

Die Kunst der Manifestation

– Wie ich das in mein Leben ziehe was ich wirklich will

Seit 2 bis 3 Jahrzehnten sind die Themen positives Denken, mentales Training und Selbsterkenntnis in aller Munde. Egal ob man sich mit autogenem Training, mentalen Techniken oder spirituellen Methoden beschäftigt hat, es bleibt meist trotzdem eine Frage offen:

Wie kann ich das erreichen was ich wirklich will bzw. wie kann ich tatsächlich das in mein Leben ziehen was mein innigster Wunsch ist.

Und vor allem: Wenn das alles so leicht ist wie es z.B. im Film oder Buch „The secret“ dargestellt wird, warum gibt es dann so viel Leid?

Auch wenn es nicht immer so aussehen mag, dass wir unsere Realität selbst erschaffen, muss man, auch abgeleitet aus den neuesten Erkenntnissen der Physik, immer mehr davon ausgehen, dass unser Bewusstsein tatsächlich unsere Realität mitbestimmt. Unser menschlicher Geist hat einen Einfluss auf die materielle Welt. Wir bekommen es nur nicht immer mit.

Bevor wir zum Thema Manifestation kommen, ein paar Informationen vorerst:

Die stärkste Kraft in uns ist wohl das sogenannte Unterbewusstsein. Alles was wir **in unserem innersten Wesenskern wirklich sind**, hat die stärkste Wirkung auf unser Leben. Diese so genannten **Grundhaltungen** sind **Glaubenssätze**, die sich meist in unserem Unterbewusstsein befinden, uns nicht bekannt, entfalten aber eine enorme Wirkung. Diese Grundanlagen, die man z.B. mittels der Astrologie aufdecken kann, sind „Gegenkräfte“, die unserem positiven Denken, unserem bewussten Versuch uns „umzuprogrammieren“, entgegenwirken. So werden unsere gut gemeinten Affirmationen meist aufgehoben und unwirksam gemacht.

So wird die Affirmation „Ich bin erfolgreich“ meist durch zahlreiche **„erlebte Erfahrungen“** widerlegt. Wir glauben uns den Satz „ich bin erfolgreich“ nicht wirklich, d.h. und das ist jetzt wohl der wichtigste Teil dieses Artikels, wir fühlen es nicht. Wir fühlen uns nicht erfolgreich. Unsere Erfahrungen wider-

sprechen meist unseren Affirmationen. In diesem Sinne ist die wichtigste Regel in der Kunst der Manifestation nicht „Du wirst was du dir einredest oder vorstellst“ **sondern:**

„Du wirst was du jetzt bereits bist, was du jetzt bereits in dir als real annimmst!“

Wenn ich erfolgreich sein will, muss ich es schaffen in mir das Gefühl erfolgreich zu sein erschaffen. Wenn ich Liebe in meinem Leben haben will muss ich die Liebe in mir fühlen. Dann werde ich es auch aussenden. Nach dem Gesetz der Resonanz wird es nach und nach tatsächlich in mein Leben treten. Es wurde manifestiert. Man sollte hier keinen Druck ausüben. Wenn wir ein Samenkorn in die Erde stecken wissen wir auch instinktiv, dass die jeweilige Pflanze zum **„gegebenen Zeitpunkt“ in Erscheinung treten wird.**

Eines ist dabei aber auch klar: Es reicht nicht aus einmal eine Manifestationsübung sprich Vorstellungsübung zu machen und vielleicht mal kurz das Gefühl der Liebe in sich zu erzeugen, damit der Effekt der Manifestation eintritt. Durch die Existenz der Gegenprogramme kommt es eben immer wieder zur Abschwächung meines Gefühls. Wir müssen regelmäßig an unseren Gegenprogrammen arbeiten, sie schrittweise abbauen. Dadurch verstärken wir immer mehr unsere Fähigkeiten der Manifestationskraft.

Falls sie sich jetzt fragen: Warum gibt es denn dieses Gegenprogramme, wenn sie unser Leben doch so schwer machen?

Es geht nun mal in der Evolution um Weiterentwicklung, um Erfahrungen. Es geht darum zu erkennen wer wir wirklich sind. Und zwar um eine bewusste Erkenntnis, wer wir wirklich sind. Erst wenn wir die Dunkelheit erfahren haben, können wir unser eigenes Licht erkennen. Um eine bewusste Erfahrung zu machen wer ich wirklich bin, ist es eben nötig zu erfahren wer ich nicht bin. Wie oft ist es doch so im Leben, dass wir durch große Krisen wachsen, weil wir immer mehr von uns erkennen und unsere eigene seelische Kraft erhöhen?

Zum Schluss ein paar Tipps bezüglich der Manifestation:

- Trainieren sie ihre Vorstellungskraft. Am besten stellen sie sich die Dinge, die sie in ihr Leben ziehen wollen vor dem Einschlafen vor. In diesem Zustand haben wir einen leichteren Zugang zu unserem Unterbewusstsein, die Vorstellungen können dann auch im Schlaf weiterwirken.
- Nehmen sie am Anfang Vorstellungen, die sie sich auch wirklich „vorstellen“ können. Letztendlich muss ihr Unterbewusstsein ihnen ihre Vorstellungen auch abnehmen.
- Stellen sie sich die Dinge so vor als ob sie schon da sind, fühlen sie sich so wie wenn die Dinge eingetreten sind.
- Wiederholen sie diese Vorstellungen regelmäßig. Das damit verbundene Gefühl wird so immer leichter erreichbar sein. Irgendwann ist es für ihr Unterbewusstsein normal. Die Gegenprogramme verlieren ihre Wirkung. Sie beginnen das in ihr Leben zu ziehen was sie wirklich wünschen. Empfinden sie Freude dabei, seien sie dankbar.
- Eines sollten sie auch nicht vergessen. Handeln sie nach ihren Vorstellungen, handeln sie mit dem Wissen dass sich die Dinge ereignen werden. Setzen sie ihre Vorstellung auch in die Realität um.



Mag. Uwe Triebel

ist Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin, TCM Ernährungsberater i.A. und Buchautor („Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM).

Infos und Termine unter 0664/1613320