

VEIT LINDAU

Mit
gratis
Online-
kurs

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

wunder werk

Wie du das
Unmögliche
möglich
machst

unum
eins sein. ganz sein.

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München

unum

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon


Lektorat: Dr. Antje Korsmeier

Korrektur: Christian Wolf

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Daniela Hofner,
Marta Olesniewicz

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-8140-4

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Plainpicture

Fotos: Paul Königer; Plainpicture; Unsplash/Uulyse Pointcheva/Matt Hardy/Siim Lukka/Matthew Meijer/Justin Kauffman/Joshua Humpfer; The Noun Project.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8140 09_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: www.unum-verlag.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wenn du es gestattest, wird dieses Buch dein Tor in ein
Universum unbekannter Möglichkeiten.

Du hast ein Recht auf Wunder, denn du bist selbst eins.



Prolog

Lieber Mensch, ich freue mich, dass dieses Buch in deine Hände gefunden hat. Es ist eine Erinnerung an zwei existenzielle Geheimnisse, die du eventuell auf deiner Reise durch das Leben vergessen hast: Du bist ein Wunder und du hast ein Recht auf Wunder. Wann hast du das letzte Mal ein echtes Wunder erfahren?

Ich behaupte frech, wenn das nicht heute war, dann schläfst du. Dann bist du wie die meisten »wissenden, vernünftigen« Menschen in einem Traum der Routine und der künstlichen Limitierung eingeschlafen. Das Absurde daran ist, dass wir gelernt haben, diesen Traum auch noch zu verteidigen, selbst wenn er uns leiden lässt und unser wunderbares Potenzial vor uns verbirgt. Zwischen dir und den für dich möglichen Wundern lauert ein mächtiger Gegner. Nein, es ist nicht das Schicksal. Es sind auch nicht die Neurosen, die du dir in der Kindheit eingefangen hast, oder unsere Gesellschaft. Dein mächtigster Gegner bist du!

Ich habe großen, wirklich sehr großen Respekt vor deiner Macht. Wenn du wählst, am Traum deiner Begrenzungen festzuhalten, wird dich nichts und niemand davon abhalten. Du wirst dir die Hörner abstoßen, dich sinnlos ausbremsen, deine Flügel anketten und dir am Ende eines Lebens weit unter deinen Möglichkeiten bewiesen haben, dass du recht hattest. So mächtig bist du. Du allein entscheidest auch über die Wirkung dieses Buches. Und so möchte ich dich gleich zu Beginn, obwohl wir uns noch gar nicht kennen, zu einem Experiment einladen. Ich lade dich ein, jetzt bereits festzulegen, was dieses Buch am Ende für dich sein wird. Kreuze einfach eine Option an.

- Zeitverschwendung
- Seltsames Geschwafel
- Habe ich schon gehört. Stimmt alles. Verändert hat sich aber wieder nichts.
- Eine sanfte und radikale Revolution in meinem Geist, die mich aus einem Dämmer Schlaf erwachen und mich seitdem Wunder leicht und freudvoll manifestieren lässt.

Vielleicht wendest du gerade innerlich ein: »Wie kann ich das jetzt bereits festlegen?« *Das* meine ich mit deiner schöpferischen Macht! Dieses Buch könnte von hier an aus leeren Seiten bestehen. Wenn du wählst, dass es *der* Durchbruch, *die* Aufwachpille für einen seltsamen Traum sein wird, dann wird es so sein. Wirklich!

Mit dieser Power in dir kann und will ich mich nicht anlegen. Deshalb werde ich meine Vorschläge oft als Einladungen formulieren, denn du musst sie freiwillig annehmen.

Dieses Buch ist eine einzige Einladung an dich, dich zu erinnern. An deine Fähigkeit, Wunder zu manifestieren.

Denn du hast ein Recht auf Wunder.

Du hast ein Anrecht darauf, durch diese Welt zu wandeln und jeden Tag voller Freude zu staunen. Du hast das Recht und die Fähigkeit, glücklich zu sein. Egal was gerade im Außen passiert.

Du bist ein schöpferisches Genie. Und weil es keine Zufälle gibt, ist es wohl der perfekte Augenblick, da dieses Buch in deinem Traum auftaucht.

Es ist das sanfteste und zugleich radikalste Buch, das ich je geschrieben habe. Sanft, weil es nicht darum geht, dich noch mehr anzustrengen. Im Gegenteil. Ich lade dich ein aufzuhören, gegen dein Licht und die Wunder deines Lebens zu kämpfen. Geh einfach mit deinem Rechthaben und deiner ermüdenden Einzelanstrengung aus dem Weg und lass das geschehen, wonach du dich schon so lange sehnst.

Öffne dich für die Magie des Lebens.

Lebe deine Wunder.

Sei ein Wunder.

Nicht irgendwann. Jetzt!

Es ist zugleich das radikalste meiner Bücher, weil es sich auf die Wurzel allen Leids und allen Glücks konzentriert – deinen Geist.

Dieses Buch ist aus dem Kurs wunderwerk entstanden und diesen wiederum habe ich als eine Liebeserklärung für alle

Menschen, denen ich je begegnen durfte, in die Welt gebracht. Um genauer zu sein, es ist meine Liebeserklärung an eine ganz besondere Gabe, über die wir alle verfügen.

Wir können Wunder in diese Welt bringen. Und de facto glaube ich, ist dies der ultimative Sinn unseres Daseins.

Ich durfte in den letzten drei Jahrzehnten mit mehr als hunderttausend Menschen arbeiten. Mit vielen von ihnen sehr nah und ehrlich. Was mich dabei immer stark interessierte – für mich so etwas wie der Heilige Gral jeder Therapie und jeden Coachings –, ist die Frage: Was genau löst letztendlich die gewünschte Veränderung aus?

Es ist nicht, was wir intellektuell wissen. Ich bin mir sicher, auch du hast einen Bücherstapel zu Hause, den wirklich zu verarbeiten es mehrere Inkarnationen bräuchte. Es ist nicht die Sehnsucht nach Veränderung. Dann wären die meisten Menschen glücklich und geheilt. Es ist definitiv nicht der Grad unserer Anstrengung. Denn die verhindert ganz oft das, wonach wir uns sehnen.

Ich kürze es ab: Für mich ist es deine und meine Fähigkeit, aus dem Weg zu gehen.

Ja, du hast richtig gelesen. Ich bitte dich, aus dem Weg zu gehen. Damit meine ich natürlich nicht *dich*. Ich meine dein kleines Ich, das dir tagaus, tagein erzählt, wer du bist und was du kannst. Nichts im Außen hat so viel Macht über dich wie diese leise, abgenutzte und zugleich so rechthaberische Stimme in dir. Du kannst einen Sechser im Lotto haben, den wunderbarsten Geliebten an deiner Seite, eine Megaerkenntnis im Coaching, eine tiefe Heilungserfahrung in der Therapie oder eine echte Offenbarung in einer Meditation.

Solange du dieser Stimme glaubst, wird sie dafür sorgen, dass jedes Wunder wieder verblasst und du dich nach jedem Durchbruch schnell wieder in den alten Wänden deiner dir bekannten Komfortzone wiederfindest. Du kannst um die ganze Welt fliegen, dir zu Füßen von Gurus die Knie wund scheuern, ... du wirst dein Gefängnis immer mit dabei haben

und es nie wirklich verlassen. Alles, was dir an Gutem geschieht, wird sich an die Regeln halten, die dir dein kleines Ich aufdiktiert. Und täglich grüßt das Murmeltier ...

Doch das ist kein Grund, frustriert zu sein. Es ist tatsächlich eine sensationell gute Nachricht. Denn wenn es dir gelingt, diese Stimme einmal vollständig zu enttarnen, dann steht der Kaiser nackt beziehungsweise dein Ego ohne Macht über dich da. Dann werden Wunder möglich. Nicht, weil du plötzlich über Zauberkräfte verfügst, sondern weil du aus dem Weg gegangen bist und realisierst, dass sich ständig Wunder um dich herum ereignen und dass du eines davon bist. Ich weiß, das klingt verrückt. Doch ich habe es so oft beobachtet. Menschen, die diesen Switch in sich gefunden haben, leben lässiger und freier. Sie manifestieren mit weniger Anstrengung ein wunderbares Leben.

Denn das, was du als Wirklichkeit erfährst, passiert dir nicht einfach so. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Du hast sehr viel mehr Einfluss darauf, als du denkst. Als Kinder waren wir schon einmal in diesem freien Raum. Doch wir haben ihn damals unbewusst erfahren und dann, zumindest die meisten von uns, vergessen. Wir sind im Abenteuer des Erwachsenwerdens eingeschlafen. Statt bewusst zu staunen und zu zaubern, urteilen wir und bemühen wir uns. Wir träumen einen Traum der Begrenzung und verteidigen ihn auch noch ziemlich arrogant. Dieser Traum wirkt mächtiger auf uns ein, als uns oft bewusst ist. Wir kämpfen in ihm gegen die Windmühlen an, die wir selbst erschaffen haben. Wenn du zum Beispiel in dem Traum eingeschlafen bist, nicht liebenswert zu sein, und du nun all die Jahre versuchst, in diesem Traum Erfolg zu haben, wirst du sehr viel um dein Glück kämpfen müssen. Wenn sich kleine und große Erfolge einstellen, wirst du dir immer wieder beweisen, dass du nicht liebenswert bist. Doch die sehr gute Nachricht dieses Buches lautet: Du kannst aus jedem Traum erwachen.

Wunderwerk ist quasi eine Aufwachpille. Jede/r von uns ist ein Wunder mit schier unbegrenzten schöpferischen Fähigkeiten. Wenn du aus deinem anezogenen Glauben an deine Begrenzung aufwachst, wirst du verstehen, dass du sehr klug bist und über viele Gaben verfügst, um dein Leben glücklich, reich und intensiv zu gestalten. Du wirst erkennen, dass du bereits eine Erfolgsgeschichte bist, und diese Erkenntnis wird jeden weiteren Erfolg wesentlich leichter zu dir kommen lassen.

Um der möglichen Wirkung des Buches vollen Raum zu geben, bitte ich dich, dich beim Lesen immer wieder auf folgendes Bild einzulassen: Stell dir vor, dass die meisten von uns im Laufe ihres Älterwerdens erblindet sind. Nicht physisch, sondern geistig. Stell dir vor, du bist jetzt gerade von einer Welt atemberaubender Schönheit und unendlicher Möglichkeiten umgeben. Jeder Grashalm, jeder Regentropfen, ein Baum, ein Vogel, dein Nachbar ... alles strahlt in Wahrheit eine fast überirdische Schönheit aus, die uns Tränen der Glückseligkeit weinen lassen würde, wenn wir sie sehen könnten. Doch weil so gut wie alle Erwachsenen erblindet sind, halten wir das für eine Spinnerei. Wir glauben, dass die begrenzte, oft so graue und leidgeprägte Welt, die wir erfahren, die Wahrheit ist.

Dieses Buch hat das Potenzial, dich wieder sehen zu lassen. Nicht, weil das Buch so powervoll ist, sondern du! Wenn du beschließt, diesem Bild eine Chance zu geben, weil es eine tiefe Ahnung in dir berührt, dann wirst du dein Sehen zurückgewinnen. Und dann wirst du verstehen, dass Wunder keine Zauberei sind, sondern eine Kunst des Verlernens und gleichzeitig des Neu-Erinnerns. Ich werde dich aus verschiedenen Perspektiven einladen, die Macht deines Glaubens anzuerkennen und wesentlich größer darüber zu denken, wer du bist und was du kannst. Ich möchte dich einladen, dein Leben – egal wie alt du bist – neu zu entdecken und dich in seine vielen Wunder zu

verlieben. Deine Gedanken haben die Power, in deiner Welt eine stille und zugleich so mächtige Revolution auszulösen.

Wenn du dieses Buch nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen liest, wird es zu einem Date mit einem sehr besonderen Menschen – dir selbst. Sieh Wunderwerk weniger als einen Ratgeber an, sondern vielmehr als einen Prozess des Aufwachens, in dem du dein altes, kleines, mittelmäßiges Ich friedvoll und dankbar aus seinen Diensten entlässt und dich für eine freiere Version deiner selbst öffnest.

BIST DU BEREIT FÜR EIN WUNDER IN DEINEM LEBEN?

Dieses Buch ist für dich ...

- ... wenn du müde bist von Kampf und Einzelanstrengung;
- ... wenn du dich nach mehr Erfolg und Erfüllung sehnst, aber keinen Bock auf Tschacka-Tschacka-Motivation und Selbstoptimierungswahn hast;
- ... wenn du bereit bist für ein neues Level an Leichtigkeit, Freiheit und Glück in deinem Leben;
- ... wenn du nach einem Weg suchst, deine Visionen entspannt und staunend zu manifestieren;
- ... wenn du dich neu in dein Leben verlieben willst.

Dieses Buch basiert auf einer verrückenden These: Die Welt, so wie sie wirklich ist, ist (eigentlich) ein Wunder. Jeder von uns lebt tagtäglich inmitten einer Vielzahl von Wundern. Doch in der Regel bemerken wir nichts davon. Wir denken zynisch, Wunder seien etwas für Zauberer, die tricksen, oder für kleine Kinder, die noch nicht in der Wirklichkeit der Erwachsenen angekommen sind. Falsch gedacht! Wunder existieren ganz real, wir müssen uns nur für sie öffnen.

Ich habe Wunderwerk geschrieben, weil ich glaube, dass viele Menschen müde sind, körperlich, aber vor allem geistig. Die meisten von uns wünschen sich noch mehr Glück, Erfolg, Frieden, ... und gleichzeitig haben sie die Schnauze voll davon, sich dafür immer mehr anzustrengen. Die Rechnung unserer stark an Leistung und Konsum orientierten Gesellschaft geht offensichtlich nicht auf. Wenn wir einen Schritt zurücktreten und uns umschaun, dann ist schnell klar: Die ganze Welt ächzt unter der krampfhaften Anstrengung des Menschen. Viele von uns kriegen nicht einmal mehr genug Schlaf. Wir Menschen kämpfen einen zermürenden Kampf auf so vielen Ebenen. Gegen uns, unsere Mitmenschen, gegen die Umstände. Ich glaube, viele

wissen gar nicht mehr, wie es sein könnte, dem Leben offen, wach und gleichzeitig entspannt entgegenzugehen. Druck und Stress sind zur Norm geworden.

Ein Wunder ist ein Ereignis, das du bis eben nicht für möglich gehalten hast.

Deshalb werde ich in diesem Buch nichts mit dir teilen, was noch mehr Anstrengung von dir fordert. Wunderwerk ist ein Buch, das dich an etwas erinnert, das du vor langer, langer Zeit bereits einmal wusstest. Es ist eine Reise zu dir selbst. Der Schlüssel zu deinem Geburtsrecht. Denn auch wenn wir manchmal müde und zweifelnd in den Spiegel schauen – in Wahrheit ist jeder von uns ein wunderschönes, einzigartiges, liebenswertes, schöpferisches Genie.

Darf ich dich fragen, warum du dieses Buch in die Hand genommen hast? Kannst du dich noch an den ausschlaggebenden Impuls erinnern? Es kann sein, dass du einfach nur neugierig warst. Es kann sein, dass du das Wort *Wunder* gelesen hast und dachtest: »Oh wow, da bin ich mit dabei.« Wie auch immer, ich möchte dich einladen, kurz innezuhalten und dich einmal ganz ernsthaft zu fragen: Mal angenommen, durch die Beschäftigung mit diesem Buch werden für dich tatsächlich Wunder möglich.

Wo in deinem Leben würdest du dir gerade ein Wunder *wünschen*? Ja, wo brauchst du es vielleicht sogar dringend? Wenn du willst, schließe dafür einen Moment die Augen.

Wo in deinem Leben ist es Zeit für ein Wunder?

Und fühlst du dich bereit dafür?

So bereit, dass du gewillt bist, dafür dein Rechthaben loszulassen?

Vielleicht sehnst du dich endlich nach Frieden in dir. Oder nach einer Möglichkeit, leichter Erfolg zu manifestieren – in

einem wertvollen Projekt oder einer Berufung, die du wirklich liebst. Vielleicht wünschst du dir eine erfüllende Liebesbeziehung, Gesundheit oder Geld? Vielleicht bewegt dich auch, was in der Welt passiert, und du wünschst der gesamten Menschheit ein Wunder.

Schreib es jetzt einmal auf, selbst wenn du nicht an Wunder glaubst:

»Ich, _____ ,
(dein Name)

wünsche mir ein echtes Wunder in

Und jetzt, falls du dafür bereit bist, bestätige den nächsten Satz mit deiner Unterschrift.

»Ich bin für echte Wunder offen und bin bereit, dafür auf mein Rechthaben zu verzichten.«

Datum: _____ Unterschrift: _____
(Das Universum schaut dir gerade über die Schultern.)

Gut. Nun habe ich schon so oft das Wort »Wunder« verwendet, es wird höchste Zeit zu erklären, was ich damit meine. Denn es schwirren sehr verschiedene Interpretationen durch die Welt. Manche verbinden mit Wunder die kindliche Vorstellung, um etwas zu bitten und irgendeine mysteriöse Kraft regelt das dann für uns. Andere legen ihre Hoffnung in die Hände von Wunderheilern und werden leider oft enttäuscht.

Die Wunder, die du durch dieses Buch in dein Leben einladen wirst, sind auf der einen Seite wesentlich bodenständiger, denn du brauchst keinerlei Hokusfokus für sie. Auf der anderen Seite sind sie wesentlich spektakulärer. Denn sie stehen wirklich jedem Menschen zur Verfügung und wenn wir dieses Wissen erst einmal in Schulen lehren, werden wir die gesamte Welt wesentlich friedlicher und gleichzeitig kreativer, farbenfroher gestalten. Bitte tu dir den Gefallen und lies dir den folgenden Satz dreimal hintereinander vor, sprich ihn dabei am besten laut aus: **Ein Wunder ist ein Ereignis, das ich bis eben nicht für möglich gehalten habe.** Wie fühlt sich das an? Lies ihn noch mal und betone dabei das »ich«. Das ist bedeutsam für alles, was ich ab hier mit dir teilen möchte. Es gibt nämlich, wie bereits angedeutet, einen großen Gegner zwischen dir und den Wundern, die du verdient hast. Du selbst. Jener Teil in dir, der so arrogant ist zu denken, er wüsste, was möglich und was unmöglich ist.

Vorwarnung: Diese Stimme in dir wird eventuell versuchen, den Inhalt dieses Buches zu torpedieren. Nicht weil sie böse wäre. Sie kann einfach nicht anders. Immer wenn du an den Rand des Bekannten trittst, will sie dich davon abhalten:

»So ein Quatsch. Vergiss diese verrückten Gedanken.«

»Vielleicht funktioniert das ja bei anderen, aber nicht bei dir.«

Mein Tipp: Kämpfe nicht gegen diese Stimme. Rufe ihr liebevoll zu: »Danke, dass du mich beschützen willst. Doch woher weißt du das so genau?«

Diese Stimme muss immer auf deine Vergangenheit oder die Geschichten anderer zugreifen, um zu argumentieren. Sie hat keine Ahnung von dem, was kommt, und führt sich doch so gern als Prophet auf. Lass ihr den Spaß, aber nimm sie nicht so ernst. Ich arbeite nun fast dreißig Jahre als Coach und Trainer. Ich weiß, dass jedes einfache Werkzeug, das ich in meiner Arbeit als Experte für integrale