Übung 2 – Ausgabencheck

Liste einmal einen Monat lang auf, wofür du dein Geld ausgibst. Notiere, wie viel Geld du für Lebensmittel, Kleidung, Kosmetik, für Ausflüge und Konzertbesuche investierst.

Mache am Ende des Monats eine Zusammenfassung. Wie viel Geld hast du in einem Monat für Bücher, wie viel für Reisen, wie viel für Benzin ausgegeben? Liste alle Ausgaben auf.

Dann mache ein + hinter jede Ausgabe, die dich glücklich gemacht hat.

Überlege, ob du an deinen Ausgaben etwas ändern möchtest.

Notiere einen weiteren Monat lang deine Ausgaben. Konntest du die Anzahl der ++ erhöhen? Überlege nochmals, ob du deine Ausgaben erneut für dein Glück optimieren kannst.

Übung 3 – So tun als ob

Überlege dir einen Wunsch, den du verwirklichen möchtest.

Nun gehe in das Gefühl, das du hättest, wenn der Wunsch bereits verwirklicht wäre.

Stelle es dir ganz genau vor. Wo würdest du das Gefühl spüren? Im Bauch oder woanders? Wie wäre deine Mimik? Fühle es nach. Wie wäre dein Gang, deine Stimme? Was würdest du riechen oder schmecken? Wie würde sich dein Körper anfühlen? Fühle genau das Gefühl, das du hättest, wenn dein Wunsch bereits verwirklicht wäre.

Mache diese Übung häufig.

Mache diese Übung nach und nach zu all deinen Wünschen.

Übung 12 – So tun als ob: für Profis

Wähle einen deiner Wünsche aus.

Tue so, als sei er bereits verwirklicht.

Gehe, stehe, rede, bewege dich so, als sei dein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen.

Was kannst du zusätzlich tun?

Möglicherweise kannst du dir Visitenkarten drucken, die aufzeigen, dass du den neuen Job bereits hast, oder du könntest beim Autohändler dein Traumauto Probefahren. Vielleicht kannt du dir eine Zusage zu einem bestimmten Job schreiben und mit der Post an dich versenden. Musst du noch etwas in deiner Wohnung verstecken oder ändern, um vollständig so zu tun, als wärest du bereits in deiner neuen Partnerschaft? Benötigst du noch ein paar T-Shirts für deinen Urlaub?

Was kannst du tun?

Tue es!

Spiele mit dieser Übung. Mache sie nach und nach für alle deine Wünsche. Sei kreativ. Tue vollkommen so, als sei der Wunsch bereits erfüllt.

Übung 21 – Warum ich ein wertvoller Mensch bin

Hast du dich schon einmal selbst wertgeschätzt? Ist dir bewusst, welch ein wertvoller Mensch du bist? Oder machst du dich abhängig von der Bestätigung anderer? Benötigst du den Zuspruch anderer, um dich wertvoll zu fühlen?

Überlege einmal, welche Menschen dir wertvoll erscheinen. Schreibe ihre Namen auf eine Liste. Nun notiere, warum sie für dich wertvoll sind. Liste all ihre Eigenschaften auf. Warum sind sie für dich ein wertvoller Mensch?

Schau dir dann einmal diese Eigenschaften an. Hast du vielleicht ähnliche Eigenschaften? Oder womöglich sogar die gleichen? Mache um jede Eigenschaft, die du auch hast, einen Kringel.

Und dann überlege dir, warum du außerdem ein wertvoller Mensch sein könntest. Kannst du vielleicht gut zuhören oder bist du eine gute Begleitung, wenn einer deiner Freunde ausgehen möchte? Kannst du vielleicht Geheimnisse gut bewahren oder hast du schon mal einem Freund oder Nachbarn geholfen?

Lasse auch diese Liste einige Zeit offen liegen. Nach und nach wird dir immer mehr dazu einfallen, warum du ein wertvoller Mensch bist.

Übung 24 – Glaubenssätze transformieren

Fallen dir Glaubenssätze ein, die du eigentlich loswerden möchtest? Hast du die Ermahnungen deiner Eltern, Lehrer, Nachbarn präsent? Gibt es Überzeugungen, die dich an der Erfüllung deiner Herzenswünsche hindern?

Nimm dir ein Blatt Papier und ziehe einen senkrechten Strich in der Mitte des Blattes. Notiere auf der linken Seite all die Glaubenssätze, die du transformieren möchtest. (Beispielsweise: »Das steht mir nicht zu« oder »Geld verdirbt den Charakter«.)

Wenn du einige Sätze aufgeschrieben hast, schreibe auf die rechte Seite die Sätze, von denen du fortan überzeugt sein willst. (Beispielsweise: »Das steht mir zu« oder »Geld prägt den Charakter«.)

Lese dir die neuen Sätze immer wieder durch oder spreche sie vor dich hin. So wie die alten Sätze nur wiederholte Worte waren, die ihre Wirkung hatten, werden die neuen Sätze ebenso wirken. Dein Unterbewusstsein wird alles daran setzen, deine neuen Überzeugungen umzusetzen.

Auch diese Liste kannst du immer wieder ergänzen, wenn dir eine alte Überzeugung einfällt.