

Workbook zum 3-Tage Workshop

Manifestieren durch Transformation in Minuten

Erlebe das Ende der endlosen Selbstoptimierungs-Suche



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

Herzlich Willkommen!

Schön, dass Du dabei bist.

Herzlich willkommen zu unserer 3-Tage-Challenge „Manifestation durch Transformation in Minuten“.

Wir freuen uns sehr, Dich in den kommenden Tagen begleiten zu dürfen.

Dieses Workbook ist Dein persönlicher Begleiter durch die gesamte Challenge. Es ist kein Skript, das Du vollständig mitschreiben oder auswendig lernen musst.

Viel wichtiger ist, dass Du die Inhalte immer wieder auf Dein eigenes Leben überträgst und wahrnimmst, was sie in Dir auslösen.

Nimm Dir deshalb während der Challenge immer wieder einen Moment Zeit, ehrlich in Dich hineinzuspüren.

Bei den folgenden Übungen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche nicht, besonders kluge, spirituelle oder „perfekte“ Antworten zu finden.

Schreibe einfach das auf, was jetzt gerade in Dir auftaucht. Oft sind genau diese spontanen Antworten die wertvollsten.

So nutzt Du dieses Workbook

- Schreibe möglichst spontan.
- Bewerte Deine Antworten nicht.
- Versuche nicht, alles sofort zu verstehen.
- Beobachte neben Deinen Gedanken auch Deinen Körper.
- Atme während der Übungen ruhig und bewusst.
- Lass Fragen weiter in Dir arbeiten, auch wenn noch keine Antwort auftaucht.



*Du musst heute noch nicht wissen,
wie sich alles verändert.
Der erste Schritt besteht darin, ehrlich zu erkennen,
was heute ist.*

Merke Dir

Es geht nicht darum, noch mehr Wissen anzusammeln.

Es geht darum, zu erkennen, welche Überzeugungen, Prägungen und inneren Schutzprogramme Dich bisher begrenzt haben – und Schritt für Schritt zu verlernen, was nicht wirklich zu Dir gehört.

Herzliche Grüße,

Stephan & Carola



Vorbereitung - Deine Bestandsaufnahme

0
TAG



Was sind meine drei 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, zum Beispiel für Meditation oder Übungen: _____

Wenn ich ehrlich zu mir bin:

In welchem Bereich meines Lebens habe ich das Gefühl:

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

Was glaube ich heute, warum es bisher nicht funktioniert hat??



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



Vorbereitung - Dein Gedanken-Scanner

0
TAG

Die tiefsten Prägungen unseres Systems sind uns häufig 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 für fünf Tage dreimal täglich einen Alarm auf Deinem Handy, zum Beispiel morgens, mit-tags und abends.

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

Was war gerade mein letzter Gedanke?

Schreibe ihn spontan auf.



*Du manifestierst
was Du über Dich und die Welt
zu wissen glaubst*

Versuche nicht, ihn zu erklären, zu verändern oder positiver zu formulieren. Es geht nur darum, wahrzunehmen, was gerade automatisch in Dir abgelaufen ist.

Tag 1

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Tag 2

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Tag 3

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____



Vorbereitung - Dein Gedankenscanner

0
TAG

Tag 4

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Tag 5

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Reflexion nach 5 Tagen:

Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

Welche Gefühle könnten dahinterstehen?

Unterstützen diese Gedanken das Leben, das Du erschaffen möchtest – oder bremsen sie Dich?
Was hat Dich bei dieser Übung besonders überrascht?

Hinweis:

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

Diese Gedanken entstehen häufig nicht bewusst. Sie können Ausdruck tieferer Prägungen unseres biologischen Sicherheits- und Überlebensprogramms sein.

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: Warum Manifestation bisher nicht funktioniert

1
TAG

Der Manifestations-Mythos

Die Formel der Manifestation

Bewusstsein $\times$ Energie ($\times$ Zeit) = Realität

Bei materiellen Zielen kommen zusätzlich hinzu:
Strategie + Handlung

Die entscheidende Frage lautet:

Warum stimmen Bewusstsein und Energie bei vielen Menschen nicht überein?

Bewusstsein ist beeinflusst durch:

- Deinen Fokus
- Deine Wahrnehmung
- Dein Selbstbild
- Dein Weltbild
- das, was Du für möglich hältst
- das, was Du erwartest

Ein Ziel nur zu haben, reicht nicht immer aus.

Die Frage ist auch:

Kannst Du innerlich bereits der Mensch sein, der dieses Ziel lebt?

Energie beeinflusst:

- Deinen inneren Zustand
- Deine Gefühle
- Deine automatischen Reaktionen
- Deine Bereitschaft zu handeln
- das, was sich für Dein System sicher oder unsicher anfühlt
- Handlung

Bei materiellen Zielen braucht es zusätzlich:

- eine passende Strategie
- klare Entscheidungen
- konkrete Handlung



Echte Veränderung entsteht nicht durch neue Gedanken.
Sie entsteht durch das Auflösen alter Prägungen.



Tag 1: Warum Manifestation bisher nicht funktioniert

1
TAG

Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung beschreibt den Menschen häufig als Magneten.

Du sollst:

- Gedanken verändern
- bestimmte Gefühle erzeugen
- eine passende Schwingung aussenden
- Realität zu Dir ziehen

Doch Deine wahre Natur ist mehr als ein Magnet.
Du bist ein Schöpfer.

Ein Magnet zieht etwas an, das bereits existiert.
Ein Schöpfer bringt eine neue Realität hervor.

Realität entsteht nicht durch Anziehung.
Sie entsteht durch das Zusammenspiel von Bewusstsein, Energie, Identität und Handlung.

Meine wichtigste Erkenntnis:



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



Tag 1: Warum Manifestation bisher nicht funktioniert

1
TAG

Eine der wichtigsten Fragen lautet nicht nur:

„Was wünsche ich mir?“

Sondern:

„Wer bin ich in Bezug auf das, was ich mir wünsche?“

Vielleicht wünschst Du Dir finanzielle Freiheit, Gesundheit, eine erfüllte Beziehung, beruflichen Erfolg oder eine neue Aufgabe.

Doch wie passt dieser Wunsch zu dem Bild, das Du heute von Dir selbst hast?

Übung

Welcher Wunsch würde mein Leben aktuell am stärksten verändern?

Stell Dir vor, dieser Wunsch wäre bereits Realität.

Wer wärst Du dann?

Wie würdest Du Dich selbst erleben, denken, entscheiden und handeln?

Und jetzt sei ehrlich:

Wer bist Du heute – in Bezug auf diesen Wunsch?



*Vielleicht fehlt Dir nicht der richtige Wunsch.
Vielleicht passt Dein heutiges Selbstbild
noch nicht vollständig zu Deinem Ziel.*

Wo unterscheiden sich diese beiden Bilder am stärksten?

Wie groß ist die Übereinstimmung zwischen Deinem heutigen Selbstbild und Deinem gewünschten Leben?

0 % ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 100 %



Kleine Wahrnehmungsübung

1
TAG

Viele unserer Reaktionen beginnen nicht im bewussten Denken, sondern als automatische Reaktion unseres biologischen Sicherheits- und Überlebensprogramms.

1. Wähle eine Situation

Denke an eine Situation in Deinem Leben, die eigentlich alltäglich oder relativ harmlos ist, aber in Dir ein leichtes Unwohlsein erzeugt.

Zum Beispiel:

- Jemand spricht Deinen Namen auf eine bestimmte Art aus.
- Jemand sagt etwas, das sich abwertend anfühlt.
- Eine Person antwortet nicht auf Deine Nachricht.
- Du musst eine Entscheidung treffen.
- Du denkst an Deinen Kontostand.
- Du möchtest Dich zeigen oder sichtbar werden.



Meine Situation:

2. Nimm Dir einen Moment Zeit

Denke kurz an diese Situation. Wenn Du möchtest, kannst Du dabei die Augen schließen. Atme ruhig und beobachte nur, was automatisch in Deinem Körper geschieht.

3. Was spürst Du?

Zum Beispiel:

- Enge im Brustraum
- flacher Atem
- Druck im Bauch
- Spannung im Nacken
- Unruhe im Körper
- flaues Gefühl im Magen
- Hitze oder Kälte



Nicht: Was denkst Du darüber?

Sondern: Was geschieht automatisch in Dir?

Was spüre ich im Körper?

Wo genau im Körper ist dieses Gefühl?

Wie stark ist dieses Gefühl?

Mein Wert: _____ / 10

0 = keine Empfindung

10 = sehr starke Empfindung

Wichtige Erkenntnis

Die bewusste Situation im Heute kann relativ harmlos sein.

Trotzdem kann Dein Körper automatisch reagieren, weil Dein System die Situation mit einer früheren Erfahrung oder Prägung verbindet.



Tag 2: Was Dein Leben wirklich steuert

2
TAG

Tag 1 hat gezeigt, warum viele bisherige Ansätze nicht dauerhaft funktionieren.

An Tag 2 geht es um die Frage:

Was braucht echte Transformation?

Ein vollständiger Ansatz sollte mehrere Ebenen berücksichtigen.



1. Vollständiges Manifestationswissen

Sondern das Zusammenspiel von:

Bewusstsein
Energie

Prägungen
Selbstbild

Handlung
Identität

Weltbild

2. Ein erweitertes Welt- und Selbstbild

Was hältst Du grundsätzlich für möglich?

Wer glaubst Du zu sein?

Und welche Grenzen hast Du möglicherweise übernommen, ohne sie jemals bewusst geprüft zu haben?

3. Transformation an der Wurzel

Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen können sichtbare Auswirkungen tieferer Prägungen sein.

Solange die Ursache aktiv bleibt, können ähnliche Reaktionen und Ergebnisse immer wieder zurückkehren.

4. Dauerhafte Integration

Eine kurzfristige Erleichterung oder ein starkes Hochgefühl ist noch keine dauerhafte Veränderung.

Entscheidend ist, ob der neue Zustand auch im Alltag, unter Belastung und in konkreten Entscheidungen verfügbar bleibt.

Wo habe ich bisher hauptsächlich gearbeitet?

- ☐ Gedanken
- ☐ Glaubenssätze
- ☐ Gefühle
- ☐ Verhalten
- ☐ Körper

- ☐ Prägungen
- ☐ Selbstbild
- ☐ Weltbild
- ☐ Seele
- ☐ Energie



Nicht mehr Anstrengung ist entscheidend.
Entscheidend ist, am richtigen Hebel anzusetzen.

Welche Ebene habe ich bisher kaum berücksichtigt?



Tag 2: Live Transformation mit dem Infinity Code

2
TAG



Live-Transformation 1 – Zweifel

IST-Zustand

Es gibt tiefe oder schwere Themen, die nicht leicht zu lösen sind.

Lies diesen Satz langsam oder höre ihn während der gemeinsamen Transformation.

Beobachte, was in Dir geschieht.

Was nehme ich wahr?

Wie stark fühlt sich dieser Zustand an?

Vor der Transformation: _____ / 10

ZIEL-Zustand

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

Beobachte auch bei diesem Satz, was in Dir geschieht.

Du musst den Zielzustand nicht erzwingen.

Nimm nur wahr, wie er sich vor und nach der Transformation anfühlt.

Was hat sich verändert?

Wie stark fühlt sich der alte Zustand jetzt noch an?

Nach der Transformation: _____ / 10

Wie stark fühlt sich der neue Zielzustand an?

_____ / 10



Transformation bedeutet nicht nur, anders zu denken.
Transformation bedeutet, dass sich Dein tatsächlicher
innerer Zustand verändert.



Tag 2: Live Transformation mit dem Infinity Code

Live-Transformation 2 – Existenz und Sicherheit

IST-Zustand: Es ist nicht sicher zu sein.

Diese Prägung kann auf einer sehr tiefen Ebene wirken.

Versuche nicht, sofort zu verstehen, woher eine Reaktion kommt.

Beobachte nur, ob etwas in Deinem Körper, Deinen Gefühlen oder Deinem inneren Erleben darauf reagiert.

Was nehme ich wahr?

Wie stark ist die Reaktion?

Vor der Transformation: _____ / 10

ZIEL-Zustand: Ich darf mein Leben in Fülle leben und genießen.

Wie fühlt sich dieser Satz in Dir an?

Was verändert sich nach der gemeinsamen Transformation?

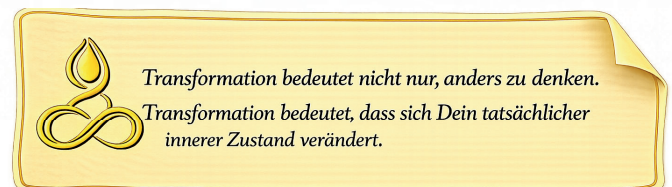
Was ist jetzt anders?

Wie stark fühlt sich der alte Zustand jetzt noch an?

Nach der Transformation: _____ / 10

Wie stark fühlt sich der neue Zielzustand an? _____ / 10

Meine wichtigste Erkenntnis aus Tag 2



Tag 3: Wie echte Transformation dauerhaft gelingt

3
TAG

Geld & Fülle



Es reicht nicht, finanzielle Fülle bewusst zu wollen.
Entscheidend ist auch, was Dein inneres System mit Geld, Erfolg und Besitz verbindet.

Kleine Wahrnehmungsübung

Stell Dir vor, Du erhältst heute unerwartet einen großen Geldbetrag.

Zum Beispiel:
100.000 Euro

Was ist Dein erster spontaner Gedanke?



*Du musst nicht jede Geschichte verstehen.
Entscheidend ist, dass das, was heute noch in Dir wirkt,
seine Macht verliert.*

Was geschieht in Deinem Körper?

Welche Sorge oder Befürchtung taucht möglicherweise auf?

Vervollständige spontan:
Viel Geld bedeutet für mich:

Wenn ich finanziell wirklich frei wäre, dann:

Es wäre möglicherweise gefährlich, viel Geld zu haben, weil:

Mein gewünschter Zielzustand:
Wie möchte ich mich in Bezug auf Geld und Fülle fühlen?



Tag 3: Wie echte Transformation dauerhaft gelingt

3
TAG

Aufschieberitis

Aufschieberitis wird häufig als fehlende Disziplin oder mangelnde Motivation bewertet. Fast immer schützt das Aufschieben vor einer Folge, die Dein System unbewusst mit Gefahr oder Unsicherheit verbindet.

Was schiebe ich derzeit immer wieder auf?

Was wäre der nächste konkrete Schritt?

Was fühle ich, wenn ich daran denke?

Was könnte mein System durch das Aufschieben vermeiden wollen?

Mein gewünschter Zielzustand

Wie möchte ich mich fühlen, wenn ich an diese Aufgabe denke?

Fülle empfangen

Manifestation bedeutet nicht nur, etwas zu wünschen oder zu erschaffen.

Es bedeutet auch, es empfangen, annehmen und behalten zu können.

Wie leicht fällt es mir, Unterstützung, Anerkennung, Liebe oder Geld anzunehmen?

0 = sehr schwer

10 = vollkommen leicht

Mein Wert: _____ / 10



Manifestation bedeutet nicht nur,
etwas zu erschaffen.

Sie bedeutet auch, es annehmen
und halten zu können.

Was müsste sich verändern, damit Empfangen vollkommen sicher wird?

Was möchte ich ab heute leichter empfangen?



Tag 3: Die 180-Sekunden Fülle-Praxis

3
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 ein 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.



Tag 3: Dein 7-Tage-Fülle-Tracker

3
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. Ansatz an der wahren Wurzel

Nicht nur Gedanken, Gefühle oder Verhalten verändern, sondern erkennen, was sie hervorbringt.

2. Dauerhafte Lösung durch Transformation der Prägungen

Alte Schutzreaktionen dort verändern, wo sie im System tatsächlich wirken.

3. Beschäftigung mit den echten Gefühlen

Nicht nur die Geschichte über ein Thema analysieren, sondern wahrnehmen, was tatsächlich in Dir geschieht.

4. Dein erweitertes Selbstbild

Dich nicht länger ausschließlich als Ergebnis Deiner bisherigen Erfahrungen und Prägungen betrachten.

5. Nutzung von Bewusstseinsprozessen

Bewusstsein nicht nur zum Denken und Beobachten verwenden, sondern gezielt für Veränderung nutzen.

Meine wichtigsten Erkenntnisse

Meine wichtigste Erkenntnis über Manifestation:

Meine wichtigste Erkenntnis über mich selbst:

Welches Thema möchte ich jetzt wirklich verändern?

Was ist mein nächster konkreter Schritt?



*Du bist nicht Deine Prägungen.
Du bist nicht die Geschichte Deiner Vergangenheit.
Du bist das Bewusstsein, dass sie erkennen
und transformieren kann.*

Wie geht es jetzt weiter?

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dir in den vergangenen Tagen Zeit genommen, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen. Vielleicht hast Du neue Zusammenhänge erkannt, alte Muster entdeckt oder gespürt, dass Veränderung möglich ist.

Jetzt beginnt der wichtigste Teil:

Die Umsetzung in Deinem Alltag.

Gehe dieses Workbook in den nächsten Tagen noch einmal in Ruhe durch. Lies Deine Notizen, beobachte Deine Gedanken und achte darauf, was sich in Deinem Leben verändert.

Manche Erkenntnisse wirken sofort.
Andere entfalten ihre Kraft erst mit etwas Abstand.

Deine nächsten Schritte

1. Nutze den Gedanken-Scanner und die Fülle-Praxis auch nach der Challenge weiter.
2. Beobachte in den kommenden Wochen bewusst, welche Veränderungen Du an Dir wahrnimmst.
3. Wenn Du spürst, dass Du Deine Themen dauerhaft an der Wurzel verändern möchtest und wissen möchtest, ob das InfinityCode Master-Coaching der richtige Weg für Dich ist, laden wir Dich herzlich zu einem persönlichen Beratungsgespräch ein.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam auf Deine aktuelle Situation, Deine Ziele und Deine größten Herausforderungen.

Außerdem klären wir, ob und wie wir Dich auf Deinem weiteren Weg sinnvoll begleiten können.

Das Gespräch ist selbstverständlich unverbindlich.

Persönliches Beratungsgespräch

Hier kannst Du Deinen Termin buchen

www.voglerundvogler.de/termine



Merke Dir

Nicht Deine Vergangenheit entscheidet über Deine Zukunft.
Entscheidend ist, was Du heute bereit bist, in Dir zu verändern.

Wir freuen uns darauf, Dich vielleicht schon bald persönlich kennenzulernen.

Alles Liebe

Carola & Stephan Vogler

www.voglerundvogler.com

SEITE 9



Vogler & Vogler