

PIERRE FRANCKH

Entfalte deine

Wunschkraft



ÜBUNGEN, MEDITATIONEN, RITUALE
FÜR 52 WOCHEN

Weltbild

Übungen, Meditationen und Rituale für 52 Wochen

Herzlich willkommen beim Kurs:

»Entfalte deine Wunschkraft«!

Wie schön, dass du Lust hast, dich jede Woche, ein ganzes Jahr lang, mit deiner Wunschennergie zu verbinden. Bei diesem Jahreskurs wirst du unterschiedliche Techniken kennenlernen, mit denen du dich schnell und alltagstauglich mit deiner mentalen Kraft und deiner Herzensenergie in Kontakt bringen kannst. Dieser Tischaufsteller wird dich mit spielerischer Leichtigkeit und hilfreichen Tipps dabei unterstützen, dich selbst als einen positiven, glücklichen und authentischen Menschen weiterzuentwickeln, der obendrein noch wundervoll und liebenswert ist.

Für jede Woche eines Jahres findest du hier ein Blatt mit praktischen Anregungen in einer der folgenden drei Kategorien:



Übungen zur Wunschkraftverstärkung und Verankerung der neuen Gewohnheiten



Rituale zum Aufbau und Halten des positiven Resonanzfeldes



Meditationen für die Lebensfreude, unterstützt durch Affirmationen

All diese praktischen Angebote sind leicht anwendbar und in ihrer Wirksamkeit erprobt. Manche sind regelrechte Klassiker, andere wurden speziell von mir entwickelt. Es empfiehlt sich, sie jeweils eine Woche lang anzuwenden. Wenn dich etwas ganz besonders anspricht, kannst du es natürlich gern auch länger nutzen. Wie man weiß, verankern sich neue, erwünschte Verhaltensweisen, wenn wir sie 21 Tage lang geübt haben. Alte Gewohnheiten haben dann keine Chance mehr.

In fünf Etappen durch das Jahr

Fünf große Abschnitte begleiten dich durch dieses Jahr:

Der Einstieg: erste Schritte auf dem Weg zur Wunscherfüllung

Das Resonanzfeld: das energetische Umfeld der Liebe und Fülle erschaffen

Spezielle Wünsche: präzise Ziele formulieren, um erfolgreich zu wünschen

Herzenswünsche: Anleitungen, um die wahren, tiefsten Sehnsüchte lebendig werden zu lassen

Dein Umfeld: mit anderen, für andere und für unsere Umwelt wünschen

Alle fünf Etappen bieten dir sowohl Übungen als auch Rituale und Meditationen. Es bleibt dir selbst überlassen, ob du diesem Kurs von Woche 1 bis Woche 52 chronologisch folgst oder ob du dir die fünf Hauptbereiche nach-

einander vornimmst, aber innerhalb davon die Wochen mischst, einzelne Angebote weglässt, andere dafür umso ausführlicher übst. Genauso gut kannst du auch rein intuitiv vorgehen: Du schlägst irgendeine Seite auf und arbeitest mit dem, was du dort findest. Lass dein Herz dich führen, wenn du mit diesem Kurs arbeitest.

Wann und wie üben?

Je öfter du übst, desto besser, denn dann bleibst du nachhaltiger in deiner Wunschenergie. Um deinen Weg noch intensiver werden zu lassen, könntest du dir ein schönes Buch kaufen oder basteln, in das du im Laufe dieses Kurses deine Erfahrungen und Erkenntnisse, deine Fortschritte und auch so manche (Wunsch-)Liste aus den Übungen hineinschreibst. Dein »Wunschbuch« wird so zu deinem engen Begleiter auf deinem Weg.

Ein kleiner Grundkurs im erfolgreichen Wünschen

»Wünschen« ist zielorientiertes Denken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir unsere Welt. Was wir denken und fühlen, realisiert sich ununterbrochen – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Unser bisheriges Leben ist die Summe der Erfahrungen, Erinnerungen, Prägungen und Überzeugungen, die sich im Laufe der Jahre gebildet haben oder die uns auferlegt wurden. Die Zukunft gestaltest du im Jetzt. Du entscheidest dich jede Sekunde aufs Neue, in welche Richtung du deine Gedanken lenken möchtest. Immer gilt: Wo deine Gedanken hinzielen, auf diesen Punkt hin bündelst du deine Energie. Und wo Energie gebündelt wird, entwickelt sie eine Eigendynamik und strebt nach Verwirklichung. »Erfolgreich wünschen«, wie ich meine Methode nenne, ist eine spielerische

Möglichkeit, bisherige Glaubensmuster zu verändern, um zu einem neuen, glücklicheren Menschen zu werden.

Die Konsequenzen unserer Gedanken, Worte und Handlungen spüren wir jeden Tag – im Konstruktiven wie im Destruktiven. Von heute ab kannst du dich bewusst fragen: »Welche Energie soll sich in meinem Leben hauptsächlich vermehren?« Du kannst dich immer neu entscheiden und aktiv an der Erfüllung deiner Wünsche wirken. Die folgenden Grundregeln zum erfolgreichen Wünschen sind die Basis dafür. Schau sie dir hier in Ruhe an – mit den praktischen Anregungen für 52 Wochen wirst du sie dann Stück für Stück umsetzen und immer weiter vertiefen. So steht der Erfüllung deiner Wünsche bald nichts mehr im Weg.



Entscheide dich, anzufangen!

Ein Unterschied zwischen »Wunschdenken« und »Erfolgreich Wünschen« liegt darin, dass du dich bei meiner Methode bewusst und aktiv entscheidest, wohin du gehen willst. Bevor die Gedanken abschweifen können und die eigene Bequemlichkeit dir einen Strich durch die Rechnung macht, fülle nun die Entscheidung, hier und jetzt damit anzufangen, deine Ziele und Ideen zu fokussieren.

Schick den Verstand dabei erst einmal auf Urlaub, damit er dich in Ruhe neue Überzeugungen finden lässt. Schließlich ist er meist so mit alten Mustern angefüllt, dass er die Erfüllung unserer Wünsche nur zu gern verhindert. Um ihn zu überlisten, solltest du mit kleinen Wünschen anfangen. Warum? So hast du die größten Chancen, dass dein Kopf dich gewähren lässt. Wenn du ihm vermittelst: »Ach, es ist einfach nur ein Spiel, ich probiere es mal aus«, dann lässt er dich

machen. Das berühmte Parkplatzbestellen ist ein wunderbarer Einstieg. Bereits beim Verlassen des Hauses schickst du deinen Wunsch ab, du sagst dir innerlich: »Ich habe einen Parkplatz in der Straße ... oder direkt vor dem Gebäude ...« Je klarer du dabei bist, desto besser ist es.

Du kannst dein Übungsfeld dann auf andere Kleinigkeiten ausweiten, auf einen freien Platz am Ticketschalter der Bahn oder begehrte Konzertkarten – es sind dir keine Grenzen gesetzt. Durch die kleinen Erfolge, die du erzielst, stärkst du deinen Glauben daran, dass du das Gewünschte auch erhältst. Vertraue darauf, dass du der Schöpfer deiner Wirklichkeit bist. Das, woran du glaubst, wird eintreffen. Vertraue darauf, dass es genauso eintrifft, wie du es dir vorstellst. Der Glaube ist die stärkste Kraft, die du zur Verfügung hast. Nutze sie in *deinem* Sinne!



Die richtige Wunschformulierung

Wenn Wünsche sich (noch) nicht erfüllen, liegt die Fehlerquelle oft bei der Wahl der Worte, die wir für unseren Wunsch benutzen. Durch die ungenaue Formulierung kann sich die Energie nicht präzise genug in die gewünschte Richtung bündeln. Manchmal bekommt man sogar das Gegenteil von dem, was man sich eigentlich gewünscht hat. Wie kann das sein? Nun, die präzise und positive Wortwahl ist für die Erreichung des Zieles von entscheidender Bedeutung. Mach dir hundertprozentig klar, was du *wirklich* willst – nicht das, wovon du wegwillst oder was du zu vermeiden versuchst. Sprich unbedingt von dem, was du willst.

Es sollten auch keine negativ behafteten Worte wie »Sorgen loswerden« oder »schuldenfrei sein« benutzt werden. Mit diesen Worten assoziieren wir nämlich genau das, was wir verhindern wollen. Hier wären

beispielsweise Formulierungen wie »Ich bin entspannt und voller Vertrauen« oder »Ich habe alles zu meiner Verfügung, was ich brauche« beziehungsweise »Ich bin innerlich und äußerlich reich« positive und geeignete Entsprechungen.

Des Weiteren solltest du die Wörter »nicht« und »kein« bei der Wunschformulierung vermeiden. Das Unterbewusstsein kann diese Worte nicht verstehen. Sicher kennst du Situationen, in denen du dachtest: »Das passiert mir nicht noch mal!« Und was geschah bald wieder? Genau das, was du nicht wolltest. Ein einfaches Beispiel, das die Schwierigkeit mit der Verneinung deutlich macht: Denk mal nicht an Schokolade. Was geschieht? Sofort entsteht vor deinem geistigen Auge das Bild einer leckeren Schokolade und das Wasser läuft dir im Mund zusammen.

Optimal ist es, wenn du das Ziel positiv formulierst und es dir klar bildlich vorstellst.



Tu so, als ob der Wunsch bereits erfüllt wäre. Fühl dich regelrecht in dein »neues Leben« hinein. Geh in der Wohngegend spazieren, in der du gern wohnen möchtest, oder mach eine Probefahrt mit deinem Traumauto. Spüre emotional und körperlich, wie du dich immer mehr mit deinem Ziel verbindest, wie es immer mehr Teil deines Lebens wird.

Wünsche in der Gegenwartsform

Stell dir vor, das Gewünschte sei bereits eingetroffen, und formuliere in der Gegenwartsform. Es sollte heißen: »Ich bin ...«, »Ich habe ...«, »Ich kann ...«, »Das schaffe ich!« Mit dieser Art und Weise der Formulierung gibst du der Energie ein deutliches Signal, so schnell wie möglich das Erreichen des Zieles zu ermöglichen. Am Anfang ist dieser Sprachgebrauch etwas ungewohnt, denn der Verstand signalisiert, dass das ja »nicht sein kann«, weil es ja eben noch nicht »da« ist. Dennoch sen-

den wir durch diese Art der Formulierung den klaren »Befehl« ans Unterbewusstsein, sich darum zu kümmern – und das nicht in der möglichen Zukunft, sondern *jetzt*. Es wird das, von dem du sagst, dass es bereits da ist, herbeiführen. Währenddessen solltest du ein wenig Geduld aufbringen, denn die Energie braucht etwas Zeit, um in Resonanz mit dem gewünschten Ziel zu kommen. Bis dann das Ereignis eintritt, heißt es: dranbleiben und sich in Vertrauen üben.

Dankbarkeit entwickeln

Dankbarkeit ist der Turbo für unsere Wunschkraft. Mit der inneren Bereitschaft, dankbar für das Gute zu sein, das dir jeden Tag widerfährt, bist du automatisch in einem Resonanzfeld der Fülle. Meistens ist unser Blick verstellt, wir sehen die vielen bestens laufenden Dinge nicht mehr, sondern konzentrieren uns fast verbissen auf die zehn



oder 20 Prozent, die nicht nach unseren Vorstellungen sind. Das macht uns immer unzufriedener, bis wir aus dieser Negativschleife kaum noch herausfinden. Um dieses ungünstige Resonanzfeld zu verlassen, brauchen wir unseren Blick nur wieder auf die Dinge zu lenken, die wir bis jetzt als selbstverständlich abgetan haben: auf die wundervollen kleinen und großen Momente in unserem Leben, die uns glücklich machen. Was sind deine ganz persönlichen Glücksmomente? Denk an sie, und schon fängst du an zu lächeln, du wirst liebevoller und dankbar für das Wunder des Lebens. In dieser Stimmung ist es viel leichter, sich für neue Ziele und Wünsche zu öffnen. Wenn du also im Laufe dieses Wunschkraft-Jahres deine Ziele immer mal wieder aufschreibst, dann setze ein »Danke, dass sich mein Wunsch jetzt erfüllt« darunter – dann weißt du, dass die Energie bereits wirksam

ist. Wenn du dich bedankst, gehst du ganz klar davon aus, dass es sich realisiert. Es ist eine Art Verabredung zwischen dir und deinem Ziel: Es darf in dein Leben treten.

Den Verstand gezielt einsetzen

Alles ist Energie – das hast du sicher schon im Physikunterricht gelernt. Materie ist Energie und selbst wir Menschen sind letztlich Energie. Auch Gedanken sind pure Energie, die wir bewusst lenken können – wenn wir uns dafür entscheiden. Eine weltbewegende Idee ist am Anfang nur ein Gedanke. Es liegt an uns selbst, ob wir einem Gedankenblitz folgen – oder eben nicht. Ob wir ihn schriftlich festhalten und ihn nutzen und wachsen lassen – oder eben nicht. Energie folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Worauf wir unseren Blick lenken, das können wir wahrnehmen, mehr nicht. Wir können unsere Energie in jede gewünschte Richtung lenken, es liegt in



unserer Hand. Gedanken, Ideen, Geistesblitze lassen sich verwirklichen, indem wir sie in die Wirklichkeit, in unser Leben bringen. Oft finden wir dann – nach dem Resonanzprinzip – Gleichgesinnte, die uns dabei unterstützen, unser Ziel zu verwirklichen. Jede(r) kann das lernen, auch du! Nutze die Kraft deiner Gedanken, verbinde dich mit deinem stärksten positiven Gefühl, formuliere deine Wunsche schriftlich und so klar wie möglich. Und dann: Bleib dran, kümmere dich um ein positives und liebevolles Resonanzfeld, bis das Gewünschte eingetroffen ist. Letztlich ist es Physik – und das überzeugt auch den Verstand. Wir alle sind in der Lage, Energie zu bündeln und diese sich manifestieren zu lassen. Beim »Erfolgreich Wünschen« erhöht sich die Ereigniswahrscheinlichkeit immer mehr, bis der Zufall es will, dass uns das »zufällt«, was zu uns gehört. Der Wunsch hat sich erfüllt.

Vertrauen statt zweifeln

Es gibt eine Form der Gedankenenergie, die uns ununterbrochen einen Strich durch die Rechnung machen will: Zweifel. Diese inneren »Boykotteure« reden uns zu gern dazwischen und hindern uns daran, unser Leben nach unseren Vorstellungen zu leben. Unser Unterbewusstsein ist voller Ängste, Sorgen, Ärger, Groll, Scham- und Schuldgefühle. Diese undurchsichtige Masse an Energie befindet sich genauso in unserem Resonanzfeld wie die schönen, angenehmen, liebevollen Seiten unseres Wesens. Oft haben wir unbewusst sogar Angst vor der Erfüllung unseres Wunsches, denn das bedeutet gleichzeitig Veränderung. Es beinhaltet auch, Altes loszulassen – und das fällt uns oft schwer. So lassen wir es einfach zu, dass uns Zweifel überfluten, wenn wir es endlich geschafft haben, uns auf ein lohnenswertes Ziel zu fokussieren. Was tun? Ein Zweifel ist auch nur ein Gedanke. Er zeigt

uns, dass wir noch nicht genug Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten haben. Wenn wir es bis jetzt fertiggebracht haben, so viele negative Gedanken über uns zu denken, dann dürfte es doch ebenso möglich sein, ab jetzt fast nur noch positiv über uns selbst zu denken, was meinst du?

Damit das klappt, sollten wir uns von alten, überholten Überzeugungen, die meist aus der Kindheit stammen, lösen. Dann bekommen wir Vertrauen in unsere eigene Stärke und können neue, kraftvolle Überzeugungen für unser Leben kreieren. Genau dazu verhelfen dir viele der Übungen aus den einzelnen Wochen dieses Kurses.

Sei offen für »Zufälle«

Du kennst das doch sicher auch, dass manchmal im Leben etwas auf sehr überraschende, fast belustigende Art und Weise passiert. So ist es oft mit der Wunscherfüllung auch.

Häufig geschehen »ganz alltägliche« Wunder, die man nie für möglich gehalten hätte. Meistens haben wir vorab eine ziemlich festgefahrene Vorstellung davon, wie sich unser Wunsch manifestieren soll – aber genau das verhindert oft seine Erfüllung. Das Gewünschte kann auch über ungeahnte und überraschende Umwege zu uns kommen. Und dann kann es passieren, dass wir es übersehen, weil wir stur in die andere Richtung blicken. Es geht schließlich nicht darum, dass unsere Erwartungshaltung befriedigt wird, sondern darum, was in diesem Moment das Beste für unsere Entwicklung ist. Deshalb ist es wichtig, dass du offen für das bist, was auf dich zukommt. Sei wach und entspannt, voller Vorfreude und im tiefen Vertrauen darauf, dass das Leben genau weiß, was jetzt das Optimale für dich ist. Und wenn es (noch) nicht so optimal ist, wie du es dir gewünscht hast, dann hast du sicher auf dem Weg irgend-



etwas übersehen – vielleicht hast du einem Zweifel Raum gegeben oder den Wunsch nicht präzise genug formuliert. Dann heißt es: Freudig weiterüben!

Höre auf deine Intuition! Deine innere Stimme sagt dir genau, was zu tun ist. Sie wird oft im lärmenden Alltag überhört – wenn du ihr aber immer öfter deine Aufmerksamkeit schenkst, wird sie deutlicher wahrnehmbar. Intuitiv wissen wir immer, was uns guttut und was nicht. Überall »lauern« Informationen auf uns. Wir ignorieren sie meistens – aber genau diese überraschenden neuen Ideen und Impulse sind es, die uns zur Erfüllung unseres Wunsches geleiten. Sei offen für das, was du hörst, siehst und fühlst – das kann ein Satz sein, aufgeschnappt vom Gespräch am Nebentisch, ein Hinweis aus einem Buch oder der spontane Entschluss, heute einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen als den üblichen. Es sind die kleinen und

großen »Zufälle«, die dich zu deinem Glück führen. Intuition ist die Verbindung zu dir selbst – nur du kennst deine Wahrheit und bist der Meister deines Lebens. Übernimm selbst die Regie und du wirst über deine »Mitspieler« begeistert sein. Bleib konsequent dran an den Dingen, die dir wichtig sind, und sei leidenschaftlich und enthusiastisch bei den Themen, die dein Herz bewegen. Du wirst merken, alle Menschen wünschen sich das Gleiche: Liebe, Frieden, Glück und Freude. Viele Übungen in diesem Wochenplan führen dich daher genau zu diesen schönen Gefühlen, zu dieser wundervollen Grundhaltung im Leben, die dir alle Türen öffnet, durch die du gehen möchtest. Mögen alle deine Herzenswünsche in Erfüllung gehen! Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Pierre Franckh





1 *Liebevolle Bestandsaufnahme*

Wo stehe ich und wo will ich hin?

Der Kurs beginnt! Such dir einen gemütlichen Ort in deiner Wohnung, an dem du ungestört bist. Nimm dein Wünsche-Tagebuch zur Hand, leg Musik auf, die dir gefällt. Umgib dich mit einem schönen Duft oder zünde eine Kerze an. Das kannst du jedes Mal machen, wenn du dich intensiv deinen Wünschen widmest. So erschaffst du dir für diese besonderen Momente eine Art Heiligtum, in das nur du und deine Herzenswünsche Zutritt haben. Nun beginnt der erste wesentliche Schritt: die Bestandsaufnahme.

Horch in dich hinein. Bist du bereit, dir selbst ein paar wichtige Fragen zu stellen? Ja? Dann beginne mit einer Liste, der Verstand liebt Listen! Er versucht unentwegt, sie zu vervollständigen und zu optimieren – diesen Umstand machen wir uns zunutze. Zeichne drei Spalten zu den Fragen: Wo stehe ich? Was ist mein Ziel? Was bin ich bereit für mein Ziel zu

tu? Fülle die Spalten nun zu den Grundthemen Partnerschaft, Gesundheit, Beruf, Erfolg und Reichtum aus. Wenn dir momentan nur ein oder zwei dieser Bereiche wichtig sind, dann lässt du die anderen beiseite. Schreib jetzt alles auf, was aus deinem Inneren aufsteigt. Lass die Worte einfach fließen. Notiere den aktuellen Stand, dazu deine Wünsche und überleg dir besonders achtsam, was du zu deren Erfüllung beizutragen bereit bist. Beachte, dass du dir nichts wünschen kannst, was die Angelegenheit eines anderen ist. Bleib einfach bei dir und deinen Bedürfnissen und Sehnsüchten und formuliere klar und positiv deine Wünsche.

Deine Liste kannst du die ganze Woche über immer wieder vervollständigen. Und vielleicht wirst du nach einer Zeit eine gänzlich neue brauchen, wenn sich alle notierten Wünsche erfüllt haben.



*Eine mächtige Flamme entsteht aus einem
winzigen Funken.*

DANTE ALIGHIERI

1





2 Basis für Freude und innere Kraft

Urvertrauen aufbauen

Der Grund, warum wir so häufig in Zweifel und Hoffnungslosigkeit verfallen, ist mangelndes Urvertrauen. Manche Menschen vertrauen zwar in ihre beruflichen Fähigkeiten, bekommen aber Zweifel, wenn es darum geht, einen liebevollen Lebenspartner zu finden. Andere wiederum sind wunderbare Familienmenschen, haben aber große Minderwertigkeitskomplexe bezüglich ihrer Karriere.

Keinem ist die Meisterschaft auf allen Ebenen in die Wiege gelegt worden. Das ist doch ermutigend, oder? Es bedeutet, dass wir durch zielorientiertes Denken und Handeln sehr wohl entwicklungsfähig sind und sogar Urvertrauen erwerben können. Dazu dient diese Meditation: Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lass die Gedanken frei fließen und schenk ihnen für diesen Moment keinerlei Beachtung. Lege

eine Hand auf deinen Bauch unterhalb des Nabels. Entspanne dich vollkommen. Sage dir innerlich folgende Sätze: »Ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Ich vertraue meinen Handlungen und Fähigkeiten. Ich bin voller Urvertrauen. Ich glaube an mich und meine kreative Kraft. Ich erschaffe mir das Leben, das ich mir wünsche. Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit und Freude.« Verweile bei jedem dieser Sätze so lange, bis du ihn tief in deinem Innersten spürst. Kommen ambivalente Gefühle hoch, spüre ihnen und ihrer Botschaft nach ... und lass sie dann wieder verklingen.

Mach diese Meditation in dieser Woche morgens kurz vor dem Aufstehen und kurz vor dem Einschlafen. Du wirst merken, wie sich die positiven Überzeugungen zu deiner Wahrheit entwickeln und neue Kraft in deinem Innersten entsteht.



*Man muss es so einrichten,
dass einem das Ziel entgegenkommt.*

THEODOR FONTANE

