

www.voglerundvogler.de

Workbook zum 2-Tage Workshop

Manifestieren in Minuten

Erlebe das Ende der endlosen Selbstoptimierungs-Suche



**Wie Du endlich erreichst was
Du Dir schon immer wünschst!**
Geld, Gesundheit, Beziehung, Erfolg, Lebenssinn

© Vogler & Vogler 2026



Vorbereitung - Bestandsaufnahme

0
TAG

Was sind meine wichtigsten Wünsche?

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____

Was habe ich dafür bereits unternommen:

- (1) Coachings / Therapien: _____
- (2) Kurse / Seminare / Workshops:

- (3) Spirituelle Übungen / Meditation / Manifestation: _____

- (4) Sonstiges: _____

Anzahl Sitzungen: _____

Anzahl Kurse/ Seminare: _____

Täglicher Aufwand (z.B. Meditation etc.): _____

Wenn ich ganz ehrlich bin:

In welchem Bereich meines Lebens habe ich das Gefühl:

„Ich habe schon so viel getan – und trotzdem verändert sich kaum etwas.“

Wenn ich ehrlich zu mir bin – was glaube ich innerlich darüber, warum es nicht klappt?

Du sabotierst Dich nicht bewusst.
Dein System versucht nur, Dich zu schützen.

Vorbereitung - meine inneren Programme

0
TAG

Die tiefsten Prägungen unseres Systems sind uns **oft nicht bewusst**.
Sie zeigen sich jedoch in unseren **automatischen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen**.

Mit dieser kleinen Übung kannst Du beginnen, Dein inneres Programm sichtbar zu machen.

Übung - Der Gedanken-Scanner (5 Tage)

Stelle Dir dreimal täglich einen Alarm auf Deinem Handy (z. B. morgens, mittags und abends).

Wenn der Alarm klingelt, halte kurz inne und frage Dich ehrlich:

Was war gerade mein letzter Gedanke?

Schreibe ihn kurz auf.

Du manifestierst nicht, was Du Dir wünschst.
Du manifestierst, wer Du innerlich bist.

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4



Tag 5

Reflexion nach 5 Tagen

Wenn Du Dir Deine Gedanken anschaust:

Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

Welche Gefühle stecken dahinter?

Unterstützen diese Gedanken Dein Leben – oder bremsen sie Dich?

Notizen:

Hinweis:

Viele Menschen sind überrascht, wie kritisch oder begrenzend ihre automatischen Gedanken sind.

Und genau hier beginnt die Erkenntnis:

Diese Gedanken entstehen oft nicht bewusst – sie sind Ausdruck tieferer Prägungen unseres Systems.

Beobachtung ist der erste Schritt zur Veränderung.

**Wir sehen nicht die Welt, wie sie ist.
Wir sehen die Welt, wie wir programmiert sind.**

Tag 1: Manifestations-Mythos

1
TAG

Die Formel der Manifestation:

Bewusstsein * Energie (*Zeit) = Realität

Doch die entscheidende Frage ist:

Warum stimmen Bewusstsein und Energie bei den meisten Menschen nicht überein?

Was Dir häufig verschwiegen wird:

Warum erreichen über 90 % der Menschen trotz jahrelanger Arbeit nicht das Leben, das sie sich wünschen?

Bewusstsein:

- **Fokus** - wann ist er möglich?
- **Selbst-, Welt-, Gottesbild** - erlaubt es das?
- **Statt Ziel haben** - Du musst es sein
- **Loslassen** - hier richtiger Zeitpunkt!

Bewusstsein bestimmt den Fokus.
Energie bestimmt die Bewegung.
Gemeinsam erschaffen sie Realität.

Handlung:

- **Strategie** - bei vielen Dingen
- **Handlung** - bei allen materiellen Dingen

Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung beschreibt Dich als Magnet.

Du sollst:

- Gedanken verändern
- Gefühle erzeugen
- eine passende Schwingung senden

damit sich Realität zu Dir hingezogen fühlt.

Doch Deine wahre Natur ist mehr als ein Magnet. Du bist ein Schöpfer. Ein Magnet reagiert auf das, was bereits existiert. Ein Schöpfer bringt neue Realität hervor.

Ein Magnet zieht an, was bereits existiert. Ein Schöpfer bringt neue Realität hervor.

Realität entsteht nicht durch Anziehung –sie entsteht durch Bewusstsein, Energie und Identität.



Kleine Wahrnehmungsübung

1
TAG

1. Denke kurz an eine Situation in Deinem Leben, die eigentlich harmlos ist – aber innerlich ein leichtes Unwohlsein erzeugt. Keine große Katastrophe. Etwas Alltägliches.

Zum Beispiel:

- jemand spricht Deinen Namen auf eine bestimmte Art aus
- jemand sagt etwas über Dich, das sich abwertend anfühlt
- eine Entscheidung, von der Du glaubst, dass sie Dein Leben beeinflussen könnte

2. Nimm Dir einen Moment Zeit und denke kurz daran.

Wenn Du möchtest kannst Du dabei Augen schließen

3. Beobachte jetzt nur eine Sache:

Was passiert automatisch in Deinem Körper, wenn Du daran denkst?

Nicht: Was Du darüber denkst. Sondern nur: Was Du spürt.

Zum Beispiel:

- Enge im Brustraum
- flacher Atem
- Druck im Bauch
- Spannung im Nacken
- Unruhe im Körper
- ein flaues Gefühl im Magen



4. Meine Beobachtung

Was spüre ich im Körper?

Wo genau im Körper ist dieses Gefühl?

Wie stark ist dieses Gefühl?

Skala von 0 – 10

0 = kein Gefühl

10 = sehr stark

Mein Wert: _____

Wichtige Erkenntnis

Viele unserer Reaktionen beginnen nicht im Denken, sondern im Körpergefühl.

Und genau diese automatischen Reaktionen entstehen oft durch frühe Prägungen unseres Systems.



Die 180-Sekunden Fülle-Praxis

1
TAG

**Eine kurze Übung, um Dein Nervensystem zu beruhigen
und Dich wieder mit Deinem natürlichen Zustand von Fülle zu verbinden.**

1. Atmung – Ankommen (ca. 60 Sekunden)

Setz Dich bequem hin und schließe die Augen.

Atme tief durch die Nase ein ...
halte den Atem kurz an ...
und atme langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das 3–5 Mal.

2. Potenzial-Fragen – Zentrieren (ca. 30 Sekunden)

**Wähle eine oder mehrere der folgenden Potenzial-Fragen – oder rege Dein unendliches
Potenzial mit eigenen Fragen laut oder innerlich an:**

- Warum bin ich jederzeit sicher, getragen, und bereit zu empfangen?
- Wie ist es wahr, dass absolute Fülle mein natürlicher Zustand ist?
- Was, wenn Leichtigkeit der ideale Zustand ist, um meine Wünsche in Dankbarkeit und Ruhe erfüllt zu sehen?

Spüre dabei die Wahrheit dahinter.

3. Mikro-Meditation – Empfangen (ca. 90 Sekunden)

Sieh jetzt eine kleines, helles, warmes Licht im Zentrum Deiner Brust.
Dieses Licht dehnt sich von dort mehr und mehr aus und erfüllt zunächst Deinen ganzen
Körper. Dann Dein ganzes Wesen. Nimm wahr, wie dieses Licht Dich nährt, stärkt, heilt.

Bleib mit dem Gefühl verbunden:

- Wie ist es wahr, dass absolute Fülle mein natürlicher Zustand ist?

Nachspüren & Genießen

Nimm Dir 30 Sekunden zum Nachfühlen und Genießen.



Dein 7-Tage-Fülle-Tracker

1
TAG

Du kannst die Wirkung dieser Praxis verstärken, indem Du sie täglich wiederholst.

Dafür gibt es unten Deinen 7-Tage-Fülle-Tracker – zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen.

Tag	Habe ich geübt?	Wie fühle ich mich ?	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Wichtig:

Unterschätze das nicht! Diese Übung ist kein „Trick“. Sie ist eine Erinnerung an Deine wahre Natur. An das, was bereits in Dir ruht.

Fülle ist kein Ziel – sie ist Deine wahre Natur. Du kannst Dir jeden Tag dessen neu bewusst werden.

Meine wichtigste Erkenntnis aus Tag 1

Was wünsche ich mir für morgen?

1.) Zweifel

Ist: Es gibt tiefe / schwere Themen, die nicht so leicht zu lösen sind

Ziel: Ich bin fest davon überzeugt, dass ich jedes Thema leicht, einfach und schnell lösen kann

2.) Existenz-Prägung

Ist: Es ist nicht sicher zu sein.

Ziel: Ich darf mein Leben in Fülle leben und genießen.

Wichtige Erinnerung

Du bist nicht Deine Prägungen.
Du bist nicht Deine automatischen Gedanken.
Und Du bist auch nicht die Erfahrungen Deiner Vergangenheit.

Du bist Bewusstsein.

Und wenn alte Programme transformiert werden,
beginnt sich Dein Leben oft schneller zu verändern,
als Du es bisher für möglich gehalten hast.

Heute geht es nicht darum, Dein Denken zu verändern.

Heute geht es darum,
die Ursachen alter Prägungen zu transformieren.

Denn wenn sich die Wurzel verändert,
verändert sich Dein Leben automatisch.

Die Frage ist nicht mehr, ob Veränderung möglich ist.
Die Frage ist nur noch:

Bist Du bereit, sie zuzulassen?

Wenn Du spürst, dass sich heute etwas in Dir bewegt hat:

Welche Veränderung wünschst Du Dir jetzt wirklich für Dein Leben?

Wenn die Ursache verschwindet,
verändert sich das Ergebnis fast
immer schneller als erwartet.



- Affirmationen wirken nur kurzfristig
- positives Denken überdeckt nur Symptome
- Visualisierung ersetzt keine Prägungen
- Wille verliert gegen Dein Betriebssystem

Der entscheidende Unterschied

Viele Methoden versuchen:

- Gedanken zu verändern
- Gefühle zu erzeugen
- Zustände zu visualisieren

Doch sie übersehen etwas Entscheidendes:

tiefe Prägungen.

Solange diese aktiv sind,
bestimmen sie automatisch:

- Deine Wahrnehmung
- Deine Entscheidungen
- Deine Energie
- Deine Ergebnisse.

Viele Methoden versuchen, die Blumen
zu verändern.
Transformation beginnt bei der Wurzel.

Viele Methoden versuchen, die Blumen zu verändern –
doch solange die Wurzeln gleich bleiben, wachsen immer wieder die gleichen Ergebnisse.

Fünf entscheidende Hebel

#1 Ansatz an der Wurzel.

#2 Dauerhafte Lösung durch Transformation der Prägungen

#3 Beschäftigung mit den echten Gefühlen

#4 Dein erweitertes Selbstbild

#5 Nutzung von Bewusstseinsprozessen

Echte Veränderung entsteht
nicht durch neue Gedanken.

Sie entsteht durch das Auflösen
alter Prägungen.

Du manifestierst nicht, was Du Dir wünschst.
Du manifestierst, wer Du innerlich bist.

Was wäre möglich, wenn die Ursache Deiner Blockaden heute wirklich verschwindet?