden eine große Rolle dabei spielen, wie es sich verändert.

Manchmal geht es auch nicht von heute auf morgen, also gib dir Zeit. *Der Weg ist das Ziel und nicht das Ziel ist das Ziel!* Es ist den Weg wert, also fang einfach an und gib nicht auf!!

Kapitel 15 – Erreiche deine Ziele mit einem Visionboard



Mit Hilfe eines Visionboards kannst du alle deine Lebensziele erreichen. Stell dir vor, jemand fragt dich: „Was willst du mit deinem Leben anfangen, was willst du werden?“ Die Antwort ist dann vielleicht: Ehefrau, Ärztin, Pilotin, Köchin, Anwältin, Musikerin, Schauspielerin, usw. Oder aber du hältst inne um festzustellen, dass du keine Ahnung hast, was du mit dir und deinem Leben machen willst.

Vielleicht hast du schon eine Familie und / oder eine Karriere und das, was du wirklich willst wurde aus Notwendigkeit auf Eis gelegt, weil du Geld verdienen musst, pragmatisch sein musst, alles was man so sein muss ... muss, muss, muss ...

Oft wurde uns gesagt, dass wir alles sein und haben können was wir wollen. Leider sieht es anders aus, wenn wir erwachsen sind und wir werden oft dazu gezwungen, manchmal von uns selbst. Wir müssen Verantwortung tragen, wobei die Träume dann in die unterste

Schublade gesteckt und vergessen werden.

Irgendwann aber werden diese Träume wieder anklopfen und lauter und lauter werden, bis wir krank werden oder zuhören. Oft ist die Lebenssituation eingefahren, aber mit Geduld, Vertrauen und Offenheit kannst du langsam kleine Änderungen vornehmen.

Ein Visionboard wird dir dabei helfen, dein Unterbewusstsein zu aktivieren und dich in die Richtung deiner Träume leiten.

Ja, da ist ein großer Teil, den wir nicht erklären können, aber wenn du mehr in dich gehst, mit Hilfe von Meditation, kreativer Exploration und Verspieltheit werden sich Möglichkeiten ergeben.

Das Visionboard ist eine konstante Erinnerung an deine tiefsten Träume. Wie das genau funktionieren soll, darfst du dem Universum überlassen, aber es ist natürlich wichtig, kleine Schritte zu machen.

Zum Beispiel: Du wünschst dir eine neue Karriere? Dann könntest du vielleicht Kurse belegen, vielleicht eine Ausbildung machen, vielleicht ein paar Skills dazulernen. Vielleicht ist es nötig, etwas Geld zu sparen, damit du dir die Zeit gönnen kannst, einen meditativen Urlaub zu buchen, um Klarheit zu finden.

Der große Plan ist jedoch dein Visionboard, das dich ständig daran erinnert, was du wirklich, wirklich willst. Also mache es so inspirierend und attraktiv wie möglich. Deine Lieblingsfarbe, deine Lieblingsmotive, deine Lieblingsworte und alles, was du liebst, soll repräsentiert sein, damit es dich total in die Gänge bringt.

Ganz egal, wieviel Stress du in deinem Leben hast, irgendwo in dir ist ein Traum von deinem Leben, mit dem Wunsch glücklich, friedlich und kreativ zu leben. Die kreative Leidenschaft kann dir helfen, genau das zu finden, es ist schon vorhanden, es muss dich nur noch finden.

Ein Visionboard wird dir dabei helfen und zwar auf eine einfache und intuitive Art. Wenn du dem Ruf deiner Seele nicht folgst, stellen sich meistens Depressionen, Angst und Krankheit ein. Also höre zu, wenn die Seele an die Tür klopft. Versuche, langsamer zu machen, auf deine Intuition zu hören und gönne dir einfach Auszeit, die du nur dem widmest, was dir gut tut. Lass deine Kreativität spielen, lass sie einfach mit dir spielen.

Egal ob dein Verstand sagt: Das ist aber blöd, das ist ja Zeitverschwendung. Kennst du diese Stimme?

Kapitel 16 – Ein Visionboard ist positive Gehirnwäsche



Dein Visionboard wird dich immer daran erinnern, was wichtig ist, wer du sein willst, was du in deinem Leben erreichen willst. Zum Beispiel wenn du dich auf deiner Arbeit nicht mehr gut fühlst, aber nicht wagst, zu kündigen weil du nicht weißt, wie du dich über Wasser halten sollst.

In dem Fall kannst du mit Hilfe eines Visionboards eine Vision mit Zielen erstellen, die dich total inspirieren und dich motivieren einen Schritt in die erwünschte Richtung zu wagen. Der Weg wird sich zeigen. Ich verspreche es dir.

Wenn du den ersten Schritt wagst, wird sich der nächste zeigen. Es gibt keine festen Regeln, es ist deine Vision und die Stärke deiner Visualisierung wird etwas in Bewegung setzen. Du kannst dein Visionboard so künstlerisch oder so einfach gestalten wie du willst. Bei mir zum Beispiel sind meine Visionboards auch meine Kunst, ich liebe es, sie anzusehen.

Manchmal, wenn mir die Energie flöten geht, dann setze ich mich vor meine Kollage, voller bunter Farben, mit lachenden Menschen mit inspirierenden Sprüchen und schon bin ich wieder in einer besseren Energie.

Wenn du es fühlen kannst, wirst du „dein Traumideal“ werden, wenn du es fühlen kannst, wird es Wirklichkeit werden. Eine innere Kraft wird dich dort hin führen, aber du musst daran glauben und es fühlen.

Mach mal ein kleines Experiment: Atme drei mal langsam tief ein und aus ... denke an irgendetwas, für das du dankbar bist. Wie fühlt sich das in deinem Körper an? Denke an einen geliebten Menschen oder dein Tier und fühle dieses Gefühl in deinem Körper.

Wie fühlt sich das an?

Da ist genau das Gefühle das du generieren willst wenn du visualisiert, genau das. Verstehst du es jetzt? Diese Energie, oder Frequenz wird dich dorthin bringen, durch Menschen und Events die du dir nicht vorstellen kannst, das heißt du musst nicht wissen

wie, du musst nur so viel wie möglich in diese Frequenz reingehen. Wenn du ein Negativdenker bist und dich lieber deiner Routine widmest ist das auch ok. Aber dann ist es schwer, ein ausgefülltes, glückliches Leben zu leben. Es ist nicht so wichtig, was man macht sondern wie man dabei denkt. Es gibt Menschen, die durch ihre positive und liebevolle Art ein wunderbares Leben haben.

Ja, ich glaube, wir kennen das alle. Aber was hat das jetzt mit Visionboards zu tun? Wenn wir unsere Träume verwirklichen wollen, müssen wir uns auch selbst verwirklichen, das heißt, wir müssen uns kennenlernen. Das ist genau das, was mit dem Satz „Sei du selbst“ gemeint ist.

Wenn du dich, deine Wünsche, deine Stärken und deine Ziele kennst, ist es einfacher, Träume zu manifestieren. Selbstbeobachtung und Achtsamkeit sind wichtige Übungen, die man einfach ins Leben integrieren kann:

Ich praktiziere alles, was ich in diesem Buch beschreibe und es funktioniert. Das wichtigste ist, dass du liebevoll und geduldig mit dir umgehst und dass du mit deinem Visionboard anfängst. Schreib es dir gleich als Termin in deinen Kalender, um dich daran zu erinnern!

*Now go for your vision!
Lots of Love,
Marita*

Im Augenblick biete ich keine Services an, aber falls euch mein Buch gefällt dann könnt ihr mir auf diversen Sozialen Medien folgen. ☺

Webseite <http://maritasteffe.com/>

Facebook <https://www.facebook.com/marita.steffe>

Pinterest <https://www.pinterest.com/maritasteffe/>

Twitter <https://twitter.com/maritasteffe>

Youtube <https://www.youtube.com/user/maritasteffe1>

Ich möchte mich bei Kirsten Reinmuth für ihre Geduld bedanken, mein verdrehtes Deutsch in eine lesbare Form zu transformieren.