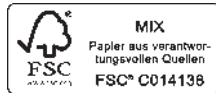


Bärbel Mohr

Übungsbuch zu  
den **Bestellungen**  
beim Universum

Wunschblockaden  
schnell & einfach lösen

*Omega*



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint der Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Copyright © 2006 Omega-Verlag 1. - 10. Auflage erschienen unter dem Titel »Übungsbuch zu den Bestellungen beim Universum. Den direkten Draht nach oben aktivieren« unter der ISBN 978-3-930243-38-9.

Copyright © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-679-1

1. überarbeitete Neuauflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © nednapa, © Romolo Tavani, © Denis Belitsky; www.shutterstock.com  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

## Hinweis

Die Übungen in diesem Buch sind zwar meistens sehr schlicht und einfach, aber sie sind trotzdem nur für Menschen geeignet, die sich einer normalen psychischen Gesundheit erfreuen. Psychisch Kranke sollten sie im Beisein ihres Therapeuten durchführen, da manche Übungen innere Kräfte und Gefühle freisetzen können, für die ein Kranker professionelle Begleitung und die Möglichkeit zu Feedbacks braucht.

# Inhalt

Einleitung	9
Wie innen so außen	11
Wann es besonders gut klappt	17
Wann es besonders schlecht klappt	29
<b>Übungen zu den einzelnen Themen</b>	33
Unbewusste Muster und alte Prägungen	35
Energie folgt der Aufmerksamkeit	42
Innere Filter und alte Gefühle neu einstellen	46
Was wir beobachten, stärken wir	51
Transformationstagebuch	55
Selbstliebe	67
Lichtvolle Gedanken	72
Vertrauen	77
Kreativität, Spontaneität	82
Angst, Druck und Stress	86
Energiebahnen im Körper	93
Richtiger Ton und richtiger Moment	94

Mein Inneres näher kennenlernen	96
Wünsche und Ziele im Leben höher ansetzen	99
Aktivierung der universellen Intelligenz in uns	107
Bestellen für Fortgeschrittene	123
Die Bestellung hinter der Bestellung	129
<b>Bonus 1: Ein positives Verhältnis zu Geld herstellen</b>	135
<b>Bonus 2: Glück aushalten lernen</b>	149
<b>Bonus 3: Die Krone der Weisheit</b>	161
Drei kreative Bestell-Erlebnisse von Lesern	171
Anhang	177
Über die Autorin	181

## Einleitung

Die Übungen in diesem Buch helfen, die theoretischen Inhalte meiner anderen Bücher zu den Bestellungen beim Universum besser umzusetzen. Denn einmal lesen allein bringt meist noch nicht die ganz große Rundumveränderung, die man sich oft wünscht.

Die Übungen sind vielfältig gestaltet und setzen von verschiedenen Seiten an. Natürlich musst du nicht alle auf einmal machen, das wäre Stress und kontraproduktiv. Die Auswahl ist vielmehr dazu da, damit du dir das herauspickst, was dich jetzt anspricht, und du einfach mal irgendwo anfängst. Wenn sich dann die ersten Veränderungen einstellen, kannst du gemächlich schauen, mit welcher Übung du vielleicht weitermachen möchtest.

Manche Übungen kann man einmal durchführen, andere täglich. Einige sind überwiegend für den Geist, andere fürs Gefühl, wieder andere betreffen

alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster (= automatische Dauerbestellungen), die man verändern möchte. Es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Für Neueinsteiger, die noch nicht viel von mir gelesen haben, habe ich stellenweise Hintergründe, die zum Verständnis wichtig sind, die aber schon in anderen meiner Bücher beschrieben wurden, in Fußnoten zusammengefasst. Wer sich noch an die angesprochenen Themen erinnert, kann einfach flüssig darüber hinweglesen.

Viel Freude beim spielerischen Üben und einen guten »Dauerdraht nach oben« wünscht euch

*eure Bärbel*

## Wie innen so außen

Zur Erinnerung: Beim Universum zu bestellen ist nichts anderes als sich zu vergegenwärtigen: Wie innen so außen oder: Das Äußere ist ein Spiegel unseres Inneren.

Das simpelste, allen bekannte Beispiel: Jemand, dem überwiegend freundlich lächelnde Menschen im Leben begegnen, lächelt vermutlich selbst viel, und zwar aufrichtig, von innen heraus. Er hat das wohlwollende Umfeld mit seiner inneren Einstellung selbst erzeugt. Bei jemandem, dem nur schlechtgelaunte und aggressive Menschen begegnen, liegt der Verdacht nahe, dass er selbst unzufrieden mit seinem Leben und sich selbst ist. Das strahlt er aus, und die Umwelt spiegelt es ihm wider – sie ist also seine eigene Schöpfung.

Wobei – Hallelujah und Hurra – zumindest die Erkenntnis, dass andere Menschen ein Spiegel für uns sind, ihr esoterisches Schattendasein aufgeben konnte. Sie wird nämlich inzwischen von zeitgenössischen Wissenschaftlern gestützt, zum Beispiel von



dem aus dem Fernsehen bekannten ulmer Neurobiologen Professor Manfred Spitzer, der uns erklärt, wie das Gehirn aus neuester wissenschaftlicher Sicht funktioniert. Oder von dem Freiburger Professor für Psychoneuroimmunologie, Joachim Bauer, der 2005 ein wunderbares Buch veröffentlicht hat mit dem Titel: *Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen*.

»Wir erleben, was andere fühlen, in Form einer spontanen inneren Simulation«, schreibt Joachim Bauer. Kurz gesagt haben die Forscher sogenannte Spiegelneuronen im Gehirn entdeckt. Was immer jemand tut oder fühlt, führt dazu, dass in seinem Hirn bestimmte Neuronen feuern. In einem Beobachter, der dieser Person gegenübersteht, feuern die Spiegelneuronen allerdings genauso. Das heißt, sie simulieren, was im anderen vorgeht. Und dazu reicht es, wenn der Beobachter nur unbewusst und aus dem Augenwinkel heraus Fragmente von Bewegungen, Mimik oder Tonfall des anderen wahrnimmt. Intuitives Gespür für andere Menschen wird daher aus aktueller wissenschaftlicher Sicht verstanden als das Wahrnehmen der simulierenden Aktivitäten der Spiegelneuronen.

Wer es genauer wissen möchte, dem kann ich das Buch von Joachim Bauer wärmstens empfehlen. Es ist allgemeinverständlich geschrieben und macht viel von dem, was alte Traditionen, Weisheitslehren

und auch viele Mentaltrainer seit Jahrzehnten über Intuition erzählen, endlich salonfähig.

Natürlich gibt es auch noch genügend Diskrepanzen. Wir »Alternatives« sind überzeugt von der Existenz eines Äthers, während die konventionelle Wissenschaft es nach wie vor überwiegend nicht ist. Wobei sich auch in diesem Punkt die Lager der Wissenschaftler spätestens seit Aufkommen der Quantenphysik stark spalten.

Eine interessante Dokumentation zu diesem Thema bietet der Kinofilm *Ich weiß, dass ich nichts weiß* (englischer Originaltitel: *What the bleep do we know*). Darin werden 14 US-Wissenschaftler interviewt – Quantenphysiker, Gehirnforscher, Biochemiker, Ärzte, Psychologen. Sie alle sind überzeugt, dass wir Mitschöpfer unserer Realität sind, dass wir in einem Universum leben, das wir letztlich selbst sind, und dass der Akt der Beobachtung bereits ein Schöpfungsakt ist.

Auch der Biochemiker und Neurologe Dr. Joseph Dispenza berichtet von »inneren Simulationen«. Allerdings erwähnt er einen anderen Aspekt davon. Im Film erzählt er von einer interessanten Untersuchung: Man ließ Versuchspersonen ein Objekt ansehen und beobachtete dabei, welche Neuronen im Gehirn feuerten. Dann bat man die jeweilige Versuchsperson, die Augen zu schließen und sich das Objekt nur vorzustellen. Ergebnis: Es feuerten genau dieselben Neuronen. Das heißt: Das Gehirn

kann nicht unterscheiden, ob etwas real passiert oder ob ich es mir nur vorstelle – oder gar simuliere, was in einem anderen Gehirn geschieht. Auch Joachim Bauer schreibt, dass der Wissenschaft bislang erst ansatzweise klar ist, wie das Gehirn zwischen eigenen Gefühlen und fremden, nur simulierten Gefühlen, überhaupt unterscheidet.

Die »Eso-Praktiker« (eine geniale Wortschöpfung von Vera F. Birkenbihl) setzen solcherlei Erkenntnisse schon seit Jahren in die Praxis um, basierend auf ihrer eigenen »Erfahrungswissenschaft«. Ein Trainer- und Autoren-Kollege von mir, der Manager und Hochleistungssportler betreut, Clemens Maria Mohr (nein, wir sind kein bisschen verwandt, die Namensgleichheit ist rein zufällig), hat mir beispielsweise von einem Versuch mit Profi-Basketballspielern erzählt. Zuerst zielte jeder Sportler hundertmal auf den Korb, um zu testen, wie oft er im Durchschnitt traf. Dann wurden die Sportler in drei Gruppen unterteilt: Gruppe eins trainierte täglich in der Halle, den Ball in den Korb zu werfen. Gruppe zwei lag im Liegestuhl und stellte sich vor, sie würde einen Korb nach dem anderen werfen. Gruppe drei trainierte die Hälfte der Zeit mental im Liegestuhl und die andere Hälfte der Zeit real in der Halle.

Rate, welche Gruppe die größten Fortschritte erzielt hat? Es war Gruppe zwei. Dies war die einzige Gruppe, die beim Training IMMER getroffen hat. Und da das Gehirn nicht unterscheiden kann, ob

real oder in Gedanken trainiert wurde, hat sich die Feinmotorik in dieser Gruppe am stärksten verbessert und die Torsicherheit damit auch.

Kehren wir zurück zum Anfang unserer Überlegungen: Ein Mensch, der unzufrieden mit seinem Leben ist, strahlt dies auf eine Weise aus, dass er seine Mitmenschen mit diesem Gefühl ansteckt und sie es ihm mit wenig entgegenkommenden Gesichtern widerspiegeln. In Trainer- und spirituellen Kreisen sagen wir: Das Gesetz der Resonanz hat gewirkt – niedrige innere Schwingungen erzeugen niedrig schwingende äußere Ereignisse. Oder: Meine schlechte Stimmung wird zu einer unbewussten Bestellung beim Universum, das mir die gleiche Qualität im Außen liefert.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen könnten wir auch sagen: Der Unzufriedene löst in jedem Menschen, der ihm begegnet, eine Simulation desselben Gefühls aus und senkt damit die Laune des Gegenübers. Dazu kommt, dass unser Unterbewusstsein recht genau weiß, dass es bis eben noch gute Laune hatte und woher der »Schlechte-Laune-Virus« kommt. Es nimmt es dem Verursacher übel und reagiert deswegen noch zusätzlich wenig freundlich auf ihn.

**FAZIT:** Wenn ich im Außen freundliche Gesichter sehen möchte, kann ich mir diese beschaffen, indem ich übe, in meinem Inneren eine wohlwollende

Haltung überwiegen zu lassen. Wie dies zu erreichen ist – dafür wurde unter anderem dieses Buch geschrieben.

Wenn »Bestellungen beim Universum« nicht klappen, dann gibt es, wie meist im Leben, vielfältige mögliche Gründe dafür. Das folgende Kapitel geht auf eine ganze Reihe dieser Gründe ein. Und zu jedem dieser Themen gibt es zwecks Verbesserung der Ergebnisse eine oder mehrere Übungen.

## Wann es besonders gut klappt

**B**estellungen beim Universum klappen besonders gut, wenn ...

- ... ich ein Mensch bin, der sich selbst liebt und der überzeugt ist, »es« verdient zu haben.
- ... ich meine Aufmerksamkeit im Alltag überwiegend auf die positiven Dinge des Lebens richte und ein dankbarer Mensch bin.
- ... ich meine Wünsche und Ziele genau kenne und klar formulieren kann.
- ... ich Bestellungen ohne viel nachzudenken mit einem Gefühl von Leichtigkeit und in einer halb spielerischen, halb selbstverständlichen Erwartungshaltung abschicken kann.
- ... ich etwas quasi grundlos oder aus reiner Freude am Sein bestelle.
- ... es meine Grundüberzeugung ist, dass das Leben es gut mit mir meint.

- ... andere Menschen sich in meiner Gegenwart entspannt und unverkrampft fühlen und ganz sie selbst sein können.
- ... ich des Öfteren Momente habe, in denen ich mich mit der Natur und all ihren Lebewesen und Menschen ganz verbunden fühle.
- ... ich es anderen Menschen gönnen kann, dass sie Dinge schneller erreichen als ich oder mehr haben als ich.
- ... ich kreativ und spontan mit plötzlich auftauchenden Ideen umgehen kann (= den Ruf des Lieferboten hören).
- ... ich eine spürbare und lebendige Beziehung zum universellen Geist in mir habe.
- ... ich mir regelmäßig und täglich Auszeiten und Entspannungen gönne, auf die Signale meines Körpers, Geistes und der Seele achte, wenn sie Ruhe und Stille brauchen.
- ... ich positive soziale Beziehungen habe, was meine Energie erhöht.
- ... ich einen Beruf ausübe, der mir Freude macht. Auch das erhöht meine Energie ungemein.
- ... ich häufigen Gebrauch von meiner Feinwahrnehmung in allen Lebensbereichen mache und Freude daran habe.

- ... ich mich als Mitschöpfer meiner Realität wahrnehme und mich bei Missgeschicken stets frage, a) mit welcher inneren Haltung ich möglicherweise diese Situation miterzeugt habe und b) ob es etwas gibt, das ich einbringen oder in meinem Inneren verändern kann, um die Lage wieder zu verbessern.
- ... ich gerne lebe.
- ... die Entwicklung meiner Persönlichkeit und innere »Aufräumarbeiten« mir Freude machen und ich dies auch regelmäßig praktiziere.
- ... ich es mir erlaube, auch meine größten Wünsche und Visionen zuzulassen, und sie grundsätzlich für möglich halte.
- ... ich überzeugt bin, dass für jeden Menschen ein individuell glückliches und erfolgreiches Leben möglich ist, und ich mit ungetrübtem Optimismus am Ball bleibe, um dies in meinem eigenen Leben zu verwirklichen.

**Wichtig zu verstehen ist, dass beim Universum zu bestellen, d. h. mit seinem Inneren das Äußere zu formen, keine erst zu erlernende Fähigkeit des Menschen ist, sondern eine ihm angeborene Eigenschaft. D. h. wir können es gar nicht vermeiden, mit unserer inneren Einstellung unsere äußeren Umstände zu beeinflussen. Und spätestens seit der**



Entdeckung der Spiegelneuronen gibt es da auch nichts mehr zu diskutieren, es ist Fakt. Spiritualität und Wissenschaft sind sich allenfalls uneins darüber, wie weit diese Beeinflussung geht.

90 Prozent unseres Verhaltens wird nachgesagt, sie seien automatisch. Wir gehen automatisch, die meisten unserer Bewegungsabläufe sind automatisch, selbst das Schalten und Lenken beim Autofahren läuft nach wenigen Fahrstunden automatisch ab. Und vermutlich sind genauso viele unserer Gedanken automatisch. Angeblich denken wir an die 50.000 Gedanken pro Tag. Wie viele davon sind dir bewusst? Über wie viele davon hast du bewusst entschieden und wie viele tauchen automatisch immer wieder auf? Hast du jeden Tag völlig neue überraschende Gefühle, oder sind nicht auch die meisten Gefühlsabläufe automatisch und dein Grundlebensgefühl heute ähnlich wie gestern oder letzte Woche? All das hat Schaffenskraft. Es erschafft die äußere Umwelt.

Meine inneren Zustände und Automatismen sind somit mitverantwortlich dafür, wie sich mein Gegenüber mir gegenüber verhält. Egal, wie freundlich ich lächele, da sitzen verräterische Spiegelneuronen im anderen, die zu jeder Zeit die Wahrheit sagen. Überwiegend zumindest. Auch das ist den Forschern schon klar, dass meine Spiegelneuronen die Signale des anderen aufgrund meiner eigenen Erfahrungen und Gedankeneinfärbungen »übersetzen«. Die Ge-

fühle und Handlungen des anderen werden daher zwar in mir simuliert, allerdings durch meine persönliche Gestimmtheit leicht verfälscht.

Das weiß im Grunde jeder: Wenn mein Selbstbewusstsein aus aktuellem Anlass gerade am Boden ist, reagiere ich generell überempfindlich und lege alles gegen mich aus, was gar nicht so gemeint war. Ebenso spüren wir, dass dem anderen eine Laus über die Leber gelaufen ist, wenn er oder sie überempfindlich reagiert. Wohingegen ein Verliebter von lauter netten Menschen umgeben ist, zum einen, weil er sein Umfeld mit seiner zauberhaften Beschwingtheit ansteckt, und zum anderen, weil er alles Negative herausfiltert und gar nicht wahrnimmt.

»Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus«, sagte schon meine Oma. Auch sie wusste, dass ich dafür verantwortlich bin, wie meine Mitmenschen auf mich reagieren. Die Worte machen dabei nur sieben Prozent der Wirkung aus. Eine Studie von Albert Merhabian ist die wohl meist zitierte dazu. 55 Prozent schreibt er der Körpersprache und 38 Prozent dem Tonfall zu.

Es gibt ein Jahrbuch vom Club Karriere. Darin werden jedes Jahr 500 erfolgreiche Persönlichkeiten aus allen Bereichen interviewt. Die Antworten werden in Statistiken zusammengefasst, die ebenfalls im Buch dargestellt sind. Ein hoher Prozentsatz der Befragten gibt an, dass es für ihren Erfolg wichtig ist, auf das Bauchgefühl zu achten. Sich Informationen

über Trends, Moden, Entwicklungen, Chancen, Risiken etc. zu besorgen ist eine Sache. Aber in der Fülle der Informationen entscheidet bei vielen schlussendlich der Bauch.

Zu lesen ist auch, dass der Erfolg weniger von Bildung, Fachwissen, besonderen Fähigkeiten, dem sozialen Umfeld, aus dem man kommt, oder dem Startkapital abhängt, als manch einer meint. Aus dem Vorwort des Jahrbuches 2005:

»Erwarten Sie von Ihrem beruflichen Leben nicht mehr allzu viel? Sie werden staunend die Karrieren von Personen finden, die eigentlich zu spät begonnen haben, die eigentlich nicht genug Wissen hatten, die als dumme Schüler bekannt waren, die ohne Kapital, ohne Beziehungen und ohne Glück, also eigentlich kaum Erfolg versprechend begonnen haben, ihren Erfolg zu verwirklichen und es doch geschafft haben, heute als Säulen unserer Gesellschaft Wertvolles für die Allgemeinheit beizutragen.«

Wichtig sind häufig vor allem soziale und psychologische Faktoren im Umgang mit anderen. Ist eigentlich auch klar. Ob der Vermieter, der Kunde, der Lieferant, der Chef, die Angestellten, meine Freunde, Familie etc. positiv auf mich und meine Wünsche reagieren, hängt von sozialen Fähigkeiten und davon ab, wie es in meinem Inneren aussieht, was sich wiederum im anderen widerspiegelt.

Wenn ich die Art, wie andere auf mich reagieren, ändern möchte, dann bringen innere Aufräumarbeiten mehr als z. B. ein Rhetorik-Training. Ab dem Moment, wo ich Selbstliebe statt Selbstablehnung ausstrahle (über die 93 Prozent Tonfall, Körpersprache, Mimik), werden die Menschen beginnen, von Grund auf positiver auf mich zu reagieren.

Meine innere Einstellung beeinflusst die Art meiner Beziehungen zu anderen und damit, wie sie auf mich reagieren, was sie mir gerne anbieten und was nicht. Mein Inneres erschafft somit, wie potenzielle Vermieter, Chefs, Kollegen, Kunden, Liebespartner etc. auf mich reagieren. Stagnation oder Misserfolg liegen selten nur daran, dass ich einfach nicht die richtigen Leute treffe. Mein Inneres kann alle Menschen zu den richtigen oder den falschen für mich machen.

Das ist das auch von Skeptikern nicht wegzudiskutierende Minimum.<sup>1</sup> Das Maximum ist ein Zustand, in dem ich innerlich eins mit dem Universum bin, in dem innen und außen in einer Art Tanz mit meinem universellen Selbst, das durch mich hindurchwirkt, verschmelzen. »Wer die Meisterschaft

---

1) Das Buch *Die Mohr-Methode* befasst sich im Detail mit diesen Kräften und Mechanismen des Unterbewusstseins, die ich hier nur ganz kurz angerissen habe. Alte Hasen im Umgang mit geistigen Kräften brauchen das natürlich nicht.

im Erreichen von Erwartungslosigkeit, einem beliebig ruhenden und akzeptierenden Ego und Versunkenheit in das Leben an sich erreicht hat, der kann kein äußeres Ziel mehr verfehlen«, schreibt Eugen Herrigel in *Zen in der Kunst des Bogenschießens*. Und wenn mein universelles Selbst sich ganz in meinem irdischen Körper entfaltet, dann hat meine Schöpferkraft ihr Maximum erreicht.

Hier scheiden sich allerdings die Geister, weil es so ein universelles Selbst in Skeptikerkreisen einfach nicht gibt und fertig. Du musst für dich entscheiden, was du für wahr halten oder zumindest ausprobieren möchtest. Vielleicht kennst du Zustände, in denen du Raum und Zeit vergisst und ganz in dem aufgehst, was du gerade tust. Und vielleicht kennst du das auch, wenn dir in einem solchen Zustand Ideen und Eingebungen kommen, die du dir selbst nicht zugetraut hättest. Oder wenn du auf einmal Dinge auf eine Weise regeln kannst, dass überraschend alles zueinander passt, besser als du es je vermutest hättest. Wenn auf einmal erstaunliche Zufälle den Verlauf der Dinge zu optimieren beginnen. Wenn das Universum fleißig das Gewünschte liefert und du dich selbst ganz im Fluss mit der Energie des Lebens fühlst.

Eugen Herrigel schreibt in dem oben erwähnten Büchlein (ein Klassiker aus den fünfziger Jahren): »Wenn der Bogenschütze nach jahrelanger Bemühung um Vollkommenheit schließlich alle bewußte

Bemühung vergißt, so daß sich der vollkommene Schuß absichtslos lösen kann, 'wie der Schnee, der von einem Bambusblatt abrutscht', dann hat er das Geheimnis der ‚kunstlosen Kunst‘ des Bogenschießens, des Zen, ja der Kunst des Lebens entdeckt.«

Eugen Herrigel war Professor für Philosophie in Heidelberg und Japan, und er erlernte über viele Jahre hinweg die Kunst des Bogenschießens bei einem Zen-Meister. Dieser war sogar im Dunkeln in der Lage, mit seinem Bogen einen Pfeil genau ins Schwarze treffen zu lassen und mit einem zweiten Pfeil den ersten noch zu spalten. Der Meister erklärte dem staunenden Schüler immer wieder, dass die Kunst darin bestehe, nicht selbst zu schießen, sondern »es« durch den eigenen Körper geschehen zu lassen.

In unserer Gegend wohnt ebenfalls ein solcher Schütze. Er hat mir berichtet, dass er oft der Einfachheit halber die Augen beim Schießen schließe. Dann treffe »es« am besten.

Und genau darin liegt auch die perfektteste Form des Bestellens. Grundsätzlich ist es wie gesagt eine angeborene Eigenschaft des Menschen, die dafür sorgt, dass die innere Geisteshaltung sich im Außen wie in einem Spiegel manifestiert, sodass all unsere Gedanken, ob bewusst oder unbewusst, zu Bestellungen werden. Dem Profibesteller ist dies bewusst, allerdings weiß er auch, dass er die meisten Erfolge erzielt, wenn er wie der Zen-Bogenschütze jenes

»Es« durch sich wirken lässt, und damit kann er noch weit mehr erreichen, als nur die Stimmungen und Reaktionen seiner Mitmenschen zu beeinflussen.

Dass es heute keine Kunst mehr für einzelne Genies, sondern ein erreichbares Ziel für jeden ist, vielleicht nicht rund um die Uhr, aber immer öfter in diesen Zustand zu kommen, zeigt auch der neuseeländische spirituelle Lehrer Clif Sanderson. Eigentlich ist er Heiler von Beruf, aber damit, so genannt zu werden, ist er nur einverstanden, wenn wir einverstanden sind mit der Aussage, dass jeder Mensch ein Heiler ist. »Wer lebt, ist automatisch ein Heiler«, sagt Clif. Alles, was man zur Ausübung dieses Berufes braucht, ist ihm zufolge die Absicht, anderen zu helfen, und das Anerkennen der Tatsache, dass man nicht selbst heilt, sondern »es« durch einen hindurch wirkt.

Da sind wir wieder beim Thema. Clif nennt seine Heilmethode »Tiefe Feldentspannung«. Alles, was er tut, ist, eine Absicht zu formulieren. Beispielsweise die, dass er gerne dem Klienten dienlich sein und ihn mit Gesundheit »anstecken« möchte. So dann entspannt Clif sich in Gedanken in das »Feld der Einheit« (das Universum, Gott etc.) hinein und bleibt mit seiner Aufmerksamkeit ganz bei sich und bei der Absicht, möglichst tief mit diesem Feld verbunden zu sein.

Krankheit und schlechte Laune können anstecken. Doch Verbundenheit mit der Energie des Uni-

versums steckt ebenfalls an! Wenn ein ganz mit dem universellen Geist verbundener Mensch bei mir sitzt und mich berührt in der Absicht, mich damit ebenfalls anzustecken, dann kann dies meine Selbstheilungskräfte so aktivieren, dass Krankheit sich auflöst.

Clif hat dies schon vielfach und weltweit unter Beweis gestellt. Er war unter anderem fünf Jahre lang in Kinderkrankenhäusern in Tschernobyl tätig. Dort behandelte er die Kinder mit seiner Tiefen Feldentspannung. Das russische Gesundheitsministerium zeichnete ihn dafür mit dem Gulperin Preis für Leistungen im Dienste der medizinischen Wissenschaft aus.

Als Clif im ersten Kinderkrankenhaus ankam, starben dort 12 bis 15 Kinder pro Woche an den Folgen des Reaktorunfalls in Tschernobyl. Nach nur wenigen Behandlungen von seiner Seite ging die Zahl der Todesfälle bei den Kindern auf drei pro Woche zurück! Zudem hat er selbst nie den allerkleinsten Schaden oder auch nur die geringste Verstrahlung davongetragen, obwohl er ganze fünf Jahre lang in der Region lebte und das verseuchte Essen dort zu sich nahm.<sup>2</sup>

---

2) Mehr über Clif ist auf der Seite [www.deepfieldrelaxation.com](http://www.deepfieldrelaxation.com) zu finden. Clif ist leider 2013 verstorben.



Trotz dieser Erfolge ist auch diese Heilungsmethode nichts weiter als ein Resonanzphänomen. Das kraftvolle Potenzial des universellen Geistes und Feldes der Einheit auf einen angespannten, ängstlichen, ärgerlichen oder stark fordernden skeptischen Klienten zu übertragen ist kaum möglich. Wir kommen daher nicht aus unserer Eigenverantwortung heraus, auch dann nicht, wenn wir zum besten Heiler der Welt gehen. Unsere innere Einstellung entscheidet auch darüber, ob wir die Geschenke des Lebens und des universellen Geistes überhaupt annehmen können.

Grundsätzlich vermag jeder diesen Ort der Stille in sich aufzusuchen, sich mit dem universellen Geist zu verbinden und dessen Heilkraft auch auf andere zu übertragen. Insbesondere Mütter können das leicht ausprobieren: Wenn dein Kind krank ist oder schlecht schläft, kannst du im Kinderzimmer Qigong-Übungen machen oder meditieren und diesen kraftvollen Ort der inneren Stille aufsuchen, indem du nichts weiter tust, als deinen Atem beim Fließen zu beobachten und dich auf die Liebe in deinem Herzen zu konzentrieren. Oder denk dir eine eigene Meditation aus. Je tiefer du dich dabei entspannen kannst, desto ruhiger wird das Kind in dieser Nacht schlafen.

## Wann es besonders schlecht klappt

**Wenn Bestellungen beim Universum nicht klappen, kann es an folgenden Themen liegen:**

- Unbewusste Verhaltensmuster und alte Prägungen verhindern, dass sich meine Wünsche erfüllen können.
- Ich habe das Gefühl, das Bestellte unbedingt zu brauchen, und halte angstvoll an dieser Vorstellung fest. Dann verhindert die Angst jeden Energiefluss und damit die Möglichkeit zur Verwirklichung. Dies passiert auch, wenn überzogenes Sicherheitsdenken oder Geltungsbedürfnis im Spiel sind, bei Vermeidungsstrategien oder wenn man die eigenen Gefühle nicht wahrnehmen will.
- Ich finde den richtigen Ton oder den richtigen Moment nicht, um beim Universum zu bestellen.

- Ich richte meine Aufmerksamkeit zu oft auf Dinge, die ich vermeiden will, statt auf das, was ich erreichen will. Da Energie der Aufmerksamkeit folgt, ziehe ich damit genau das an, was ich nicht haben möchte.
- Meine inneren Filter filtern mir nur die Probleme im Leben heraus und sorgen dafür, dass ich die besten Gelegenheiten übersehe.
- Ich liebe mich selbst nicht. Klingt für manche unbedeutend, ist aber einer der wichtigsten Gründe dafür, warum Bestellungen nicht ausgeliefert werden.
- Andere Menschen empfinden meine Art als anstrengend und brauchen eine Pause, nachdem sie mit mir etwas unternommen haben (siehe Selbstliebe-Übung weiter hinten im Buch).
- Meine Gedanken sind zu wenig lichtvoll.
- Mir fehlt es an Vertrauen.
- Mir mangelt es an Kreativität und Spontaneität.
- Angst, Druck und Stress killen meine Intuition.
- Ich habe die Energiebahnen in meinem Körper so lange nicht benutzt, dass sie verkümmert sind.
- Ich visualisiere unbewusst eine ungünstige Zukunft.

- Ich kenne das Wort »Feinwahrnehmung« nur vom Hörensagen und habe keinen blassen Schimmer, wie sich das anfühlt.
- Mein Ego und mein Verstand plappern zu viel. Ich weiß nicht, wie ich sie zur Ruhe bringen soll, und kenne eigentlich meine eigenen Herzenswünsche gar nicht.
- Ich möchte keinerlei Verantwortung für mein Leben und für das, was mir bisher widerfahren ist, übernehmen.
- Ich habe keine Übung darin, regelmäßig über mich zu reflektieren, und kann das Außen nicht als Spiegel meines Inneren betrachten.
- Ich bin zu sehr auf Äußerlichkeiten und äußere Aktionen fixiert und richte meinen Blick zu wenig nach innen.
- Ich bin aus Versehen in einen Zustand geschlittert, in dem ich mein Unglücklichkeit fast ein bisschen kultiviere und pflege.
- Ich setze meine Wünsche und Ziele im Leben zu niedrig an.
- Meine Verbindung zum universellen Geist ist zu schwach.

# Übungen

zu den einzelnen  
Themen



## Unbewusste Muster und alte Prägungen

Wir haben gelernt, nicht an unsere Schöpferkraft zu glauben und die Vorstellung sogar als naiv und absurd einzustufen. Kein Wunder, wenn das Umschalten mitunter nicht ganz so leichtfällt.

Wir möchten unserem Unterbewusstsein also etwas Neues beibringen. Wie machen wir das? Zum einen wissen wir, dass wir vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen besonders empfänglich für Neuprogrammierungen sind. Im entspannten Zustand und um den Schlafzustand herum befinden wir uns im gleichen Gehirnwellenbereich wie in der Kindheit, und dass Kinder besonders aufnahmefähig sind und schnell lernen, ist bekannt. Trotzdem brauchen wir uns nicht einreden zu lassen, was Hänschen nicht gelernt habe, würde Hans nimmermehr lernen. Wenn Hans nur richtig motiviert ist und das Lernen mit Entspannungsübungen und der gleich folgenden Übung kombiniert, dann kann er immer noch ganz wunderbar lernen, was immer er möchte. Und Hansine genauso.

Die Suggestopädie ist eine neue Lehrmethode. Suggestopäden berichten, dass nur sieben Prozent der Menschen fähig sind, allein durch Zuhören etwas zu lernen. Wenn visuelle Eindrücke hinzukommen,

sollen es um die 30 Prozent sein, die auf diese Weise lernen. Das macht immer noch mehr als 50 Prozent der Menschen, die sich durch solche Lehrmethoden gar nichts merken können. Hinzu kommt, dass kein Mensch unter Leistungsdruck und Stress oder mit Ängsten im Rücken lernen kann. Dies erwähnt übrigens auch Joachim Bauer in seinem Spiegelneuronen-Buch. Er beschreibt, dass der Spiegelungseffekt der Spiegelneuronen unter Stress, Druck und Angst gänzlich aussetzt und die Lernfähigkeit blockiert ist. Am genauesten formuliert es Prof. Spitzer in seinen diversen Publikationen.

Im Klartext formuliert heißt dies nichts anderes, als dass deutsche Schulen effektive Lernverhinderungsanstalten sind. Besonders insofern, als die Pisa-Studie hierzulande so umgesetzt wird, dass noch mehr Druck verbreitet und das Lernen so noch mehr verhindert wird.

Dabei bräuchten wir gar nicht weit über den Zaun zu schauen, um uns abzugucken, wie es besser geht. Ganz Skandinavien macht uns dies vor. »Auf den Start kommt es an«, lautet dort die Devise, und die Vorschule wird von einem Team aus ausgebildeten Pädagogen, Psychologen und Therapeuten geleitet, wobei auf 10 bis 15 Kinder drei hochqualifizierte Betreuer kommen – hierzulande unvorstellbar. Diese Betreuer ermutigen das Kind durch Übungen, Spiele und Bildtafeln, sich selbst und seine eigenen Gefühle besser kennen und einschätzen zu lernen.

Schließlich soll es im späteren Leben die richtige Berufswahl treffen. Das kann es nur, wenn es sich selbst authentisch wahrnimmt und weiß, was ihm Spaß macht.

Die Kinder sollen mit Freude sich selbst und ihre Fähigkeiten entdecken. Daher gibt es in den skandinavischen Gesamtschulen bis zur achten Klasse keine Noten! Jedes Kind wird außerdem ermutigt, sich besonders den Fächern zuzuwenden, die es interessieren. Keiner muss also genauso viel Mathe pauken wie das Mathegenie der Klasse, wenn er viel lieber Englisch lernt. Jeder darf seine individuellen Stärken und Interessen weiter ausbauen.

Das kommt dem einen oder anderen bekannt vor. Klingt stark nach Montessori. »Aber da lernt doch keiner was, wenn er nicht muss«, sind deutsche Standardbefürchtungen dazu. »Schafft da je einer das Abi?« lautet die nächste skeptische Frage von deutschen Eltern.

Anschnallen und festhalten, kann ich nur sagen. In Finnland beginnen trotz oder vielmehr wegen des Schulsystems 72 Prozent aller Schüler ein Universitätsstudium. Das heißt, 72 Prozent lernen nach der Gesamtschule aus eigener Motivation heraus weiter. Und das dann mit nur noch ganz wenigen Lehrern. Denn wenn man bis dahin nicht gelernt hat zu lernen, ist es sowieso zu spät, sagen sich die Skandinavier und sparen die Lehrkräfte, die sie in die Vorschule investieren, bei den oberen



Klassen wieder ein. Und der Erfolg gibt ihnen recht.<sup>3</sup>

Au weia, da kann Deutschland mit seinen Lernverhinderungsanstalten bei Weitem nicht mithalten. In Deutschland beginnen über 50 Prozent zu studieren, und dabei ist dann auch noch die Abbrecherquote besonders hoch. An unseren Schulen werden Menschen herangezüchtet, die sich selbst und ihre Neigungen nicht kennen und sich selbst nicht lieben.

Zurück zu unserem Unterbewusstsein, dem wir nun ebenfalls etwas Neues beibringen wollen. Wir wissen bereits, dass wir mit Freude und Spaß am besten lernen. Die Suggestopädie haben wir weiter oben jedoch noch nicht ganz bis zu Ende verfolgt. Nur durch akustischen oder optischen Input lernen die wenigsten. Wodurch lernen wir denn dann? Durch eigene, mit dem Lehrinhalt verbundene Handlungen, Bewegungen und Gefühle.

Es gibt Wochenendkurse, in denen die Methoden der Suggestopädie gelehrt werden. Die Teilnehmer bekommen beispielsweise ein Gedicht vorgesetzt

---

3) Über das skandinavische Schulsystem gibt es eine wunderbare Video-Dokumentation von Reinhard Kahl mit dem Titel: *Spitze – Schulen am Wendekreis der Pädagogik*. Erhältlich über [www.reinhardkahl.de](http://www.reinhardkahl.de) und [www.archiv-der-zukunft.de](http://www.archiv-der-zukunft.de)

oder – noch schlimmer – eine Liste mit 20 Fachbegriffen aus dem Versicherungswesen. Jeder soll schätzen, wie lange er braucht, um beides auswendig zu lernen. Meist mit entsetztem Stöhnen verbunden, betragen die Schätzungen zwischen einer und mehreren Stunden. Tatsächlich aber haben dann alle mit viel Spaß und Lachen beides in je zehn Minuten perfekt auswendig gelernt. Wie das?

Der Suggestopäde macht sowohl aus dem Gedicht als auch aus der Fachbegriffsliste kleine Theaterstücke und lässt die ganze Gruppe die Stücke tanzen, singen und aufführen. Das dauert mit ein bisschen Kreativität zehn Minuten, und die 20 Fachbegriffe sitzen für die nächsten Monate oder gar Jahre ohne weitere Anstrengung.

So etwas Ähnliches tun wir jetzt auch.

## ÜBUNG

Welche neuen Glaubenssätze oder Muster möchtest du in deinem Unterbewusstsein verankern? Mach dir Notizen und finde einen kleinen lustigen Reim oder einen Satz dazu, den du dir leicht merken kannst. Zur Anregung hier ein paar Beispiele von Teilnehmern meiner Seminare:

- »Ansteckend gesund, so lautet der Befund.«
- »Selbst noch die Zähne sind erneuert, alles Kranke wird gefeuert.«

- »Ein guter Freund sein und gute Freunde haben, das sind die größten Gaben.«
- »Immer im Gleichgewicht, mit einem Lächeln im Gesicht.«
- Ein Kind dichtete: »Leicht wie eine Feder lernt doch jeder.«
- Weil ich mir selbst ein liebevoller Partner bin, zieht es auch dauerhaft einen solchen zu mir hin.«
- Es regnet in meine Welt seeeeehr viel Geld.«

Nun zum Sketch: Optimal dafür ist ein Ganzkörperspiegel oder sonst der größte im Haushalt verfügbare Spiegel. Oder du machst es gemeinsam mit Freunden. Im Seminar basteln wir uns diese Sketche in Fünfergruppen zusammen. Dann sieht jeder vier andere Seminarteilnehmer sein »Stück« vorführen, da immer die ganze Gruppe gemeinsam die Sketche von jedem einzelnen umsetzt. Damit sind die anderen der Spiegel für uns.

Du stellst dich also vor einen Spiegel und überlegst dir eine Bewegung oder einen kleinen Sketch, mit dem du deinen Satz ausdrücken kannst. Etwas, das du dir gut merken kannst und das den Inhalt der Botschaft gut darstellt. Dann tanzt, singst, hüpfst und springst du vor dem Spiegel dein neues Muster und prägst es dir so bestmöglich ein. Du hast damit

Hören, Sehen, Bewegung, Handlung und spielerische Entspannung (Tanzen, Singen) in dein Lernthema integriert. Versuch mal, das wieder zu vergessen. Klappt nicht! Gut, oder?

Die Frage ist lediglich, was du dir am nächsten Morgen und dem Morgen der nächsten Woche vor demselben Spiegel vortanzst. Hoffentlich nicht den Augen-auf-Halbmast-ich-fühl-mich-als-hätte-mich-einer-mit-dem-Hammer-geweckt-ist-schon-wieder-ein-neuer-Tag-da-wie-furchtbar-Tanz!?

Du wirst die Botschaft eines liebevoll und kreativ gestalteten Sketches selbst nach einmaliger Aufführung nie wieder vergessen, denn so ein Sketch entspricht unserer natürlichen Art zu lernen. Aber bis das Unterbewusstsein die Inhalte des Sketches als Standardeinstellung übernimmt, wird es meistens ein Weilchen dauern. Je stärker du mit all deinen Sinne und deinem Gefühl bei der Übung bist, desto schneller geht's.

Aber wenn du morgens aufwachst und das erste Gefühl, das automatisch auftaucht, das aus dem Sketch ist, dann weißt du, es ist zur Standardeinstellung geworden. Bis dahin kannst du deinen Sketch jeden Morgen und jeden Abend vor dem Spiegel aufführen. Selbst wenn es nur 30 Sekunden dauert, dir deine gedichtete Zeile beispielsweise dreimal vorzusingen und zu tanzen: Sei einfach ganz dabei, dann wird die Botschaft immer selbstverständlicher für dein Unterbewusstsein.