

# **DU BIST DER TRAUM**

*Wie du aufwachst, bevor du stirbst*

by Metaphysik mit Mat

# **DU BIST DER TRAUM**

**-**

**Wie du aufwachst, bevor du stirbst**

**by METAPHYSIK mit MAT**

---

# VORWORT

## **Du bist es dir bereits bewusst.**

Irgendwo in dir spürst du, dass die Realität formbar ist. Dass deine Gedanken und Gefühle nicht nur Reaktionen sind, sondern Ursachen. Dass es zwei Welten gibt - eine äußere und eine innere - und dass beide zusammenhängen.

Du hast es schon erlebt: Momente, in denen sich alles wie von selbst gefügt hat. Situationen, die sich verändert haben, nachdem du dich innerlich verändert hattest. Wünsche, die wahr wurden, sobald du aufgehört hast, sie zu erzwingen.

Du hast es eigentlich erkannt.

Aber zwischen Erkennen, Begreifen und Verstehen liegt eine Welt.

## **Das Problem ist nicht Unwissenheit**

Du weißt, dass Bewusstsein erschafft. Du hast davon gehört, es gelesen, Videos darüber gesehen, es vielleicht sogar erlebt.

Aber dann passiert etwas im Außen - eine Ablehnung, ein Problem, eine Enttäuschung - und plötzlich handelst du wieder, als wäre die Ursache dort draußen. Als müsstest du kämpfen, drängen, kontrollieren.

Du fällst zurück in das alte Muster: **Handlung als Ursache.**

Du denkst: "Ich muss etwas **tun.**"

Statt: "Ich muss etwas **sein.**"

Du versuchst, die äußere Welt zu verändern.

Statt: Die innere Welt, dein Gefühl zu verändern und die äußere folgen zu lassen.

Das ist nicht deine Schuld. Das ist Konditionierung. Die gesamte Gesellschaft ist darauf aufgebaut, die physische Welt als Ursache zu sehen.

Aber du spürst bereits: **Das stimmt nicht ganz.**

## **Was dir fehlt, sind die Details**

Dir ist bewusst, dass du mit deinem Bewusstsein manifestierst. Aber **wie** genau?

Du spürst, dass Gefühle wichtig sind. Aber **welche** Gefühle? Und **wann**?

Du verstehst, dass die innere Welt die äußere Welt formt. Aber **wie** setzt du die Ursache im Inneren? Wie machst du aus einem Wunsch ein Normalgefühl? Wie unterscheidest du zwischen Weltwert und Selbstwert? Wie hältst du deinen Fokus, wenn das Außen dir etwas anderes zeigt?

Das sind nicht die Fragen eines Anfängers.

Das sind die Fragen von jemandem, der schon auf dem Weg ist.

Und genau dafür ist dieses Buch da.

## **Dieses Buch bringt Klarheit**

Nicht Theorie. Nicht Inspiration. Nicht "du musst nur positiv denken".

Sondern: **Klarheit in den Details.**

Wie funktioniert die innere Welt **wirklich**?

Wie setzt du die Ursache im Gefühl statt in der Handlung?

Wie unterscheidest du zwischen den zwei Welten, ohne eine zu verleugnen?

Wie bleibst du in der Fokuszeit verankert, während du in der Raumzeit handelst?

Dieses Buch gibt dir die Struktur, die du brauchst. Die Unterscheidungen, die den Unterschied machen. Die Übungen, die aus Wissen und Verstehen echtes Bewusstsein machen.

## **Du übersiehst es einfach - noch**

Du machst es wahrscheinlich schon richtig. Manchmal. In bestimmten Momenten.

Aber dann verlierst du den Faden. Du reagierst auf das Außen. Du zweifelst. Du versuchst es mit Handlung statt mit Sein.

Das ist normal. Wir alle tun das.

Der Unterschied zwischen jemandem, der bewusst manifestiert, und jemandem, der unbewusst manifestiert, ist nicht Wissen.

Es ist **Konsistenz.**

Die Fähigkeit, die Ursache im Inneren zu halten - egal was im Außen passiert.

Dieses Buch hilft dir, diese Konsistenz zu entwickeln.

## **Für wen ist dieses Buch?**

Dieses Buch ist für dich, wenn:

- Du bereits weisst, dass Bewusstsein erschafft - aber du manchmal vergisst, wie es funktioniert
- Du Manifestation erlebt hast, aber es nicht verlässlich wiederholen kannst
- Du verstehst, dass die Ursache innen liegt - aber oft trotzdem im Außen handelst
- Du die Details brauchst: Wie genau? Wann genau? Was genau?
- Du bereit bist, nicht nur zu lesen, sondern zu üben

Es spielt keine Rolle, ob du meine Mentoren wie *Neville Goddard*, *Frederick Dodson*, *U.S. Anderson*, *Bob Proctor* oder *Nero Knowledge* kennst oder nicht. Ob du schon meditierst oder gerade erst anfängst. Ob du 15 oder 50 bist.

Was zählt: **Du willst Klarheit. Nicht mehr Theorie, sondern Struktur.**

## Wie du dieses Buch nutzen solltest

Lies es langsam. Die Kapitel sind kurz, aber dicht.

Jedes Kapitel gibt dir **eine** zentrale Unterscheidung:

- Raumzeit vs. Fokuszeit
- Weltwert vs. Selbstwert
- Normalzustand vs. Normalgefühl
- Angst vs. Wunsch
- Illusion vs. Imagination
- Frei vs. Gefangen
- Politisches System vs. Denksystem
- Und schließlich: Die Auswahl treffen

Das sind nicht acht verschiedene Lehren. Das ist **ein** Prozess, in acht Schritten erklärt.

Mache die Übungen. Wirklich. Nicht morgen, nicht "wenn ich Zeit habe" - jetzt.

Denn dieses Buch gibt dir nicht neue Informationen. Es gibt dir **Erfahrung**. Und Erfahrung entsteht nur durch Praxis.

## Eine Wahrheit zum Anfang

Du bist nicht hier, um etwas zu lernen, was du nicht bereits spürst.

Du bist hier, um dich zu erinnern an das, was du die ganze Zeit schon weisst - aber immer wieder übersiehst.

Die Ursache ist nicht im Außen.

Die Ursache ist nicht in der Handlung.

Die Ursache ist im Gefühl. Im Sein. Im Bewusstsein.

**Du bist der Traum.**

Nicht der Charakter im Traum. Nicht der Zuschauer. Sondern der Träumer selbst.

Und alles, was du tun musst, ist: Dich daran erinnern. Konstant. Bis es dein neues Normal wird.

Dieses Buch ist deine Erinnerung.

Willkommen zurück.

**Mat**

---

# KAPITEL 1 — RAUMZEIT vs. FOKUSZEIT

## Ein Leben mit zwei Welten

Stell dir vor, du sitzt in einem Café. Um dich herum bewegen sich Menschen, Autos fahren vorbei, die Uhr tickt. Das ist die eine Welt. Die scheinbar “äussere” Welt, oder Aussenwelt.

Gleichzeitig läuft in dir ein innerer Film ab: Du denkst an das Gespräch von gestern, fühlst die Vorfreude auf morgen, stellst dir vor, wie du etwas Bestimmtes erleben möchtest. Das ist die andere Welt. Die scheinbar “innere” Welt, oder Innenwelt.

Beide Welten sind real. Beide passieren scheinbar gleichzeitig. Aber wir behandeln sie fast nie als gleichwertig.

## Die Außenwelt: Raumzeit

Die Raumzeit ist das, was alle sehen können:

- Dein Körper bewegt sich von A nach B
- Die Zeit vergeht in Sekunden, Minuten, Stunden
- Dinge haben Gewicht, Größe, Farbe
- Ursache und Wirkung erscheinen wie Domino-Steine

Das ist die Welt der Fakten und Messungen. Die physische, materielle Welt. Die Welt, die wir anschauen, hören und anfassen können. Sie ist wichtig und real - keine Frage. Aber sie ist nur die halbe Geschichte.

## Die Innenwelt: Fokuszeit

Die Fokuszeit ist das, was nur du selbst erlebst:

- In Gedanken bist du in Sekundenschnelle überall
- Ein Gefühl kann deine ganze Wahrnehmung verändern
- Eine Vorstellung kann realer wirken als das, was gerade um dich herum passiert
- In der Fantasie spielt Zeit und Raum keine Rolle - eine Minute kann sich wie eine Stunde anfühlen, oder umgekehrt. Du kannst überall sein wo Du dir vorstellen kannst.

Hier gibt es keine Entfernungen. Keine wirklichen Begrenzungen. Sobald du an etwas denkst, ist es da. Sofort. Ohne Reise. Alles, was Du dir erlaubst ist möglich.

Das ist die Welt, die nur Du für dich selbst sehen kannst. Deine Welt, die von aussen nicht sichtbar ist. Die Welt des Bewusstseins und des Unterbewusstseins. Die spirituelle Welt.

Deine Identität. Deine Ideen. Deine Fantasie. Eine Art Traumwelt, die scheinbar gar nicht wirklich existiert.

Ein Gedankenkonstrukt. Trotzdem ist auch diese Welt äusserst real und wichtig. Die andere Hälfte der Geschichte.

## Ein Kreis mit zwei Seiten

Denk an einen Kreis auf einem Blatt Papier. Er hat eine Außenlinie und einen Innenraum. Beides gehört zum Kreis. Das eine existiert nicht ohne das andere.

Genauso ist es mit deinem Leben:

- Die Raumzeit (Aussenwelt) zeigt dir **was** passiert
- Die Fokuszeit (Innenwelt) zeigt dir **wer** du dabei bist

Die meisten Menschen konzentrieren ihre Aufmerksamkeit nur auf die Außenseite des Kreises, auf ihre Aussenwelt. Sie reagieren auf das, was passiert, ohne zu merken, dass es in Wirklichkeit ihre Innenwelt ist, die bestimmt, was ihnen als Nächstes passiert.

Der Name des äusseren Kreises ist *Exoterik* - der innere Kreises wird als *Esoterik* bezeichnet. Vor allem der letztere Begriff, die *Esoterik* hat in unserer Gesellschaft leider immer wieder ganz merkwürdige und irreführende Bedeutungen als etwas *mystisches, geheimes und okkultes* erhalten.

Dabei ist es ursprünglich einfach nur eine griechische Bezeichnung für «*dem inneren Bereich zugehörig*». In diesem Buch steht *Esoterik* eben einfach für diese unsichtbare, persönliche *innere Welt* des Bewusstseins (Fokuszeit) - im Gegensatz zu der für alle sichtbaren Aussenwelt der *Exoterik* (Raumzeit)

## Die wichtigste Erkenntnis

Hier kommt der Schlüssel zu allem, was in diesem Buch folgt:

**Was du in der Innenwelt, im Bewusstsein erschaffst, wird dir später in irgendeiner Form in der Aussenwelt begegnen.**

Das ist nicht mystisch oder magisch. Es ist eine Regel, die genauso natürlich ist wie Schwerkraft. Du bemerkst sie nur meistens nicht bewusst.

Der Rest dieses Buches zeigt dir, wie diese Regel funktioniert und wie du sie bewusst nutzen kannst.

*Das Leben passiert dir nicht, es passiert wegen Dir. (Bob Proctor)*

---

## ÜBUNG: Die zwei Welten erkennen

Nimm dir heute dreimal ein paar Minuten Zeit:

1. **Morgens:** Setze dich hin und schließe die Augen. Spüre, wie sich dein Körper anfühlt (Raumzeit). Dann richte deine Aufmerksamkeit nach innen: Was fühlst du? Worauf freust du dich? Was beschäftigt dich? (Fokuszeit)
2. **Mittags:** Halte mitten in einer Aktivität inne. Beobachte, was um dich herum passiert (Raumzeit). Dann frage dich: Was denke und fühle ich gerade dabei? (Fokuszeit)
3. **Abends:** Schreibe drei Sätze auf:
  - "Heute ist in der Außenwelt passiert: ..."
  - "In meiner Innenwelt habe ich erlebt: ..."
  - "Der Zusammenhang zwischen beiden war: ..."

Diese einfache Übung trainiert deine Fähigkeit, beide Welten bewusst wahrzunehmen.

***"Bewusstsein ist die eine und einzige Realität, nicht bildlich gesprochen, sondern tatsächlich."      Neville Goddard***

---

## KAPITEL 2 — WERT

### Weltwert vs. Selbstwert

#### Die Frage, die niemand stellt

Was ist für dich wertvoll?

Nicht was wertvoll sein sollte. Nicht was deine Eltern, Lehrer oder Freunde für wertvoll halten. Sondern was **du** tief in dir für wertvoll hältst.

Die Antwort auf diese Frage bestimmt alles: Was du verfolgst, was du aufgibst, worauf du deine Energie verwendest - und ob deine Wünsche jemals wahr werden.

#### Was uns beigebracht wurde: Der Weltwert

Die Welt hat klare Antworten auf die Frage nach Wert: Geld. Erfolg. Status. Produktivität. Leistung. Alles messbar, vergleichbar, beweisbar.

- Ein guter Job = wertvoll
- Viel Geld = wertvoll
- Anerkennung = wertvoll
- Ein schönes Auto = wertvoll
- Follower auf Instagram = wertvoll

Das ist der **Weltwert**. Der Wert, den die Gesellschaft den Dingen gibt. Der Wert, der von außen kommt.

Aber wenn du ganz ehrlich bist: Ist das **deine** Antwort?

## **Die radikale Wahrheit: Das Wertvollste bist du**

Stell dir diese Fragen:

Worauf möchtest du unmöglich verzichten im Leben?

Was ist dir so wichtig, dass du dafür sogar sterben würdest?

Gibt es Dinge, die du nie verkaufen würdest - auch nicht für Millionen?

Und jetzt die wichtigste Frage von allen:

### **Wie wertvoll siehst du dich dabei selbst?**

Hier kommt die Wahrheit, die die meisten Menschen übersehen, weil sie so stark auf die Außenwelt fokussiert sind:

### **Das Wertvollste in deinem Spiel ist nicht draußen - es ist in dir.**

Es ist dein Selbstwert. Oder anders gesagt: Das, was du denkst, dass du wert bist.

## **Warum du das Wertvollste bist**

Ohne dich gäbe es keinen Wert. Jedenfalls nicht für dich.

Denk darüber nach:

- Ohne dich gäbe es kein Spiel
- Ohne dich gäbe es keine Erlebnisse
- Ohne dich gäbe es niemanden, der irgendetwas für dich als wertvoll halten könnte

Das Wertvollste, was du hast, befindet sich also nicht in der Außenwelt und den Erlebnissen darin. Es befindet sich **in dir**. In deinem Bewusstsein.

Es ist:

- Dein Glaube an deinen eigenen Wert
- Das Vertrauen in dein wahres Wesen
- Dein Selbstwertgefühl
- Deine Vorstellungskraft

**Objektiv gesehen** (von mir aus) bist du vielleicht einfach nur eine Person, die jetzt hier diesen Text liest.

**Subjektiv gesehen** (von dir aus) bist du die einzige Quelle von allem. Du bist das Zentrum deines Universums. Der Träumer, der alles träumt.

Und da du ohne dich selbst nichts erleben könntest - kein Buch lesen, keine Liebe fühlen, keinen Traum träumen - gibt es für dich in Wirklichkeit nichts Wertvolleres als dich selbst. Dein inneres Wesen, das all dies erlebt.

## **Das Problem: Wir bemerken es nicht**

Die meisten Menschen leben ihr ganzes Leben, ohne das zu bemerken.

Sie suchen ihren Wert im Außen:

- In der Meinung anderer
- In ihrem Kontostand
- In ihren Leistungen
- In ihrer Kleidung
- In ihren Titeln

Aber all das ist **Weltwert**. Nicht Selbstwert.

## **Zwei Arten von Wert**

Lass uns das klar unterscheiden:

**WELTWERT** - Was die Gesellschaft zuschreibt:

- Ein Auto kostet 20.000 Euro
- Eine Arbeitsstunde wird mit X Euro bezahlt
- Ein Haus hat einen Marktwert
- Ein Abschluss hat ein Prestige
- Ein Job hat einen Status

**SELBSTWERT** - Wie du dich innerlich siehst:

- Das Gefühl, wertvoll zu sein - einfach weil du existierst
- Deine Integrität gegenüber dir selbst
- Im Einklang mit deinen Wünschen und Träumen zu leben
- Das Vertrauen, dass du genug bist, genau so wie du bist
- Die Gewissheit, dass du es wert bist, das zu haben, was du dir wünschst
- Deine Fähigkeit, Ideen, Träume und Wünsche zu haben und dazu stehen zu können, auch wenn sie noch so verrückt und unmöglich erscheinen.

Der Unterschied ist fundamental:

Weltwert kommt von außen. Selbstwert kommt von innen.

Weltwert ist vergleichbar. Selbstwert ist absolut.

Weltwert schwankt mit Umständen. Selbstwert bleibt in deiner Verantwortung, egal was passiert. Weltwert kannst du erhalten, oder auch nicht. Selbstwert kannst du dir erlauben und gönnen, oder auch nicht.

## **Die große Verwechslung**

Die meisten Menschen machen einen fatalen Fehler:

**Sie versuchen, ihren Selbstwert durch Weltwert zu beweisen.**

Sie denken:

- "Wenn ich genug Geld habe, bin ich wertvoll"
- "Wenn ich erfolgreich bin, bin ich genug"
- "Wenn andere mich bewundern, habe ich Wert"
- Wenn ich anderen meinen Wert erstmal bewiesen habe, dann kann ich anfangen, meine eigenen Ideen verwirklichen

Aber das ist, als würdest du versuchen, dich selbst durch einen Spiegel zu erschaffen. Es funktioniert nicht.

Der Weltwert kann deinen Selbstwert nie ersetzen - weil er von außen kommt - du aber dich selbst immer zuerst von innen heraus siehst und bist.

## **Die Auswirkung auf Manifestation**

Und hier wird es richtig spannend für unser Thema:

**Dein Selbstwert bestimmt, was du manifestierst.**

Nicht dein Weltwert. Dein Selbstwert.

Wenn du tief in dir denkst: "Ich bin nicht wertvoll genug für großen Erfolg" - dann wird kein Erfolg kommen. Egal wie hart du arbeitest.

Wenn du tief in dir fühlst: "Ich verdiene keine Liebe" - dann wirst du keine erfüllende Beziehung manifestieren. Egal wie viele Dating-Apps du nutzt.

Wenn du tief in dir glaubst: "Ich bin es nicht wert" - dann wird das Universum dir genau das zurückspiegeln.

**Warum?**

Weil Manifestation nur eine Konsequenz ist. Die Folge deiner Entscheidung in der Fokuszeit - in deiner inneren Welt. Und dort regiert nicht der Weltwert, sondern der Selbstwert.

## **Die Lösung**

Du musst aufhören, deinen Wert im Außen zu suchen.

Nicht: "Ich bin wertvoll, **weil** ich X habe."

Sondern: "Ich bin wertvoll, **und deshalb** habe ich X."

Nicht: "Wenn ich erfolgreich bin, bin ich genug."

Sondern: "Weil ich genug bin, kommt der Erfolg."

Nicht: "Wenn ich erstmal genug Geld habe, dann kann ich meine Ideen und Träume verwirklichen."

Sondern: "Weil ich ehrlich zu meinen Überzeugungen, Ideen und Träumen stehe und sie als wertvoll erachte, werde ich ein glückliches und erfülltes Leben haben."

Das ist keine Arroganz. Das ist Wahrheit.

Du BIST das Wertvollste in deinem Universum. Nicht weil du etwas geleistet hast. Sondern weil du die Quelle bist. Der Träumer. Das Bewusstsein, durch das alles erlebt wird.

## **Die radikale Frage**

Hier ist die Frage, die alles verändert:

**Was, wenn dein Selbstwert keine Bedingungen braucht?**

Was, wenn du nicht erst etwas erreichen musst, um wertvoll zu sein?

Was, wenn du nicht erst etwas beweisen musst, um genug zu sein?

Was, wenn du schon jetzt - genau so wie du bist - unendlich wertvoll bist?

Nicht weil die Welt dir das sagt. Sondern weil du die Quelle deiner eigenen Welt bist.

Das ist keine Theorie. Das ist eine Erkenntnis, die du nur selbst machen kannst.



---

## **ÜBUNG: Erkenne deinen wahren Wert**

### **Teil 1 - Der Weltwert-Check (5 Minuten)**

Schreibe auf, woran du deinen Wert normalerweise misst:

- "Ich fühle mich wertvoll, wenn..."
- "Ich fühle mich wertlos, wenn..."

Beobachte: Sind das alles äußere Dinge? Geld, Erfolg, Anerkennung, Aussehen?

Das ist Weltwert. Er kommt und geht mit Umständen.

### **Teil 2 - Der Selbstwert-Moment (10 Minuten)**

Setze dich ruhig hin. Schließe die Augen.

Stelle dir vor, alle äußeren Dinge wären weg:

- Kein Geld
- Kein Status
- Keine Leistungen
- Keine Meinungen anderer
- Nur du. Dein Bewusstsein. Dein Sein.

Frage dich:

**"Bin ich auch dann noch wertvoll?"**

Nicht weil ich etwas kann. Nicht weil ich etwas habe. Sondern einfach weil ich bin.

Spüre, was in dir aufsteigt. Das ist dein wahrer Selbstwert - unabhängig von allem außen.

### **Teil 3 - Der Wunsch-Test (Schriftlich)**

Nimm einen großen Wunsch, den du hast.

Frage dich ehrlich:

**"Glaube ich tief in mir, dass ich es wert bin, das zu haben?"**

Wenn nein - dort liegt deine Arbeit. Nicht im Manifestieren des Wunsches, sondern im Erhöhen deines Selbstwerts.

Schreibe auf:

"Ich bin es wert, [dein Wunsch] zu haben, weil..."

Finde mindestens 5 Gründe - nicht äußere (weil ich hart arbeite), sondern innere (weil ich existiere, weil ich das Bewusstsein bin, weil ich der Träumer bin).

#### **Teil 4 - Die 30-Tage Challenge**

Jeden Abend vor dem Schlafen:

Schreibe drei Dinge auf, die deinen **Selbstwert** heute genährt haben - nicht deinen Weltwert.

Nicht: "Ich habe eine gute Note bekommen." (Weltwert)

Sondern: "Ich habe mir selbst vertraut." (Selbstwert)

Nicht: "Jemand hat mich gelobt." (Weltwert)

Sondern: "Ich habe mir selbst Anerkennung gegeben." (Selbstwert)

Nach 30 Tagen wirst du merken: Dein Selbstwert ist gewachsen - und plötzlich manifestiert sich das Außen leichter.

***"Ändere deine Vorstellung von dir selbst und du wirst automatisch die Welt ändern, in der du lebst."***

*Neville Goddard*

---

## **KAPITEL 3 – NORMALZUSTAND vs. NORMALGEFÜHL**

### **Dein emotionales Zuhause**

#### **Die unsichtbare Kraft**

Hier ist etwas, das die meisten Menschen nie realisieren:

Dein Leben im Außen (Normalzustand) folgt deinem Gefühl im Innen (Normalgefühl).

Nicht umgekehrt.

Dein emotionales "Zuhause" - das Gefühl, zu dem du immer wieder zurückkehrst - ist wie ein Magnet. Es zieht automatisch Menschen, Situationen und Ereignisse an, die dazu passen.

#### **Was ist dein Normalgefühl?**

Beobachte dich eine Woche lang. Wenn nichts Besonderes passiert, wie fühlst du dich dann meistens?

Manche Menschen fühlen sich "normal" gestresst. Andere fühlen sich "normal" gelangweilt. Wieder andere fühlen sich "normal" hoffnungsvoll oder dankbar.

Das ist nicht gut oder schlecht - es ist einfach dein Set-Point. Dein emotionales Thermostat.

Und genau dieser Set-Point bestimmt, was in deinem Leben "normal" wird.

#### **Gott = dein höchstes Ich-Bin-Gefühl**

Jetzt wird's interessant. In diesem Buch bedeutet "Gott" nicht eine Person oder ein Wesen irgendwo im Himmel. Es bedeutet:

##### **Dein absolutes Ideal-Ich-Bin-Gefühl.**

Das höchste, freieste, lebendigste Gefühl, das du dir vorstellen kannst - das bist **du** auf der tiefsten Ebene.

Und jeder Wunsch, den du hast? Das ist eine Botschaft von diesem höchsten Ich. Ein Signal: "Hey, das hier - das bin ich eigentlich. Das sollte eigentlich mein neues Normal sein."

## **Wünsche als Kompass**

Deshalb sind Wünsche heilig. Sie sind keine zufälligen Launen. Sie sind Hinweise aus deinem Unterbewusstsein, aus dem Teil von dir, der schon weiß, wer du bist – und wer werden kannst.

Jeder echte Wunsch zeigt dir ein neues Normalgefühl, zu dem du unterwegs bist.

## **Wie entsteht ein neues Normal?**

Du änderst dein Normalgefühl nicht durch positive Affirmationen oder durch "einfach positiv denken".

Du änderst es durch **wiederholtes, inneres Erleben**. Du erlebst es in deiner Fantasie so oft, bis es sich für dich "real" und natürlich anfühlt.

Stell dir vor, du ziehst ab heute jeden Morgen eine bestimmte Jacke an, die du vorher nie oder nur sehr selten getragen hast. Am Anfang fühlt es sich recht ungewohnt an. Aber nach einer Weile wird sie sich immer normaler an fühlen, wie als wäre sie ein Teil von dir. Genauso funktioniert ein neues Normalgefühl:

Du "trägst" es bewusst. Immer wieder. In deiner Vorstellung. Bis es sich vertraut anfühlt. Bis es zu deinem neuen emotionalen Zuhause wird.

## **Die geheime Kraft: Geduld**

Hier scheitern die meisten: Sie wollen sofort Ergebnisse in der Aussenwelt sehen.

Aber ein neues Normalgefühl braucht Reifezeit. Wie eine Pflanze, die wächst. Du kannst nicht daran ziehen, um sie schneller wachsen zu lassen.

Deine einzige Aufgabe:

- Fühle es
- Halte es präsent
- Erwinnere dich daran
- Genieße es schon jetzt

Der Rest passiert von selbst.

***"Nimm das Gefühl deines erfüllten Wunsches an und beobachte den Weg, dem deine Aufmerksamkeit folgt."***

## **ÜBUNG: Dein neues Normalgefühl erschaffen**

**Tag 1-3: Beobachten** Setze dir dreimal am Tag einen Wecker. Wenn er klingelt, frage dich: "Wie fühle ich mich gerade?" Schreibe es auf. Nach drei Tagen siehst du dein aktuelles Normalgefühl.

**Tag 4-7: Wählen** Stelle dir vor, dein größter Wunsch wäre erfüllt. Wie würdest du dich dann "normal" fühlen? Nicht beim großen Moment der Erfüllung - sondern danach, im Alltag. Das ist dein neues Normalgefühl. Gib ihm einen Namen (z.B. "Freiheit", "Lebendigkeit", "Geborgenheit").

**Tag 8-30: Üben** Nimm dir jeden Morgen drei Minuten Zeit. Schließe die Augen und fühle dein neues Normalgefühl so intensiv wie möglich. Trage es wie eine unsichtbare Jacke durch den Tag. Erinnere dich immer wieder daran.

Beobachte, was nach 30 Tagen passiert. Ohne es zu erzwingen.

***"Wenn wir also einen Aspekt unserer Realität ändern wollen, müssen wir auf neue Weise denken, fühlen und handeln; wir müssen anders 'sein' in Bezug auf unsere Reaktionen auf Erfahrungen."***

*Joe Dispenza*

---

## KAPITEL 4 —

### ANGST vs. WUNSCH

#### Das Paar, das zusammengehört

##### Der Ursprung aller Bewegung

Alles beginnt mit einem Wunsch.

Ein Wunsch ist nicht nur eine nette Idee. Er ist **Liebe in Aktion**. Der Wunsch zu lernen ist Liebe zum Wissen. Der Wunsch zu reisen ist Liebe zur Freiheit und zur Bewegung. Der Wunsch nach Beziehung ist Liebe zu Menschen.

Jeder echte Wunsch sagt: "Ich möchte mehr von dem sein, was ich eigentlich bin."

##### Die Gegenkraft: Angst

Sobald ein Wunsch entsteht, taucht auch Angst auf. Immer. Automatisch.

Warum?

Weil Angst die Idee ist, dass du das, was du liebst, **nicht** haben oder sein kannst. Sie ist der innere Wächter, der sagt: "Bleib, wo du bist. Das Alte ist sicher. Das Neue ist gefährlich."

Angst schützt den Status quo. Sie will, dass alles beim Alten bleibt.

##### Sie gehören zusammen

Hier ist die Wahrheit, die dich befreien kann:

**Wunsch und Angst sind ein Paar. Sie kommen immer zusammen.**

Wo kein Wunsch ist, gibt es auch keine Angst. Und wo echter Wunsch ist, zeigt sich auch Angst.

Das ist nicht schlimm. Das ist normal. Es bedeutet nur, dass Veränderung begonnen hat.

## **Angst als Beweis**

Dreh die Perspektive um: **Angst ist der Beweis dafür, dass du unterwegs bist.**

Wenn du nichts fühlen würdest - keine Angst, keine Aufregung, keine Unsicherheit - dann würdest du dich nicht bewegen. Dann wäre der Wunsch nicht echt.

Aber wenn die Angst da ist? Dann bedeutet das: "Ich bewege mich gerade aus meinem alten Normal heraus. Ich bin auf dem Weg zu etwas Neuem."

## **Die Energie umlenken**

Du musst die Angst nicht loswerden. Du musst nur ihre **Bedeutung** ändern.

Alte Bedeutung: "Ich sollte aufhören. Es ist zu riskant. Ich bin nicht bereit." Neue Bedeutung: "Ich bin lebendig. Ich wachse. Das hier ist wichtig für mich."

Die gleiche Energie. Aber du lenkst sie um - von Bremse zu Motor.

Angst wird zu Motivation. Zu Kraft. Zu Überzeugung.

## **Das göttliche Signal**

Erinnere dich: Jeder echte Wunsch kommt aus deinem tiefsten Ich-Bin. Aus dem Teil von dir, der schon weiß, dass es möglich ist.

Die Angst zeigt nur: "Ich bin noch nicht ganz dort. Aber ich bin unterwegs."

Und das ist perfekt so. Wenn du ja bereits dort wärst, hättest du ja auch nicht diesen Wunsch.

***"Das Unterbewusstsein ist das mächtigste schöpferische Instrument im Universum; es überspannt Raum und Zeit, manifestiert Form aus Substanz und greift auf alles Wissen zu."***

*U.S.Anderson*

---

## ÜBUNG: Finde deinen Herzenswunsch

**Teil 1: Die Welt ohne Angst:** Stell dir vor, Angst würde für einen Tag nicht existieren. Was würdest du tun? Wohin würdest du gehen? Wer würdest du sein? Schreibe drei Dinge auf, die sofort auftauchen.

**Teil 2: Das Wunschnsignal** Echte Wünsche haben drei Eigenschaften:

- Sie kommen immer wieder (auch wenn du sie ignorierst)
- Sie fühlen sich wie "nach Hause kommen" an
- Sie machen dir Vorfreude, selbst wenn du noch nicht weißt, wie

Welcher deiner Wünsche hat diese drei Eigenschaften?

**Teil 3: Die Wahrheit hinter der Angst:** Nimm deinen stärksten Wunsch. Was für eine Angst löst dieser Wunsch in dir aus? Schreibe auf: "Ich habe Angst, dass..." Dann schreibe darunter: "Diese Angst beweist, dass mir ... wichtig ist."

Beispiel:

- "Ich habe Angst, dass ich nicht gut genug bin."
- "Diese Angst beweist, dass mir Wachstum wichtig ist."

**Teil 4: Die Essenz** Vervollständige diesen Satz: "Mein Herz wünscht sich \_\_\_\_\_, weil ich dadurch mehr \_\_\_\_\_ werde."

Das Zweite Wort ist immer ein Teil deines wahren Selbst.

***"Du kannst dir nichts wünschen, was dir nicht bereits gehört. Wenn es nicht schon das Potenzial enthielte, es zu erfahren, würdest du es nicht fühlen."***

*Frederick Dodson*

---

## KAPITEL 5 —

# ILLUSION vs. IMAGINATION

## Die schöpferische Kraft

### Was ist Illusion?

Illusion ist alles, was du aus dem Außen ableitest:

- Erfahrungen aus der Vergangenheit
- Daten und Statistiken
- Was "alle" sagen oder tun
- Trends und Wahrscheinlichkeiten

Illusion ist das Echo. Es zeigt dir, was war - aber nicht, was sein kann.

Die meisten Menschen bauen ihr ganzes Leben auf Illusionen auf. Sie sagen: "So ist die Welt nun mal. Man muss den Tatsachen ins Auge sehen. So bin ich halt. Das kann man nicht ändern."

Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

### Was ist Imagination?

Imagination ist die schöpferische Kraft in dir. Der göttliche Funke. Die Fähigkeit, etwas zu sehen, das noch nicht existiert - und es dadurch möglich zu machen.

Imagination ist nicht Tagträumerei. Sie ist **Ursache**.

In der Bibel wird die göttliche Kraft beschrieben in Römer 4,17. Dort beschreibt Paulus Gott als denjenigen, „...der das, was nicht ist, ruft, dass es sei“

Jede Erfindung begann als Imagination. Jede Veränderung begann als Vorstellung. Jedes neue Normal begann als inneres Bild.

Und die Vorstellung lebt nicht im Aussen, sondern im Innen.

## Der Unterschied

Illusion blickt zurück und sagt: "Das war. Also wird es auch bleiben." Imagination blickt nach innen und sagt: "Das könnte sein. Also mache ich es möglich."

Illusion spiegelt die Vergangenheit. Imagination erschafft die Zukunft.

## **Methoden sind nur Werkzeuge**

Viele Menschen suchen nach der perfekten Methode: dem richtigen System, der besten Strategie, dem geheimen Trick.

Aber Methoden funktionieren nur, wenn sie im Einklang mit deiner Imagination stehen.

Du kannst die beste Technik der Welt nutzen - aber wenn deine Vorstellungskraft nicht mitmacht, wird nichts passieren.

Umgekehrt: Wenn deine Imagination lebendig ist, und du an etwas wirklich glaubst, funktioniert fast jede Methode.

## **Die Macht zurückholen**

Die Welt will, dass du auf die Illusion vertraust: auf das, was messbar und beweisbar ist.

Aber die wahre Macht liegt in deiner Imagination: in dem, was du dir emotional vorstellen kannst.

Für das Unterbewusstsein ist beides gleich real. Es kann nicht unterscheiden zwischen Vorstellung und Realität. Es nimmt jedes emotionale Erlebnis als real wahr.

Die Frage ist also nicht: "Was ist möglich?" Die Frage ist: "Was kann ich mir vorstellen?"

Und dann: "Halte ich diese Vorstellung lebendig, oder lasse ich die Illusion gewinnen?"

***"Vorstellungskraft und Glaube sind die Geheimnisse der Schöpfung."***

*Neville Goddard*

---

## **ÜBUNG: Imagination stärken**

**Schritt 1: Erkenne die Illusion** Schreibe drei Überzeugungen auf, die du über dein Leben oder dich selbst hast. Zum Beispiel: "Ich bin nicht kreativ", "Geld ist schwer zu verdienen", "Ich bin nicht der Typ für Beziehungen".

Frage dich bei jedem Satz: "Ist das eine Wahrheit - oder nur ein Echo meiner Vergangenheit?"

**Schritt 2: Erschaffe ein Bild:** Wähle einen Bereich deines Lebens, den du verändern möchtest. Schließe die Augen und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn alles so ist, wie du es dir wünschst.

Nicht denken - fühlen. Lass das Bild von selbst entstehen.

**Schritt 3: Halte es lebendig:** Nimm dir jeden Abend zwei Minuten Zeit. Rufe das Bild wieder auf. Fühle es. Lass es klarer und lebendiger werden.

Imagination ist wie ein Muskel. Je öfter du sie benutzt, desto stärker wird sie.

***"Es gibt nur einen Bewegter in der gesamten Schöpfung, und dieser Bewegter ist der Gedanke."***

*U.S.Anderson*

---

## KAPITEL 6 —

### FREI vs. GEFANGEN

#### Die Wahl, die alles verändert

##### Die größte Täuschung

Die meisten Menschen glauben, sie seien gefangen:

- Durch ihre Umstände
- Durch ihre Vergangenheit
- Durch das System
- Durch andere Menschen

Und sie haben sogar recht. Aber das wahre Gefangensein ist keine äußere Tatsache. Es ist eine **innere Perspektive**.

##### Was uns wirklich gefangen hält

Wir fühlen uns gefangen durch:

- Alte Gewohnheiten, die wir nicht ablegen können
- Regeln, die wir nie hinterfragt haben
- Überzeugungen, die wir übernommen haben
- Identitäten, die nicht mehr passen

Das meiste davon ist unsichtbar. Wir merken es nicht einmal. Wir denken einfach: "So bin ich halt. So ist es halt"

##### Was Freiheit wirklich bedeutet

Freiheit bedeutet nicht, tun und lassen zu können, was du willst.

Freiheit bedeutet: **Du leitest dein Selbstbild nicht mehr von äußeren Umständen ab.**

Nicht: "Ich bin, was mir passiert." Sondern: "Ich bin, was ich wähle zu sein."

## **Drei Ebenen des Lebens**

Du lebst gleichzeitig auf drei Ebenen:

**Physische Ebene:** Dein Körper, die Materie, die Naturgesetze. Hier bist du limitiert. Du kannst nicht fliegen. Du brauchst Essen und Schlaf.

**Mentale Ebene:** Deine Gedanken, Gefühle, Vorstellungen. Hier bist du formbar. Du kannst denken und dir vorstellen, was du willst. Du kannst neue Überzeugungen wählen.

**Spirituelle Ebene:** Dein wahres Ich, deine Essenz, Seele - oder das (Unter-) Bewusstsein hinter allem. Hier bist du unlimitiert. Hier gibt es keine Grenzen.

Die meisten Menschen leben nur auf der physischen Ebene. Sie sehen die Grenzen und denken: "Das bin ich."

Aber das ist nur ein Teil.

## **Die Wahl**

Wirkliche Freiheit entsteht, wenn du erkennst:

**Ich kann wählen, wer ich sein möchte - unabhängig davon, was gerade passiert.**

Nicht: "Wenn sich die Umstände ändern, kann ich glücklich sein." Sondern: "Ich wähle, wie ich mich fühle und wer ich bin - dann ändern sich die Umstände."

## **Stille als Werkzeug**

Meditation und Stille sind keine fancy Esoterik Worte. Sie sind praktische Werkzeuge, um Klarheit zu bekommen.

In der Stille hörst du:

- Was du wirklich fühlst
- Was du wirklich willst
- Wer du wirklich bist

Ohne Stille bist du nur Reaktion. Mit Stille bist du Wahl.

***Sei still und erkenne, dass ich Gott bin.***

*Die Bibel (Psalm 46:10)*

---

## ÜBUNG: Innere Freiheit spüren

**Schritt 1: Die Fesseln erkennen (5 Minuten)** Setze dich hin. Schließe die Augen. Stelle dir vor, du trägst unsichtbare Ketten. Frage dich:

- Was glaube ich über mich, das mich klein hält?
- Welche Regel befolge ich, ohne sie je gewählt zu haben?
- Wessen Meinung über mich bestimmt, wie ich mich fühle?

**Schritt 2: Die Ketten lösen (visualisieren)** Stelle dir vor, wie diese Ketten sich öffnen. Eine nach der anderen. Du musst nichts tun - sieh einfach, wie sie abfallen.

**Schritt 3: Das freie Ich fühlen** Ohne die Ketten: Wer bist du? Wie fühlst du dich? Was würdest du jetzt tun?

Bleibe drei Minuten in diesem Gefühl. Das ist innere Freiheit.

**Schritt 4: Ein Satz für den Alltag** Wähle einen Satz, der dich an diese Freiheit erinnert:

- "Ich bin, was ich wähle zu sein."
- "Ich bin frei, mich jetzt neu zu entscheiden."
- "Meine Umstände definieren mich nicht."

Sage ihn dir jeden Morgen und jedes Mal, wenn du dich gefangen fühlst.

***"Du bist das einzige Problem, das du jemals haben wirst, und du bist die einzige Lösung."***

*Bob Proctor*

---

## KAPITEL 7 —

# POLITISCHES SYSTEM vs. DENKSYSTEM

## Wo die wahre Macht liegt

### Die Illusion der äußeren Macht

Wir alle kennen sie: die Systeme, die uns scheinbar kontrollieren.

- Babylon system
- Politische Systeme
- Wirtschaftliche Strukturen
- Gesellschaftliche Regeln
- Institutionen und Organisationen

Sie wirken riesig. Übermächtig. Unveränderbar.

Aber hier ist die Wahrheit: **Sie haben nur die Macht, die du ihnen gibst.**

### Dein Denksystem ist deine Realität

Das einzige System, das wirklich über dich herrscht, ist dein **Denksystem**:

- Deine Vorstellungen über die Welt
- Deine Überzeugungen über dich selbst
- Deine Ideen über Gott, Schicksal, Möglichkeiten
- Die Geschichten, die du über diese Zusammenhänge erzählst

Alles andere erhält Macht nur durch deine **Zustimmung / Erlaubnis**.

### Das Spiel durchschauen

"Babylon" - das System, das uns angeblich gefangen hält - existiert nur in deinem Kopf. In deinen Gedanken und Überzeugungen.

Nicht weil es nicht real wäre. Sondern weil seine Macht abhängig ist von deinem Glauben daran.

In dem Moment, wo du die inneren Regeln erkennst - deine eigenen Denkmuster, Ängste, Automatismen - kannst du anfangen, mit ihnen zu spielen.

*Das Universum ist mental (1.Hermetisches Gesetz)*

## **Meistere deine innere Welt**

Wenn du diese Aspekte in deinem Bewusstsein meisterst:

- Deine Gedanken (was du denkst)
- Deine Überzeugungen (was du für wahr hältst)
- Deine Emotionen (was du fühlst)
- Deinen Fokus (worauf du deine Aufmerksamkeit richtest)
- Deine Reaktionen (wie du auf deine "Aussenwelt" reagierst)
- Deine Erwartungen (was du als natürlich und normal empfindest)
- Deine Identität (wer oder was du glaubst zu sein)

...dann bist du Herr über deine Frequenz. Und damit über dein Schicksal.

Nicht weil du das Außen kontrollierst. Sondern weil du nicht mehr von ihm abhängig bist.

## **Das Spiel des Lebens**

Das Leben ist ein Spiel. Für die meisten Menschen sieht es so aus, als würde man am Ende verlieren - jeder stirbt.

Aber hier ist das Geheimnis: **Die gestorbene Person hat für immer gewonnen. Mit all seinen Einzelheiten.**

Was auch immer du in diesem Leben erfährst, erschaffst und fühlst - du nimmst es mit. Es ist deins. Für immer.

Das Spiel geht nie verloren. Es wird nur gespielt.

***"Die größte Täuschung des Menschen ist seine Überzeugung, dass es andere Ursachen gibt als seinen eigenen Bewusstseinszustand."***

*Neville Goddard*

---

## ÜBUNG: Dein Denksystem umprogrammieren

**Schritt 1: Das System offenlegen** Schreibe fünf Aussagen auf, die mit "Man muss..." oder "Man kann nicht..." beginnen. Beispiel:

- "Man muss hart arbeiten, um erfolgreich zu sein."
- "Man kann nicht einfach tun, was man will."

Das sind Regeln deines Denksystems.

**Schritt 2: Die Quelle finden** Frage bei jeder Regel: "Von wem habe ich das gelernt?"

- Eltern?
- Lehrer?
- Gesellschaft?
- Eigene Erfahrung?
- Internet / Social Media?

**Schritt 3: Die Wahl treffen** Frage: "Möchte ich diese Regel weiterhin befolgen?" Wenn nein, formuliere eine neue Regel:

- Alt: "Man muss hart arbeiten, um erfolgreich zu sein."
- Neu: "Ich kann erfolgreich sein, indem ich tue, was sich leicht und richtig anfühlt."

**Schritt 4: Die neue Regel leben** Wähle eine neue Regel aus. Erinnerung dich eine Woche lang jeden Morgen daran. Beobachte, was passiert, wenn du danach handelst.

Du wirst merken: Die äußere Welt reagiert auf deine innere Umprogrammierung.

***"In der Schule wurdest du gelehrt zu wiederholen, was die Autorität dir sagt. Diese Konditionierung setzt sich ins Erwachsenenalter fort, es sei denn, du übernimmst bewusst die Kontrolle über den Geist. Dann beginnst du, deine Realität zu erschaffen."***

*Frederick Dodson*

---

## **KAPITEL 8 —**

### **DEINE AUSWAHL TREFFEN**

#### **Der wichtigste Moment**

##### **Am Jahrmarkt**

Stell dir vor, du stehst auf einem Jahrmarkt vor einem Schießstand.

Überall um dich herum: Musik dröhnt aus den Lautsprechern. Neonlichter blinken. Menschen schreien, lachen, essen Zuckerwatte. Ein Kind weint. Jemand gewinnt einen riesigen Teddybären.

Du hast ein Gewehr in der Hand und drei Schüsse.

Aber bevor du auch nur den ersten Schuss abgeben kannst, musst du etwas tun - etwas so Einfaches, dass die meisten Menschen es übersehen:

##### **Du musst auswählen, worauf du zielst.**

Nicht auf die Musik schauen. Nicht auf die blinkenden Lichter. Nicht auf den Teddybären des anderen. Nicht auf die Menschen um dich herum.

Du musst ein Ziel wählen. Nur eins. Und dann alles andere ausblenden.

Klingt simpel, oder?

Aber genau hier scheitern die meisten Menschen mit ihren Träumen.

***"Gedanken werden zu Dingen. Wenn du es in deinem Geist siehst, wirst du es in deiner Hand halten."***

*Bob Proctor*

## Der Schritt, den alle überspringen

Die meisten Menschen versuchen zu manifestieren, ohne jemals wirklich gewählt zu haben.

Sie sagen Dinge wie:

- "Ich will irgendwie mehr Geld..."
- "Ich möchte vielleicht glücklicher sein..."
- "Es wäre schön, wenn ich eine bessere Beziehung hätte..."

Hörst du es? "Irgendwie", "vielleicht", "es wäre schön".

Das sind keine Wahlen. Das sind vage Wünsche. Hoffnungen. Tagträume.

Aber das Universum arbeitet nicht mit "irgendwie" und "vielleicht". Es arbeitet mit **klaren Entscheidungen**.

Du bestellst in einem Restaurant ja auch nicht einfach "irgendwas" zu essen, sondern wählst aus der Menükarte genau das aus, das du jetzt gerne essen möchtest.

## Was Auswahl wirklich bedeutet

Eine echte Auswahl hat drei Eigenschaften:

- 1. Du sagst JA zu etwas Bestimmtem** Nicht zu vielen Dingen gleichzeitig. Nicht zu allem, was nett wäre. Sondern zu diesem einen Ding, das dein Herz am lautesten ruft.
- 2. Du sagst NEIN zu allem anderen** Zumindest für den Moment. Du lässt die anderen Möglichkeiten los - nicht für immer, aber für jetzt.
- 3. Du bekennst dich dazu** Ohne "aber", ohne "wenn", ohne Hintertür. Du sagst: "Das hier. Das ist meins."

Spürst du den Unterschied?

Nicht: "Ich würde gerne..." Sondern: **"Ich wähle."**

Das ist der Moment, in dem Schöpfung beginnt. In diesem einen Wort: Ich wähle.

***"Wenn du ein neues Ergebnis willst, musst du die Gewohnheit aufgeben, du selbst zu sein, und ein neues Selbst neu erfinden."***

*Joe Dispenza*

## **Fokus: Das Ziel im Visier behalten**

Zurück zum Jahrmarkt.

Du hast dein Ziel gewählt - eine kleine gelbe Ente, die sich langsam auf einer Schiene bewegt.

Jetzt passiert etwas Interessantes: Die Musik spielt weiter. Die Lichter blinken. Menschen rempeln dich an. Aber du siehst nur noch die Ente.

Alles andere wird unwichtig. Nicht weil es verschwindet - sondern weil du dich entschieden hast, deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten.

Genau so funktioniert es im Leben:

### **Die Ablenkungen verschwinden nie.**

- Die Nachrichten erzählen dir weiterhin, was alles unmöglich ist
- Menschen um dich herum haben weiterhin Meinungen
- Dein Verstand hat weiterhin Zweifel
- Die Welt zeigt dir weiterhin die alten "Tatsachen".

Aber wenn deine Auswahl getroffen ist - wirklich getroffen - dann hältst du deinen Fokus auf dem, was du gewählt hast.

Nicht weil der Rest unwichtig ist. Sondern weil **das hier wichtiger** ist.

***"Wage es, an die Realität deiner Annahme zu glauben, und beobachte, wie die Welt ihre Rolle in Bezug auf ihre Erfüllung spielt."***

*Neville Goddard*

## **Vorstellung: Fühle es jetzt**

Jetzt kommt der Teil, den viele missverstehen.

Die meisten Menschen stellen sich vor, **wie** sie das bekommen, was sie wollen:

- Welche Schritte sie gehen müssen
- Welche Menschen ihnen helfen könnten
- Welche Hindernisse im Weg stehen

Aber das ist nicht Vorstellung. Das ist Planung. Und Planung gehört zur Raumzeit - zur äußeren Welt.

Echte Vorstellung passiert in der Fokuszeit - in deiner inneren Welt. Und dort funktioniert sie anders:

**Stelle dir nicht vor, WIE du es bekommst. Fühle, WIE ES SICH ANFÜHLT, es bereits zu haben.**

Nicht: "Ich werde mich dann gut fühlen, wenn..." Sondern: "Ich fühle mich jetzt schon so, als wäre es bereits meins."

Das ist der Unterschied zwischen Wünschen und Manifestieren. Das ist der Unterschied zwischen Hoffen und Erschaffen.

## **Die ungeträumten Träume**

Vielleicht fragst du dich: "Aber wie soll ich mir vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn ich es noch nie erlebt habe?"

Hier kommt das Geheimnis:

**Du musst dir nichts ausdenken. Die Bilder kommen von selbst.**

Dein Unterbewusstsein ist wie eine riesige Bibliothek voller ungeträumter Träume. Jede Möglichkeit, die du jemals sein könntest. Jede Version von dir, die existieren könnte. Jedes Leben, das du leben könntest.

Alles ist dort bereits gespeichert.

Wenn du eine klare Wahl triffst und dich dann entspannst - nicht anstrengst, sondern entspannst und dir Zeit nimmst - dann tauchen die Bilder auf. Von selbst. Automatisch.

Ein Gefühl steigt hoch. Ein Bild erscheint. Eine Gewissheit breitet sich aus.

Du kennst das vielleicht von Tagträumen: Plötzlich bist du woanders. Du hast es dir nicht vorgenommen. Es ist einfach passiert.

Genau so funktioniert es. Nur dass du jetzt bewusst wählst, welcher Tagtraum real werden soll.

**Vertraue den Bildern, die kommen.** Nimm dir die Zeit. Gönn dir die Stille und die Ruhe. Nur so kannst du die Stimme deines Herzens hören.

## Die Formel des Universums

Jetzt hast du alles, was du brauchst. Die ganze Formel:

- 1. AUSWAHL** → Du wählst ein Ziel. Nur eins. Klar und eindeutig.
- 2. FOKUS** → Du hältst deine Aufmerksamkeit darauf. Trotz aller Ablenkungen.
- 3. VORSTELLUNG** → Du fühlst es, als wäre es bereits real. Jetzt. In diesem Moment.

Das ist alles. Drei Schritte. Die Formel ist einfach.

Aber sie ist nicht leicht.

Warum? Weil die meisten Menschen bei Schritt 1 aufgeben. Sie wählen nicht wirklich. Sie wünschen nur.

Oder sie wählen heute dies, morgen das. Sie springen hin und her wie ein Kind, das nicht weiß, welche Süßigkeit es nehmen soll.

Das Universum braucht **Klarheit**. Und Klarheit entsteht nur durch eine echte Wahl.

## Wähle weise

Du kannst nicht alles gleichzeitig manifestieren.

Nicht weil das Universum dich begrenzt. Sondern weil deine **Aufmerksamkeit** begrenzt ist.

Du kannst nicht auf fünf Ziele gleichzeitig schießen. Du musst dich für eins entscheiden.

Also wähle weise:

**Wähle das, was dein Herz am lautesten ruft.** Das, was mit deinen tiefsten Werten übereinstimmt (erinnere dich an Kapitel 2). Das, was dich mehr zu dir selbst macht. Das, bei dem du fühlst: "Ja. Das bin ich."

Und wenn du gewählt hast?

**Gib dich deinem Traum voll hin.**

Nicht halbherzig. Nicht "Ich versuch's mal". Nicht "Mal schauen, ob es funktioniert".

Sondern: "Das ist meins. Ich gehöre dazu. Es ist bereits Teil von mir."

Diese Hingabe - dieses vollständige Ja - das ist die Kraft, die alles bewegt.

## **Der Traum und das Leben**

Hier ist die letzte Wahrheit dieses Buches - die Wahrheit, die alles zusammenfasst:

**Der Traum ist dein Leben. Das Leben ist ein Traum.**

Alles, was du erlebst, ist eine Projektion dessen, was in dir ist. Jede Person, jede Situation, jedes Ereignis - eine Manifestation deiner inneren Welt.

Die Raumzeit zeigt dir nur, was in der Fokuszeit bereits existiert.

Du träumst dein Leben. Jede Sekunde. Jeden Tag.

Die Frage ist nur: Träumst du bewusst oder unbewusst?

Wählst du, was du träumen willst? Oder lässt du dich von alten Mustern, Ängsten und Gewohnheiten treiben?

**Und wenn du aufwachst - in diesem Leben, in diesem Traum - erkennst du plötzlich, dass du es bist, der all das träumt.**

Du bist das Bewusstsein, das träumt. Du bist die Vorstellungskraft, die erschafft. Du bist die Liebe, die sich in tausend Formen ausdrückt.

Du bist der Träumer und der Traum zugleich.

Der Träumer und der Traum sind eins. Aber der Träumer ist immer grösser als der Traum.

Darum heisst es in der Bibel auch: Der Vater und der Sohn sind eins. Aber der Vater ist grösser als der Sohn...

## **Die Einladung zum Anfang**

Dies ist das Ende des Buches. Aber es ist der Anfang von allem anderen.

**Lies diese Kapitel nicht nur einmal.** Kehre zu ihnen zurück. Immer wieder. Lass sie in dich einsickern wie Wasser in trockene Erde.

**Setze sie in Taten um.** Nicht morgen. Nicht nächste Woche. Heute. Jetzt. In diesem Moment.

**Wähle weise.** Nimm dir Zeit für die Auswahl. Sie ist der wichtigste Schritt.

**Fokussiere klar.** Lass die Ablenkungen Ablenkungen sein. Sie gehören zum Spiel.

**Stelle dir vor.** Fühle es. Genieße es. Als wäre es bereits hier.

**Und dann: Lass los. Vertraue.**

Das Universum weiß, was es tut. Es kennt den Weg, auch wenn du ihn nicht siehst.

Du musst nur deine Wahl treffen - und dabei bleiben.

Den Rest übernimmt das Leben selbst.

---

Willkommen am Anfang. Willkommen bei dir selbst. Willkommen im bewussten Traum.

***"Darum sage ich euch: Alles, was ihr im Gebet erbittet, glaubt, dass ihr es empfangen habt, und es wird euch zuteil werden."***

*Die Bibel (Markus 11:24)*

---

## ÜBUNG: Die große Auswahl

### Schritt 1: Klarheit schaffen (10 Minuten)

Nimm ein leeres Blatt Papier. Schreibe oben drauf: "Was ich wirklich will".

Dann schreibe 3 Minuten lang alles auf, was dir in den Sinn kommt. Ohne nachzudenken. Ohne zu bewerten.

### Schritt 2: Die eine Sache

Lies die Liste durch. Markiere das eine, was am stärksten in dir nachklingt. Das, wo dein Herz "Ja!" sagt, auch wenn dein Kopf Zweifel hat.

Das ist deine Wahl für jetzt.

### Schritt 3: Der Moment der Entscheidung

Schreibe auf ein neues Blatt:

"Ich wähle: \_\_\_\_\_"

Nicht "Ich möchte" oder "Ich wünsche mir". Sondern "Ich wähle".

Spüre, wie sich das anfühlt. Das ist der Moment der Schöpfung.

### Schritt 4: Das Gefühl verankern (5 Minuten täglich)

Setze dich jeden Abend hin. Schließe die Augen.

Stelle dir nicht vor, **wie** du das bekommst, was du gewählt hast.

Stelle dir vor, **wie es sich anfühlt**, es bereits zu haben.

Wo bist du? Wie bewegst du dich? Wie fühlst du dich in deinem Körper? Was siehst du um dich herum?

Bleibe 5 Minuten in diesem Gefühl. Genieße es. Fühle es so real wie möglich.

### **Schritt 5: Loslassen und vertrauen**

Nach den 5 Minuten: Öffne die Augen und sage leise:

"Es ist bereits meins. Ich vertraue dem Prozess."

Dann gehe zurück in deinen Alltag. Ohne zu grübeln. Ohne zu kontrollieren.

Wiederhole das 30 Tage lang.

Beobachte, was passiert.

---

# SCHLUSSWORT

Du hast jetzt alle Werkzeuge.

Du weißt:

- Dass zwei Welten existieren: Raumzeit und Fokuszeit
- Dass deine inneren Werte bestimmen, was sich in deiner Aussenwelt manifestiert
- Dass dein Normalgefühl deine äußere Realität erschafft
- Dass Angst und Wunsch zusammengehören
- Dass Imagination stärker ist als Illusion
- Dass Freiheit eine innere Wahl ist
- Dass dein Denksystem deine einzige Grenze ist
- Dass Auswahl der Beginn aller Schöpfung ist

Aber Wissen allein ändert nichts.

**Nur angewandtes Wissen verändert dein Leben.**

Also fang an. Heute.

Wähle eine Übung aus diesem Buch. Mache sie. Jeden Tag. 30 Tage lang.

Und dann beobachte, wie sich deine Welt verwandelt.

Nicht weil die Welt sich ändert.

Sondern weil **du** dich änderst - und die Welt sich anpasst.

Das ist das Geheimnis.

Das ist die Realität überlisten.

Das ist Metaphysik mit Mat.

---

*Du bist der Träumer. Das Leben ist dein Traum. Träume weise.*