

Gabrielle Bernstein

KÖNNTE WUNDER BEWIRKEN

Das 40-Tage-Programm,
um Ihr Leben grundlegend
zu verändern

New York Times
BESTSELLER

mvgverlag 



Gabrielle Bernstein
Könnte Wunder bewirken

Gabrielle Bernstein

KÖNNTE WUNDER BEWIRKEN

Das 40-Tage-Programm,
um Ihr Leben grundlegend
zu verändern

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

5. Auflage 2021

© 2013 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2013 by Gabrielle Bernstein

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 bei Harmony Books unter dem Titel *May cause Miracles*.

This Translation is published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Marion Zerbst
Redaktion: Petra Holzmann, München
Umschlaggestaltung: Michael Nagin
Umschlagabbildung: Dan Hallman
Satz: Grafikstudio Foerster, Belgern
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-470-4
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-507-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-508-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meinen Verlobten Zach.

*Ich habe großen Respekt
vor deiner wunderbaren Reise.*

Inhalt

Einführung	9
WOCHE 1 WERDEN SIE ZUM »WUNDERDENKER«	23
Tag 1 NEHMEN SIE IHRE ÄNGSTE WAHR	33
Tag 2 INNERE BEREITSCHAFT	39
Tag 3 ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR EINE NEUE SICHTWEISE	42
Tag 4 DAS LEBEN MIT DANKBARKEIT BETRACHTEN	46
Tag 5 DAS V-WORT: LERNEN SIE VERZEIHEN	49
Tag 6 ERWARTEN SIE WUNDER	53
Tag 7 RESÜMEE UND VORBEREITUNG	57
WOCHE 2 EINE NEUE SELBSTWAHRNEHMUNG.....	59
Tag 8 DURCHSCHAUEN SIE IHRE »SELBST GEMACHTEN« ÄNGSTE	66
Tag 9 ENTWICKELN SIE DIE BEREITSCHAFT ZUR SELBSTLIEBE	70
Tag 10 HEUTE BESCHLIESSE ICH, MICH SELBST ZU LIEBEN	74
Tag 11 SEIEN SIE DANKBAR FÜR SICH SELBST	76
Tag 12 DAS V-WORT	80
Tag 13 MACHEN SIE KEINE HALBEN SACHEN – ERWARTEN SIE WUNDER!	85
Tag 14 REFLEXION UND VORBEREITUNG	90
WOCHE 3 IHR KÖRPERBILD	93
Tag 15 EIN NEUES KÖRPERBILD	103
Tag 16 MEIN KÖRPER IST LICHT	108
Tag 17 WAS ICH IM SPIEGEL SEHE, ENTSCHEIDE ICH	112
Tag 18 ÜBEN SIE SICH IN DANKBARKEIT	115
Tag 19 DER NEBEL LICHTET SICH	119
Tag 20 DAS WUNDER IHRES KÖRPERS.....	123
Tag 21 REFLEXION UND VORBEREITUNG	127

WOCHE 4	BEZIEHUNGEN	129
Tag 22	ENTLARVEN SIE DIE ILLUSIONEN IHRES EGOS	143
Tag 23	SEIEN SIE BEREIT, IHR EGO IN DIE HÄNDE IHRES ~ING ZU LEGEN	147
Tag 24	DIE GÜTE HAT MICH GÜTIG GESCHAFFEN	151
Tag 25	SEIEN SIE DANKBAR FÜR DEN SINN IHRER BEZIEHUNGEN ..	154
Tag 26	VERZEIHEN SIE ALLEN!	159
Tag 27	WUNDER-VOLLE BEZIEHUNGEN	163
Tag 28	REFLEXION UND VORBEREITUNG	166
WOCHE 5	MEHR SELBSTWERT – MEHR GELD IM PORTEMONNAIE ...	167
Tag 29	SEHEN SIE IHREN FINANZIELLEN ÄNGSTEN INS AUGE	178
Tag 30	BEREITSCHAFT ZUR VERÄNDERUNG	182
Tag 31	EINE TIEF GREIFENDE FINANZIELLE VERÄNDERUNG	185
Tag 32	DANKBARKEIT ERZEUGT REICHTUM	189
Tag 33	VERZEIHEN SIE SICH IHRE FINANZIELLEN ÄNGSTE	192
Tag 34	GELD UND WUNDER	196
Tag 35	REFLEXION UND VORBEREITUNG	200
WOCHE 6	WUNDER WIRKEN	203
Tag 36	BEOBACHTEN SIE IHR EGO IN AKTION!	212
Tag 37	HÖREN SIE AUF DIE STIMME DER LIEBE!	216
Tag 38	VOM ICH-DENKEN ZUM WIR-DENKEN	219
Tag 39	SEIEN SIE DER WELT DANKBAR	224
Tag 40	EIN VERGEBUNGSBRIEF	227
Tag 41	SIE SIND EIN WUNDERWIRKER!	230
Tag 42	REFLEXION UND ABSCHLUSSFEIER	234
Schlusswort		
	FÜHREN SIE EIN WUNDERBARES LEBEN	237
	Danksagung	253
	Über die Autorin	255

Einführung



*Der Himmel auf Erden ist kein Ort, den du finden,
sondern eine Wahl, die du treffen musst.*

Wayne Dyer

Der Winter des Jahres 2009 war ein Wendepunkt in meiner Karriere. Ich war gerade auf der Suche nach einem Verlag für mein erstes Buch *Add More ~ing to Your Life: A Hip Guide to Happiness*. Damals hatte uns die Rezession voll im Griff. Überall herrschten Angst und Unsicherheit, in den Nachrichten hörte man von steigenden Arbeitslosenzahlen, und die Wirtschaftskrise wirkte sich auf fast alle Branchen negativ aus.

Ich weiß noch, wie ich damals in der Küche meiner Mutter saß und meinem Stiefvater das Konzept meines Buches erläuterte. Er tat sein Bestes, um mich zu ermutigen, doch auch er hatte große Angst vor der Rezession. »Das ist wirklich ein tolles Konzept, Gab«, lobte er, »aber denk doch mal an die katastrophale wirtschaftliche Lage. In dieser Zeit wird es schwierig sein, ein solches Buch zu verkaufen.« Meine Antwort klang zuversichtlich und kam mir fast unwillkürlich über die Lippen – ja, die Worte flossen einfach aus meinem Mund heraus. »Danke für den Tipp«, sagte ich. »Aber ich sehe das anders. Ich glaube an Wunder.« Diese Worte gaben mir Kraft und Selbstvertrauen – unabhängig vom Widerstand der Außenwelt. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich fest entschlossen war, mich von meiner Angst zu befreien und etwas Neues in meine Lebenseinstellung einzuprogrammieren: den Glauben an Wunder. Drei Monate später hatte ich den Vertrag für mein Buch in der Tasche.

In den letzten sieben Jahren habe ich intensiv daran gearbeitet, meine Gedanken frei von Angst zu halten und mir mein »Wunderdenken« zu be-

wahren. Durch diesen festen Glauben an Wunder wurde ich auch zu einer Verfechterin des Prinzips der Liebe und inspirierte Zuhörer weltweit mit meinen Vortragsreisen, Büchern und Social-Media-Auftritten. Inzwischen führe ich ein Leben voller Wunder und habe es zu meiner Lebensaufgabe gemacht, auch allen anderen Menschen dazu zu verhelfen. Und was hat mich in diese fantastische Situation gebracht? Mein fester Glaube an Wunder! Aber ich will ganz ehrlich zu Ihnen sein: Am Anfang war es ziemlich schwierig, Angstgedanken durch liebevolle Gedanken zu ersetzen – was für den Glauben an Wunder nötig ist. Das hört sich zwar einfach an – wer würde sich nicht wünschen, statt Angst Liebe zu empfinden? Aber sich seine Ängste abzugewöhnen, ist genau so, wie wenn man sich vornehmen würde, ab morgen keinen Zucker mehr zu essen: Beides sind sehr hinterhältige Zutaten, die sich fast überall verstecken. Und gerade wenn man glaubt, seine Gelüste danach endlich in den Griff bekommen zu haben, heben sie plötzlich wieder ihr hässliches Medusenhaupt. Von Angst geprägte Denk- und Verhaltensmuster loszulassen, ist also gar nicht so einfach. Es erfordert Fleiß und Konsequenz. Dazu muss man schon ein Fulltime-Wunderwinker werden.

Ein Grundpfeiler meiner »Das Glas ist noch halb voll«-Lebensphilosophie ist mein fester Glaube an das Buch *Ein Kurs in Wundern*, in dem es heißt: »Ein ungeschulter Geist kann nichts zustande bringen.« Über einen Zeitraum von fast 40 Jahren hat dieses Buch – ein von der Foundation for Inner Peace veröffentlichter metaphysischer Leitfaden für das Selbststudium – das Leben Hunderttausender von Menschen verändert. Bei mir hat das Studium dieses *Kurses* eine totale innere Reinigung bewirkt – und darüber hinaus führe ich auch noch ein supergeiles Leben!

Aus dem *Kurs* habe ich gelernt, dass wir unseren Ängsten ehrlich ins Auge sehen müssen, um wahres Glück zu finden. Mithilfe meines »inneren Führers« (dazu später) nahm ich alle meine Ängste genau unter die Lupe und fand ihre Grundursache heraus. Zum Beispiel meinen von der Angst diktierten Umgang mit Essen: Früher stopfte ich völlig unkontrolliert Nahrungsmittel in mich hinein und beschäftigte mich währenddessen schon in Gedanken zwanghaft mit der nächsten Mahlzeit. Mir wurde klar, dass diese Art zu essen, diese regelrechten Fressattacken, eine Reaktion auf eine Angst

war, die mit dem Thema Essen zu tun hatte und die ich als Kind erworben hatte. Auch meine Mutter hatte früher mit solchen Essattacken zu kämpfen gehabt. Sie hatte damals versucht, ihren seelischen Aufruhr mit Essen zu betäuben. Ihr zwanghaftes, übermäßiges Essen hat sich auf mich negativ ausgewirkt, weil ich ihre innere Anspannung am Esstisch unbewusst mitbekam. Aufgrund dieser scheinbar unwichtigen Erfahrung mit meiner Mutter entwickelte ich selbst unbewusst eine Angst, die mit dem Essen zu tun hatte und die sich auf dieses wiederum auswirkte: Der ängstliche Gedanke *Es ist nie genug da* wurde zu einem inneren Dialog, der mich bei jeder Mahlzeit quälte. Also aß ich hastig und zu viel. Eigentlich schmeckte ich das Essen gar nicht richtig; ich konnte es nicht einmal genießen. In diesem qualvollen Teufelskreis lebte ich jahrelang – so lange, bis ich bereit war, der Angst ins Auge zu sehen, die hinter diesem Verhalten steckte. Sobald ich diese Angst analysiert hatte, wurde mir klar, auf welcher falschen Vorstellung sie beruhte: dass nie genug da ist. Unvorstellbar: Jahrzehntlang lebte ich in der Angst, nicht genug zu essen zu bekommen. Und irgendetwas in mir hatte beschlossen, diese Vorstellung in meinem täglichen Leben immer wieder abzuspielen wie eine kaputte Schallplatte.

Doch was steckte wirklich dahinter? Genau das ist das Problem mit Überzeugungen, die uns innerlich einschränken: Sie sind im Endeffekt nichts weiter als Schall und Rauch – ein mentaler Taschenspielertrick, der unser Leben in die falsche Richtung lenkt. Dank meiner inneren Bereitschaft, meines festen Glaubens an Wunder und meiner unendlichen Geduld wurde ich zu allen Hilfsmitteln hingeführt, die ich brauchte, um davon geheilt zu werden. Mit der Zeit legte sich meine Esssucht.

Als mir klar wurde, dass mir übermäßiges Essen niemals ein Gefühl der Sicherheit und Vollständigkeit geben würde, begriff ich mit einem Schlag: Nichts, was außerhalb meiner selbst liegt, kann mir Erfüllung schenken. Ich lernte, dass wahres Glück durch *Geben* entsteht und nicht durch *Bekommen*. Ich akzeptierte, dass echtes Glück und echte Gelassenheit nur aus einer inneren Verbindung zur Liebe erwachsen können. Im Grunde unseres Wesens wollen wir alle lieben und geliebt werden. Wenn wir unsere Aufgabe erfüllen, die darin besteht, uns selbst wahrhaft zu lieben und auch anderen Menschen Liebe zu schenken, erst dann beginnt wahres Glück.

Sobald ich den *Kurs* zu einem festen Bestandteil meines täglichen Lebens gemacht hatte, gelang es mir, mich von meinen Angst-Denkmustern zu befreien. Alles begann sich zu verändern. Aber die wichtigste Veränderung bestand nicht darin, *was* ich erlebte, sondern *wie* ich es erlebte. Dadurch, dass ich die Ratschläge im *Kurs* befolgte, konnte ich mir meine Vergangenheit verzeihen, meine Zukunft von einer schweren Last befreien und meine Gegenwart mit Liebe und Zuversicht erfüllen. Die Veränderungen in meinem Leben waren wirklich phänomenal.

Und nun will ich Ihnen zeigen, wie Sie das auch schaffen können.

Wie man ein Wunderwiker wird

Um sich für Liebe statt Angst entscheiden zu können, muss man seine Ängste erst einmal durchschauen. Aus meiner Beschäftigung mit dem *Kurs in Wundern* lernte ich, meine Angstgedanken objektiv zu betrachten – gewissermaßen als außenstehender Beobachter. Jedes Mal, wenn mich wieder ein Gefühl der Angst überkam, atmete ich tief durch, versetzte mich in eine Perspektive außerhalb meines Denkens und Handelns und beobachtete mein Verhalten. Durch diese objektive Beobachtung meiner Ängste wurde mir klar, wie unrealistisch sie waren. Beispielsweise leitete ich zu Beginn meiner beruflichen Karriere eine Public-Relations-Agentur. Jeder neue Kunde bot mir die Chance, über mein monatliches Pauschalhonorar zu verhandeln. Doch ich hasste Verhandlungen. Sie machten mich nervös und kribbelig, und ich verlor dabei meine innere Ruhe. Als ich meiner Angst vor Verhandlungen um mehr Geld ins Auge sah, wurde mir klar, dass sie mit einem Verhaltenskodex zusammenhing, den ich schon als junge Frau erworben hatte: dass Frauen nicht um mehr bitten sollten. Das war ein Verhaltensmaßstab, den meine Außenwelt in mich hineinprojiziert hatte, und ich hatte beschlossen, daran zu glauben. Ich weiß wirklich nicht mehr, wann oder wo ich diese Verhaltensweise aufgeschnappt hatte, doch sie klebte an mir wie eine Klette und sie reaktivierte sich in meinem Inneren so oft, dass sie irgendwann zu einem festen Glaubenssatz geworden war. Doch dadurch, dass ich mir meine Angst vor Verhandlungen ehrlich eingestand, wurde mir klar, dass dieser Verhaltenskodex in meinem Kopf ein Angstmuster entwickelt hatte.

In diesem Buch werde ich Sie immer wieder auf das wichtige Prinzip hinweisen, dass man seine Angstmuster erst einmal objektiv betrachten muss, um sich davon befreien zu können. Ich werde Sie durch diesen Prozess, bei dem Sie Ihren Ängsten in allen Lebensbereichen ehrlich ins Auge sehen sollen, hindurchführen und Sie dabei unterstützen.

Der nächste Schritt ist die innere Bereitschaft. Man kann nur dann etwas an einem Muster verändern, wenn man dazu bereit ist. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass schon die leiseste Bereitschaft ausreicht, um die innere Führung zu bekommen, die wir brauchen, um etwas zu verändern. Wenn wir uns innerlich dafür öffnen, unsere Angst loszulassen, dann gehen auch unser Herz, unser Geist und unsere Energie weit auf und lassen sich zu einer neuen Perspektive hingeführen. Diese innere Bereitschaft schärft unser Bewusstsein für neue Möglichkeiten und erweckt das, was ich als Ihren *~ing* (inneren Führer) bezeichne. Ihr *~ing* ist die Stimme der Liebe, Ihre Inspiration und Intuition. Ihr *~ing* manövriert Sie aus Ihrer Welt der Angst zurück in die Welt der Liebe. Sie brauchen dazu nur die innere Bereitschaft, Ihren *~ing* zu aktivieren und sich für seine Führung zu öffnen – und schon können Sie Ihr Leben verändern.

Diese innere Führung wird in den verschiedensten Formen zu Ihnen kommen: durch Intuition, Inspiration, ja manchmal sogar durch Synchronizitäten. Oft erleben wir Intuition als starkes inneres Wissen, das uns in eine bestimmte Richtung lenkt. Inspiration kann sich wie ein »Flow«-Gefühl anfühlen – eine innere Erregung, die uns in Augenblicken überkommt, in denen unser Denken und Tun mit der Liebe im Einklang stehen. Und es gibt auch Synchronizitäten: unglaubliche »Zufälle« – zum Beispiel wenn Sie gerade an Ihre Mutter denken und sie tatsächlich genau in diesem Augenblick anruft. Oder wenn Sie immer wieder von einem neuen Buch hören und es am nächsten Tag plötzlich in einer Buchhandlung vor Ihrer Nase vom Regal fällt. Wenn Sie die Übungen in diesem Buch machen, wird Ihre innere Führung immer deutlicher zum Vorschein kommen, und Intuition, Inspiration und Synchronizität werden Ihnen wie von selbst zufließen.

Es gibt noch drei andere wichtige »Zutaten« für ein wunderbares Leben: Dankbarkeit, Vergebung und Liebe. Zuerst kommt die Dankbarkeit. Sie ist die einzig mögliche Lebenseinstellung für einen Wunderwiker. Wenn Sie

ein Leben in Dankbarkeit führen, erschaffen Sie dadurch mit der Zeit immer mehr Reichtum, Akzeptanz und Wertschätzung. Um Ihre Ängste wieder in Liebe verwandeln zu können, müssen Sie sich in Dankbarkeit üben.

Als Nächstes kommt die Vergebung. Der Akt des Verzeihens ist für einen Wunderwirker das Gleiche wie Salat für den Rohkostfan. Durch Vergebung reinigen wir uns vom alten Gerümpel unserer Angst und werfen Licht ins Dunkel unserer Sorgen und Zweifel und unseres Misstrauens. Statt weiter die Rolle des Opfers zu spielen, können wir unseren Mitmenschen verzeihen – und werden dadurch frei. Mit jeder Entscheidung zur Vergebung verlagern wir unsere Perspektive von der Angst auf die Liebe.

Und schließlich kommt die Liebe – die wichtigste Zutat. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass Liebe in jeder Situation das Einzige ist, was fehlt, und dass es da, wo Angst herrscht, keine Liebe gibt. Wenn wir ein Leben voller Wunder führen möchten, ist es daher sehr wichtig, ein offenes Herz zu haben und die Liebe als unseren einzig wahren Lebenszweck anzuerkennen.

Wunder erleben

Es lohnt sich wirklich, sich an die Prinzipien im *Kurs* zu halten: Denn je konsequenter man sich für ein Leben der Dankbarkeit, Vergebung und Liebe entscheidet, umso mehr Wunder erlebt man. Falls Sie sich fragen, was ich mit »Wunder« meine – die Antwort ist ganz einfach: Ein Wunder ist das Resultat einer Verschiebung unserer Sichtweise von der Angst auf die Liebe. Das kann zum Beispiel der Augenblick sein, in dem Sie sich entscheiden, Ihrem Exfreund zu verzeihen und Ihre jahrzehntelange Verbitterung über das Ende Ihrer Beziehung endlich loszulassen; oder der Moment, in dem Ihnen klar wird, dass der Verlust Ihres Arbeitsplatzes in Wirklichkeit gar keine Tragödie war, sondern eine Chance, Ihrer wahren Berufung zu folgen. Um es ganz einfach auszudrücken: Jede Situation, in der Sie sich für Liebe statt Angst entscheiden, birgt ein Wunder. Und je mehr Wunder Sie erschaffen, umso weniger werden Sie das Leben durch eine dunkle Brille betrachten. Wenn Sie sich entscheiden, statt Angst Liebe wahrzunehmen, kommt Ihr Leben in Fluss. Dann sind Sie von innerem Frieden erfüllt und

erkennen die Liebe in jeder Situation. Ihre Komplexe lösen sich in nichts auf und Sie haben das Gefühl, in Ihrem Leben wie von einer unsichtbaren Hand geführt zu werden.

Durch meine Entschlossenheit, so zu leben, hat sich bei mir alles verändert. Ich konnte mich von all meinen Süchten befreien: der Sucht nach Liebesbeziehungen, Drogen, Arbeit, Essen ... Ich lernte, mich immer für die Vergebung zu entscheiden, wenn sich wieder Verbitterung in mein Denken einschlich. Auch meine Angst vor finanzieller Unsicherheit hat sich gelegt, und mein innerer Reichtum – meine Freude daran, ein von Liebe geleitetes Leben zu führen – hat sich inzwischen auch in äußerem Reichtum manifestiert. Jetzt sehe ich Hindernisse als Chancen und weiß, dass das Universum hinter mir steht. Und was am allerwichtigsten ist: Ich bin mir sicher, dass es eine höhere Macht gibt, die mich in allem, was ich tue, unterstützt. Ich habe meinen *~ing* aktiviert!

Wenn Sie Ihre Ängste loslassen, werden auch Sie beginnen, Ihre Gedanken (und damit Ihren energetischen Zustand) auf ein höheres Niveau emporzuheben. Ihr Körper ist ein aus Molekülen bestehendes Gebilde, das ständig Energie ausstrahlt. Wenn Ihre Gedanken positiv sind, ist auch diese Energie positiv; sind Ihre Gedanken negativ, so spiegelt sich das in negativer Energie wider. Unser Energiefeld ist wie ein Magnet: Es zieht genau sein Ebenbild an. Das heißt, wenn Ihre Energie negativ ist – wahrscheinlich wissen Sie schon, was jetzt kommt –, dann ziehen Sie auch negative Erfahrungen an. Wenn Sie zum Beispiel schon von vornherein mit dem Gedanken zu einem Vorstellungsgespräch gehen, sowieso nicht gut genug für die angebotene Stelle zu sein, strahlen Sie auf energetischer Ebene Unsicherheit und ein Gefühl der Unzulänglichkeit aus. Diese Energie wirkt auf Ihren künftigen Arbeitgeber nicht anziehend, also bekommen Sie den Job auch nicht. Ihre Gedanken haben Ihre Energie geprägt, und diese Energie hat sich wiederum negativ auf Ihre Realität ausgewirkt. Der Wunder-Denkansatz zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Gedanken und Ihre Energie verändern und dadurch positive Dinge anziehen können. Wenn Sie mit der Überzeugung zu dem Gespräch gegangen wären, gut genug für den Job zu sein, hätten Sie diese innere Kraft auch energetisch ausgestrahlt. Sie hätten einen positiven Eindruck gemacht, und das hätte zu einer soforti-

gen Anstellung oder zumindest zu einem guten Kontakt für die Zukunft geführt. So oder so – positive Energie bewirkt immer positive Ergebnisse. Sich von seinen Ängsten zu lösen, erfordert Ehrlichkeit und Mut, aber es ist im Grunde genommen ganz einfach. Und wenn Sie dazu bereit sind, werden Sie es auch schaffen.

Wollen Sie diese wunderbaren Ergebnisse erzielen? Dann begleiten Sie mich auf unserer gemeinsamen Reise ins Land neuer Wahrnehmungen.

Das 40-Tage-Wunderwinker-Programm

Auch hier gilt wie bei allem, was wir uns vornehmen: Eine echte innere Wandlung ist nur durch tägliches Üben möglich. Wenn Sie mit diesem 40-Tage-Programm beginnen, werden Sie sofort positive Resultate sehen. Warum gerade 40 Tage? Spirituelle Lehrer und Yogis messen 40-Tages-Zyklen große Bedeutung bei. In den alten Mythen und Legenden gibt es jede Menge Beispiele dafür: die 40 Tage und 40 Nächte, die Moses auf dem Berge Sinai verbrachte; oder Buddha, der in einer Vollmondnacht im Mai zur Erleuchtung gelangte, nachdem er 40 Tage lang unter dem Bodhi-Baum meditiert und gefastet hatte. Auch in wissenschaftlichen Untersuchungen zeigte sich, dass sich die neuronalen Pfade in unserem Gehirn verändern und wir eine langfristige Wandlung bewirken können, wenn wir ein neues Denk- oder Verhaltensmuster 40 Tage lang immer wieder praktizieren. Also wollen wir uns an den alten Mystikern und den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft ein Beispiel nehmen und uns in einem 40-Tages-Programm von unseren Ängsten befreien. (Da sich dieses Programm über sechs Wochen erstreckt, haben Sie in Wirklichkeit 42 Tage Zeit dafür – also zwei zusätzliche Übungstage!)

Wenn man etwas an seinem Leben verändern möchte, kommt es vor allem auf ganz einfache Umstellungen an, die man aber konsequent durchhalten muss – deshalb habe ich diese Reise so gestaltet, dass sie aus vielen kleinen Schritten besteht, die leicht zu erreichen sind und Spaß machen. Ich werde Sie dazu anleiten, dieses Programm so unkompliziert wie möglich auszuführen, damit Sie bei der Stange bleiben. So werden Sie langsam, aber sicher zum Wunderwinker!

Mit Ihrer Entscheidung, sich für die nächsten sechs Wochen an diesen Plan zu halten, beginnen Sie bereits, Ihre Gedanken von Angst auf Liebe umzuprogrammieren. Wenn Ihnen das Ergebnis dieses Programms gefällt, bleiben Sie auf diesem Weg und entscheiden Sie sich für ein Leben als Wunderwinker.

Dieses Buch besteht aus sechs Kapiteln – für jede Woche eines. Diese Kapitel enthalten für jeden Wochentag Übungen, die Ihr Denken wieder in Richtung Liebe lenken sollen. Dabei geht es in jeder Woche um einen anderen Lebensbereich:

- **Woche 1:** In dieser Woche erfahren Sie, wie Sie in Ihre Angstfalle geraten sind und wie diese Angst den Fluss Ihres Lebens blockiert. In diesem Kapitel lege ich das Fundament für unsere weitere Arbeit und mache Sie mit den wichtigsten Prinzipien bekannt: mit der objektiven Beobachtung Ihrer Ängste, mit der Bereitschaft zur Veränderung, der Umprogrammierung Ihrer Wahrnehmung, der Dankbarkeit, der Vergebung, mit dem Wunder-Erwarten, mit dem Nachdenken über das Gelernte und dem Immer-wieder-Rekapitulieren.
- **Woche 2:** In dieser Woche geht es um die Bedeutung der Selbstliebe. Sie lernen, Ihre Beziehung zu sich selbst zu stärken, und entwickeln die Bereitschaft, sich von alten Selbstangriffsmustern zu lösen. Ohne Selbstliebe kann man kein Wunderwinker werden.
- **Woche 3:** Nun werden Sie anhand praktischer Übungen lernen, Ihre Selbstsabotage-Muster im Hinblick auf Ihre Ernährung und Ihren Körper zu verändern. Mit meiner Hilfe kommen Sie der wahren Ursache der Probleme auf den Grund, die Sie mit dem Essen und mit Ihrem Körper haben, und werfen Licht in die dunklen Ecken und Winkel, die es bei Ihnen in diesem Lebensbereich vielleicht gibt. Dabei werden Sie rasch merken: Wenn Sie sich eine liebevolle Denkweise angewöhnen, werden Sie auch Ihren Körper ganz anders

wahrnehmen und eine neue Einstellung zum Essen gewinnen.

- **Woche 4:** Jetzt liegt Romantik in der Luft! In dieser Woche werden Sie der Angst, die Sie bisher von einer glücklichen Liebesbeziehung abgehalten hat, ehrlich ins Auge sehen. Ich helfe Ihnen dabei. Das Programm für diese Woche enthält viele fantastische Lektionen aus *Ein Kurs in Wundern*, in denen es darum geht, wie man sich von Beziehungsängsten befreit. Dank dieser enorm wirksamen Praktiken wird sich Ihre innere Einstellung zum Thema Liebe schlagartig verändern – egal, ob Sie in einer Beziehung leben oder Single sind.
- **Woche 5:** In dieser Woche erfahren Sie, wie Ihre Angst Sie an der Anhäufung finanzieller Besitztümer gehindert hat. Aus diesen Übungen werden Sie lernen, dankbar für Ihren jetzigen Arbeitsplatz zu sein und mit Ihren finanziellen Ängsten fertigzuwerden. Außerdem zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Überzeugungen zum Thema »Geld und Arbeit«, die Sie innerlich einschränken, verändern können. Die vorgestellten Übungen lassen sich auf alle Berufe und Tätigkeiten anwenden – egal, ob Sie Freiberufler, Hausfrau und Mutter, Philanthrop, Banker, Verkäufer etc. sind. Wenden Sie die Prinzipien einfach auf Ihre jeweilige Arbeit an.
- **Woche 6:** Zum Schluss lernen Sie, die Praktiken eines Wunderwirkers in der Welt anzuwenden. Sie erfahren, wie Sie Ihr Augenmerk von sich selbst auf Ihre Fähigkeit verlagern können, energetische Veränderungen in Ihrer Umwelt zu bewirken. Der Dienst an anderen ist ein sehr wichtiges Prinzip in *Ein Kurs in Wundern*; und genau darauf soll in dieser Woche unser Hauptaugenmerk liegen. Sie werden erkennen: Der Welt zu dienen ist so, wie wenn Sie sich selbst einen großen, gehäuften Teller Liebe servieren. Denn wenn Sie Ihre Gedanken und Ihre Energie liebevoll auf andere Menschen richten, öffnet sich Ihr Herz, und Ihr wahrer Lebenszweck erstrahlt in hellem Glanz.

Die Lerninhalte und Übungen der einzelnen Wochen bauen aufeinander auf; während Sie diese Wunder in Ihrem Leben willkommen heißen, werden Ihre mentalen Muskeln immer stärker werden. Um sicherzugehen, dass Sie die Übungen und Lernaufgaben in Ihren Tagesablauf und Ihre Gedankenwelt integrieren und regelmäßig wiederholen, wird jeder Übungstag immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Durch regelmäßige Wiederholung werden Ihnen die Übungen mit der Zeit immer leichter fallen, bis sie Ihnen schließlich zur zweiten Natur geworden sind. Zwar werden Sie unterwegs schon ab und zu auf ein paar Schlaglöcher stoßen, doch im Grunde ist es nicht schwierig, diese Veränderungen herbeizuführen. Sie müssen es nur wollen. Wenn Sie bereit sind, sich zu verändern, erhalten Sie alle Energie und Unterstützung, die Sie brauchen, um vorwärtszukommen. Beschäftigen Sie sich mit jeder Übung intensiv und erwarten Sie Wunder!

Und so funktioniert es

Dieses Buch will Ihnen helfen, tagtäglich kleine, kaum spürbare Veränderungen in Ihr Leben hineinzubringen, damit irgendwann eine tief greifende wunderbare Wandlung stattfinden kann. Also nehmen Sie die Sache ruhig ganz locker. Halten Sie sich an die einfachen täglichen Übungsschritte – das ist das Einzige, was Sie zu tun brauchen. Aber überspringen Sie nach Möglichkeit nichts und versuchen Sie auch nicht, mehr als ein Tagesprogramm in einen Übungstag hineinzustopfen. Der Aufbau dieses Programms ist gut durchdacht; jede Lernaufgabe steht genau da, wo sie hingehört. Also versuchen Sie, sich nach Möglichkeit an den Plan zu halten. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, das Programm eines bestimmten Tages noch ein bisschen länger üben zu müssen, tun Sie das. Wiederholen Sie ruhig einzelne Tagesprogramme, wenn Sie glauben, sich noch intensiver mit den Übungen beschäftigen zu müssen. Aber vertrauen Sie darauf, dass dem Programm ein wohlüberlegter Plan zugrunde liegt. Durch jede Übung werden Sie sich ein kleines bisschen verändern. Diese kleinen Veränderungen sind Wunder. Und je mehr Wunder Sie erleben, umso wunder-voller wird Ihr Leben dadurch.

Doch ehe Sie beginnen, Ihre »Liebesmuskeln« zu trainieren, sollten Sie sich erst einmal auf unsere Reise vorbereiten. Deshalb will ich Ihnen nun

ein paar Dinge erklären, die Sie wissen und vorausplanen müssen, bevor Sie sich auf den Weg machen.

Die Meditationen

Viele Übungen in diesem Buch dienen der Selbstreflexion und haben eine sehr beruhigende Wirkung. Das ist das Besondere an diesem Buch. Jeder Übungstag beinhaltet auch geführte Meditationen. Ich werde Sie durch alle Übungstage hindurchführen und Ihre Meditationspraktiken nach und nach immer mehr vertiefen. Sie können die Meditationsanleitungen entweder lesen oder als Audio-Album auf meiner Webseite <http://gabbyb.tv/meditate> abhören.

Ihre Meditationsecke

Um eine noch intensivere Selbstreflexionserfahrung zu ermöglichen, empfehle ich Ihnen, sich zu Hause einen Platz für Ihre Meditationen einzurichten. Vielleicht eine Ecke in Ihrem Schlaf- oder Arbeitszimmer oder einfach nur Ihr Bett. Finden Sie einen Platz, an dem Sie allein sind und der Ihnen ein Gefühl innerer Ruhe vermittelt.

Meine Meditationsecke zu Hause hat einen Meditationsstuhl, Kerzen, Räucherwerk, Post-it-Zettelchen mit positiven Affirmationen und motivierende Bilder und Zitate. Und was am wichtigsten ist: An diesem Ort fühle ich mich innerlich ruhig und zentriert.

In Ihrer Meditationsecke werden Sie Ihre Morgen- und Abendübungen absolvieren. Mit der Zeit wird das eine Art heiliger Platz für Sie werden. Wahrscheinlich wird diese Meditationsecke sogar zu Ihrem Lieblingsaufenthaltsplatz, wo Sie immer Zuflucht suchen, wenn Sie sich entspannen oder einfach nur ein bisschen herumhängen möchten.

Ihr Tagebuch

Zusätzlich zu Ihrem Meditationsplatz brauchen Sie noch ein Tagebuch. Am besten ist es, wenn Sie dieses Büchlein den ganzen Tag über bei sich tragen,

damit Sie die Veränderungen, die Sie an sich bemerken, gleich darin festhalten können. Deshalb sollte es in Ihre Handtasche passen.

Selbstfürsorge

Während Ihrer wundersamen inneren Wandlung werden vielleicht manchmal überwältigende Gefühle in Ihnen aufsteigen. Glauben Sie mir: Das ist ein gutes Zeichen. Also räumen Sie der Selbstfürsorge einen wichtigen Platz in Ihrem Leben ein! Sonst können aus Ihren emotionalen Durchbrüchen leicht Zusammenbrüche werden. Denken Sie daran, immer wieder Aktivitäten in Ihren Tagesplan einzubauen, bei denen Sie es sich einfach nur gut gehen lassen.

Für mich ist ein solcher Akt der Selbstfürsorge beispielsweise das normale Baden in der Badewanne; das gibt mir Kraft, alle möglichen Veränderungen durchzustehen. Egal, was in meinem Leben gerade passiert – ohne mein tägliches Bad geht vieles nicht.

Also überlegen Sie sich am besten jetzt gleich ein oder zwei Akte der Selbstfürsorge, die Sie in Ihr Übungsprogramm einbauen könnten. Vielleicht möchten Sie ganz besonders auf eine gesunde Ernährung achten, mehr Wasser trinken oder sich mehr Schlaf gönnen? Denken Sie daran: Dies ist ein spirituelles Programm der inneren Wandlung, bei dem Sie sich innerlich weit öffnen werden. Also achten Sie darauf, im Gleichgewicht zu bleiben, indem Sie sehr bewusst und gut für sich selbst sorgen. Ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie gut, haben Sie positive Gedanken.

Bewusstheit

Denken Sie auf dieser Reise der inneren Wandlung stets daran, dass Ängste schwer zu besiegen sind. Immer wenn Sie glauben, die Sache mit der Liebe jetzt endlich kapiert zu haben, wird sich die Angst wieder in Ihre Gedanken einschleichen. Aber fürchten Sie sich nicht davor! Seien Sie einfach nur darauf gefasst. Denn wenn Sie sich Ihres Angstverhaltens bewusst sind, können Sie es leichter unter Kontrolle halten. Und da Sie sich jetzt so intensiv um Ihr eigenes Wohlergehen kümmern, hat die Angst auch weniger Möglich-

keiten, sich wieder an Sie heranzuschleichen. Die Liebe wird einen so großen Raum in Ihrem Denken einnehmen, dass der Angst gar nichts anderes übrig bleibt, als zu verschwinden. Vertrauen Sie darauf: Die Liebe wird die Angst immer in den Schatten stellen!

Und jetzt geht es los

Nun habe ich Ihnen die Grundlagen Ihres »Kurses im Wunderdenken« erklärt. Als Nächstes sollten Sie Ihren Zeitplan festlegen. Ich empfehle Ihnen, an einem Sonntag mit dem Übungsprogramm zu beginnen. Jede neue Woche fängt damit an, dass Sie die Einführung in das nächste Wochenprogramm lesen. Also beginnen Sie am kommenden Sonntag mit der Einführung zu Woche 1 und am Montag mit den Ausführungen und Übungen zu Tag 1. Sie brauchen sich nicht unbedingt sklavisch an diesen Plan zu halten; aber probieren Sie ruhig einmal aus, ob mein Vorschlag nicht doch in Ihren Zeitplan passt. Dieses Programm soll kein starres Korsett sein; es ist nur als Anregung dafür gedacht, wie Sie Ihren Prozess der inneren Wandlung gestalten könnten.

Aber bitte nehmen Sie es mit den Übungen selbst sehr genau. Glauben Sie mir: Wenn Sie Ihre Denkweise ändern, werden Sie sich automatisch auch anders verhalten und andere Erfahrungen machen. Oder wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt: »Vielleicht glauben Sie, für Ihre Handlungen verantwortlich zu sein, aber nicht für Ihr Denken. Doch in Wirklichkeit tragen Sie die Verantwortung für Ihr Denken, denn nur auf dieser Ebene haben Sie tatsächlich die freie Wahl. Alles, was Sie tun, entspringt Ihren Gedanken.« Deshalb werden Sie sich an jedem Tag unseres 40-Tage-Wunderwirker-Programms in dieser »freien Wahl« üben, Ihre Denkweise zu ändern. Und je mehr sich Ihre Perspektive auf das Positive verlagert, umso mehr wunderbare Wandlungen werden Sie in allen Bereichen Ihres Lebens beobachten.

Nun ist es Zeit loszulassen, sich Ihrer inneren Führung anzuvertrauen und Wunder zu erwarten!

WOCHE 1

WERDEN
SIE ZUM
»WUNDERDENKER«

Meine Gedanken sind Bilder,
die ich gemacht habe.

– Ein Kurs in Wundern

Ängste sind nichts anderes als Fehlwahrnehmungen, die uns real erscheinen.

Ja, Sie haben richtig verstanden. Daraus folgt: Wenn Sie sich auf Ihre Angst konzentrieren, wird sie zur Realität. Jeder Mensch erwirbt seine Ängste auf andere Art; und einmal erworben, spielen wir uns diese furchterregenden Geschichten in unserem Kopfkino immer wieder vor. Jeder Angstgedanke ist unsere eigene Entscheidung. Wir entscheiden uns dafür, an die Furcht einflößenden Dinge in den Nachrichten, in unserem Zuhause und unserem eigenen Kopf zu glauben. Angst ist eine wahre Epidemie: Unser Leben lang nehmen wir Ängste aus unserer Umwelt auf, um sie dann irgendwann für unsere Realität zu halten. Jeder Mensch hat sich selbst entschlossen, in einem oder mehreren Bereichen seines Lebens an Ängsten festzuhalten. Vielleicht fürchten Sie sich ja davor, nicht genug Geld zu haben oder allein zu sein ...? Oder Sie haben mehr oder weniger vor allem Angst? So ist es mir früher gegangen.

Über zwei Jahrzehnte lang lebte ich in ständiger Angst. Ich fürchtete, nicht intelligent genug, nicht hübsch genug oder nicht cool genug zu sein. Außerdem hatte ich Angst davor, nicht genug zu besitzen. Es jagte mir sogar Angst ein, mich zu sehr hervorzutun. Mein ganzes Leben war von Ängsten bestimmt. Und in jedem wachen Augenblick meines Lebens bemühte ich mich, diese Ängste mit Essen, romantischen Beziehungen, Liebe, Arbeit, Drogen, Klatsch und Fernsehen zu betäuben – ich tat alles, nur um mich nicht mit meiner Angst auseinandersetzen zu müssen. Aber in Gedanken leierte ich meine Angstgedanken doch immer wieder herunter wie eine Schallplatte, die einen Sprung hat. Ich lebte in einem Zustand dauernder innerer Anspannung, in einem ständigen Gefühlschaos.

Mit 25 Jahren war ich dann schließlich an einem großen Tiefpunkt angelangt. Meine Ängste hatten mich völlig ausgelaut. Ich war physisch, emotional und seelisch am Ende. Außerdem war ich drogensüchtig – mir blieb also gar nichts anderes übrig, als mich um eine bessere Lebensweise zu bemühen. Ich musste endlich anfangen, auf jene beharrliche innere Stimme zu hören, die schon seit Jahren immer wieder nach mir rief. Am Abend des 2. Oktober 2005 betete ich um die innere Bereitschaft, das Leben anders zu sehen als bisher. Ich betete darum, dass die Liebe in meine von Angst