

Inhalt

Einleitung	8
Wie innen so außen	10
Wann es besonders gut klappt	16
Wann es besonders schlecht klappt	29
Übungen zu den einzelnen Themen	33
Unbewußte Muster und alte Prägungen	34
Energie folgt der Aufmerksamkeit	42
Innere Filter und alte Gefühle neu einstellen	46
Was wir beobachten, stärken wir	51
Transformationstagebuch	55
Selbstliebe	68
Lichtvolle Gedanken	74
Vertrauen	80
Kreativität, Spontaneität	85
Angst, Druck, Streß	89
Energiebahnen im Körper	97
Richtiger Ton und richtiger Moment	98
Mein Inneres näher kennenlernen	100
Wünsche und Ziele im Leben höher ansetzen	103
Aktivierung der universellen Intelligenz in uns	111

Bestellen für Fortgeschrittene	127
Die Bestellung hinter der Bestellung	132
Bonustrack 1: Ein positives Verhältnis zu Geld herstellen	138
Bonustrack 2: Glück aushalten lernen	152
Bonustrack 3: Die Krone der Weisheit	163
Drei kreative Bestell-Erlebnisse von Lesern	172
Anhang	177
Über die Autorin	180
Veröffentlichungen von Bärbel Mohr	181

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 unbeußt 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 Discrepanzen. 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

* Wer den Film nicht kennt: Schaut mal im Internet unter www.bleep.de nach – interessant!

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.