

CLAUDIA ENGEL

SPIEGEL  
Bestseller

SCHEIß  
AUF  
*Amor*  
DAS MIT  
DER LIEBE  
MACH ICH  
SELBST

Wie du dir eine erfüllte  
und glückliche Beziehung  
manifestierst

mvgverlag 

CLAUDIA ENGEL

**SCHEIß AUF Amor DAS MIT  
DER LIEBE MACH ICH  
SELBST**

CLAUDIA ENGEL

**SCHEIß AUF Amor DAS MIT  
DER LIEBE MACH ICH  
SELBST**

Wie du dir eine erfüllte und glückliche  
Beziehung manifestierst

**mvg**verlag 

### **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](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Redaktion: Iris Rinser

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/letovsegda

Satz: Christiane Schuster | [www.kapazunder.de](http://www.kapazunder.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0464-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-861-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-853-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Ein etwas anderes Buch über die Liebe

Kapitel 1: Die Basics

Kapitel 2: Einmal Beziehung bitte!

Kapitel 3: Du darfst nicht suchen

Kapitel 4: Ich bin ein Wok ohne Deckel

Kapitel 5: Und wenn sie nicht gestorben sind – ja was dann?

Kapitel 6: Es wäre so einfach, wenn er nur anders wäre

Kapitel 7: Sprech ich Chinesisch, oder was?

Kapitel 8: Die Luft ist raus

Kapitel 9: Should I stay or should I go?

Kapitel 10: More drama, baby!

Kapitel 11: Ich bin so verliebt – in mich

Kapitel 12: Darf's ein Krönchen sein?

Du bist richtig, so wie du bist

Danke

Quellennachweis

Über die Autorin

# Ein etwas anderes Buch über die Liebe

Da ist es also - mein zweites Buch.

Nach *Scheiß auf die Glücksfee* nun also *Scheiß auf Amor*. Und während ich hier sitze und, wie immer, die Einleitung als Letztes schreibe, habe ich wohl schon zwanzigmal irgendwelche Zeilen gelöscht, wieder getippt, um dann schlussendlich das ganze Kapitel wieder zu löschen.

Wie schreibt man ein zweites Buch, wenn das erste ein großer Erfolg ist? Ich freue mich wahnsinnig darüber, dass das erste Buch ein *Spiegel*-Bestseller war und so gut von den Lesern angenommen wurde. Gleichzeitig setzt es mich ein wenig unter Druck. Erwartet dann nicht jeder, dass das nächste Buch mindestens genauso gut wird? Was ist, wenn es diese Erwartungen nicht erfüllen kann? Wenn ICH sie nicht erfüllen kann? Und beim Schreiben merke ich, dass nur ich selbst diese Erwartungen auf mich lade. Niemand sonst.

Ich freue mich, wenn du dieses Buch ganz unvoreingenommen liest. Es ist anders als das erste. Es ist vielleicht etwas tiefgründiger, es ist vielleicht etwas pieksiger an der einen oder anderen Stelle. Weil es um Beziehungen geht und den eigenen Anteil daran. Das kann unbequem sein, auch für mich selbst. Was dieses Buch nicht versucht, ist, ein Liebesratgeber zu sein. Auch wenn es zunächst so aussieht. Aber hier wirst du weder Datingtipps noch liebeserhaltende Rituale für Pärchen finden.

In den letzten vier Jahren habe ich Hunderten Frauen in meinem Programm »Liebesmagnet« persönlich dabei

geholfen, ihre Beziehungen zu verändern. Ich bin aber kein Datingprofi (weit davon entfernt) oder Paarberater. Was ich kann und verstehe, ist das Gesetz der Anziehung und seine Wirkung in Beziehungen. Du findest alle Grundlagen dazu im ersten Kapitel. Ich weiß also, wie du dir manifestieren kannst, was du möchtest. Und das habe ich in den letzten Jahren an meine Kundinnen weitergegeben. Funktioniert das immer zu hundert Prozent? Nein. Kann ich es selbst immer anwenden? Nein. Aber bevor du jetzt enttäuscht das Buch zuklappst, lass mich dir sagen: Das Prinzip vom Manifestieren greift immer. Zu jeder Sekunde deines Lebens bestellst du quasi beim Universum.

Das bedeutet aber noch nicht, dass du eine perfekte Beziehung führst, sobald du manifestieren »kannst«. Das bedeutet lediglich, dass du viel bewusster bist, dass du vielleicht erkennst, was dich bislang davon abgehalten hat, eine Beziehung zu führen, oder wie du sie »abbestellt« hast. Vielleicht erkennst du bestimmte Muster in deinen Beziehungen oder deiner aktuellen Partnerschaft und kannst mit diesem Wissen einiges für euch verändern. Vielleicht erkennst du auch, dass du als Erstes deine Beziehung zu dir selbst verändern darfst, weil sie nicht so liebevoll ist, wie du das gerne hättest. All das sind Zutaten für eine wunderschöne Partnerschaft. Und beim Erkennen dieser Dinge möchte ich dich mit diesem Buch begleiten. So wie ich meine Kundinnen im Liebesmagnet begleitet habe.

Anfangs kamen fast ausschließlich Frauen zu mir, die einen Mann suchten und schon eine Weile Single waren. Sie merkten, dass sie oft die gleichen Muster in der Kennenlernphase oder auch zu Beginn neuer Beziehungen erlebten, und sie fragten sich, was das mit ihnen zu tun hatte. Und genau das haben wir zusammen entdeckt. Mit einem Mal fühlten sie sich nicht mehr hilflos, sie hatten



nicht mehr das Gefühl, dass sie nichts anderes machen können als abzuwarten, bis der verdammte Prinz mit seinem Gaul vorbeigeritten kommt. Nein, sie konnten endlich etwas in ihrem Denken und dann auch in ihrem Handeln verändern und plötzlich erlebten sie andere Dinge. Nicht selten meldeten sich Frauen einige Wochen oder Monate nach dem Coaching bei mir und erzählten freudestrahlend von ihrer neuen Liebe, bei der sie endlich nicht mehr die gleichen Muster erlebten wie zuvor.

Nach und nach kamen immer mehr Kursteilnehmerinnen zu mir, die schon in einer Beziehung waren, die sich aber nicht so richtig erfüllt fühlten und sich fragten, ob das jetzt alles gewesen sein sollte. Wir schauten uns ihre Beziehungen genauer an, das, was vielleicht schon lange nicht mehr ausgesprochen oder was hineininterpretiert wurde. Und viele von ihnen erkannten, was sie selbst tun oder verändern konnten, um ihre Beziehung zu verändern. Bei zahlreichen von diesen Frauen wussten die Männer nicht einmal, dass sie ein Coaching machten. Und doch veränderte sich das Zusammenleben wie magisch. Weil sich die Einstellung der Frauen veränderte, die Bewertung und vor allem die Sicht auf sich selbst.

Bei all meinen Kundinnen habe ich einen gemeinsamen Faktor gesehen:

***So wie du dich selbst siehst, so siehst du auch die Beziehung.***

Das Thema Selbstliebe und der Umgang mit sich selbst ist entscheidend in jeder Partnerschaft. Je liebevoller du mit dir bist, desto liebevoller kannst du mit deinem Partner sein. Deshalb ist das Thema über alle Kapitel sehr präsent und wird am Ende noch einmal ausführlich behandelt.

Sind jetzt alle diese Kundinnen, die zuvor Single waren oder in einer schwierigen Beziehung, verliebt und mit dem Partner noch zusammen? Die ehrliche Antwort kann hier nur lauten: nein. Ich habe keine magischen Liebeszauberpillen, die wir alle einschmeißen, sodass wir glücklich verliebt bis an unser Lebensende sind. Wir alle sind Menschen und führen Beziehungen mit Menschen. Und Menschen sind niemals perfekt. Sollen sie auch gar nicht sein. Es kann Wunder wirken, sich die eigenen Muster und automatisierten Reaktionen anzuschauen und zu hinterfragen, aber es ist kein Allheilmittel. Und wenn Beziehungen zu Ende gehen, muss das nicht immer etwas Schlechtes bedeuten. Für die eine oder andere Kundin war das genau das, was sie brauchte.

Was ich aber mit Stolz sagen kann und was mir eigentlich alle meine Kundinnen zurückmelden, ist, dass sie sich in der Zeit des Coachings verliebt haben. In sich selbst. Dass sie angefangen haben, sich anders zu sehen, sich im Kopf anders zu bequatschen und sich anders zu behandeln. Kann es etwas Schöneres geben?

Das Wichtige ist: Beziehungen haben wir alle, ob wir nun in einer Partnerschaft sind oder gerade nicht. Wir alle pflegen eine Beziehung, die ganze Zeit. Und das ist die Beziehung zu uns selbst. Egal, ob du in Bezug auf dich selbst kurz vor der Scheidung stehst oder gerade am Anfang einer jungen Liebe, du kannst dieser Beziehung nicht aus dem Weg gehen. Und darum geht es in diesem Buch. Deshalb ist es auch egal, ob du gerade Single bist oder nicht, denn am Ende bist du eh in einer lebenslangen Verbindung, die wir nun mal genauer unter die Lupe nehmen wollen.

Da ich den »Liebesmagnet« in der Form der letzten vier Jahre nicht mehr anbiete, gibt es nun mein Wissen in

Buchform für dich.

Es erwartet dich also kein Liebesratgeber, sondern eine Selbstreflexion, die dir viel über dich und deine Beziehungen verraten wird.

So, und vielleicht lass ich das jetzt einfach mal so stehen, ohne es wieder zu löschen.

## ***Noch was Wichtiges***

Musst du das erste Buch gelesen haben, um dieses zu verstehen? Nein, die beiden stehen jeweils für sich. Ich empfehle dir zwar, das erste Buch zu lesen, vor allem um mehr über die Grundlagen des Manifestierens zu erfahren und um Antworten zu bekommen auf die tausend Fragen, die einem bei dem Thema durch den Kopf schießen und auf die ich hier nicht in allen Einzelheiten eingehen werde. Du kannst dich aber auch einfach direkt auf dieses Buch einlassen, wenn du das Thema Manifestieren schon kennst oder offen für Neues bist.

Bevor wir uns jetzt den Inhalten widmen, muss ich noch etwas zum Gendern sagen: Ich weiß, dass das Thema gerade sehr heiß gekocht wird. Vielleicht brennt es auch gerade an. Wer mich kennt, weiß, dass ich ein sehr offener Mensch bin, und ich möchte hier vorab in aller Deutlichkeit sagen: Ob du Männer oder Frauen liebst, ob du dich selbst als männlich, weiblich oder nichtbinär einordnest, ganz egal, wie du dich kleidest oder zu welcher Gruppe du dich zugehörig fühlst, das macht für mich keinen Unterschied. Mich interessiert nur, dass du liebst, nicht wen. Mir ist es auch unwichtig, ob du dich überhaupt einer Gruppe zugehörig fühlst. Was wäre, wenn wir gar nicht immer für alles Kategorisierungen brauchen oder Identifikationen? Du

bist einfach du. Egal ob mit Label oder ohne. Egal wie du bist. Du bist du. Das ist alles, was für mich zählt.

Und diese Einstellung habe ich auch, wenn ich schreibe. Für mich ist es umständlich, und es stört den Schreibfluss, wenn ich bei jedem Wort beide Endungen mit einbaue, bei jedem Mal, wenn ich von einer Liebe berichte, jegliche Konstellationen (er mit ihr, sie mit ihr, er mit ihm und so weiter und so weiter) mit einbaue. Besonders in einem Buch über Beziehungen wird das unfassbar krampfhaftig.

Ich beschränke mich deshalb auf die Fälle, mit denen ich arbeite, und die Konstellationen, zu denen ich persönlich etwas sagen kann. Ich habe in meinem Liebesmagnet zu hundert Prozent mit Frauen gearbeitet. Nicht, weil ich Männer nicht mag, es hat sich so ergeben, und das war fein für alle. Die meisten dieser Frauen haben Beziehungen mit Männern gesucht oder geführt. Ich besitze deshalb die große Frechheit, es mir leicht zu machen, und ich hoffe, dass jeder, der sich in meiner »Norm« nicht repräsentiert fühlt, die Fähigkeit und Gelassenheit hat, das auf seine ganz individuelle Lebenssituation anzupassen.

Ich bin selber Coach und keine Coachin (um Himmels willen), und ich fühle mich dadurch kein bisschen diskriminiert. Und das lass ich jetzt auch einfach mal so stehen. Und nach mir der Shitstorm ...

## ***Egal ob Single oder in Beziehung***

Für den Einstieg in dieses Buch widmen wir uns zunächst mal den Grundlagen des Manifestierens. Damit du weißt, um was es hier eigentlich geht. Wenn du das erste Buch oder meinen Podcast schon kennst, dann kannst du das erste Kapitel einfach als kleinen Auffrischer sehen.

Dann geht es auch schon direkt rein in das Thema Beziehung. Dieses Buch ist sowohl für Singles als auch für Menschen in einer Partnerschaft. Ja, es ist explizit für beide Fälle. Denn am Ende geht es nur um die eine Person, die sowohl beim Single-Sein als auch in einer Partnerschaft anwesend ist. Nämlich um dich selbst.

Wenn du gerade Single bist, dann kannst du dich vielleicht mit Kapitel 2 identifizieren, in dem ich dir von meiner Single-Zeit erzähle und wie ich es mithilfe einer Manifestation geschafft habe, meinen Mann in mein Leben zu ziehen.

Du bist schon länger auf der Suche und wirst immer verwirrt angestarrt, warum du denn noch keinen Partner gefunden hast? Sicher hast du auch schon den bedeutungsschwangeren Tipp »Du darfst nicht suchen« gehört und dich immer und immer wieder gefragt, wie genau man das macht, wenn man wirklich gerne in einer Beziehung wäre? Genau diesem Thema widmen wir uns in Kapitel 3.

Vielleicht glaubst du auch, da draußen sei kein passender Deckel für deinen Topf, steckst noch akut im Liebeskummer oder fühlst dich einfach manchmal einsam? In Kapitel 4 gehe ich auf diese Themen ein und gebe dir handfeste Tipps mit auf den Weg.

Bist du aktuell in einer Beziehung? Dann wird es für dich ab Kapitel 5 noch interessanter, denn dann geht es um die große Frage: Was passiert eigentlich an der Stelle, an der es im Film das Happy End gibt und die Romanze zu Ende ist? Da geht es im echten Leben ja erst richtig los.

Und daran schließt sich in Kapitel 6 die Frage an: Warum ist er nicht ein wenig anders? Dann wäre alles doch so einfach. Was kannst du also machen, anstatt unentwegt

seine Fehler zu reklamieren und auf den Umtausch zu hoffen?

Kapitel 7 befasst sich mit einem der wichtigsten Tools, die ich in puncto Beziehung bislang lernen konnte: der Sprache der Liebe und wie du die geeignete Sprache findest, damit es nie wieder zu klassischen Missverständnissen zwischen euch kommt.

In Kapitel 8 geht es dann um die Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Und ja, die gibt es trotz aller Gleichberechtigung sehr wohl, und sie zu erkennen ist wesentlich für eine gesunde Beziehung, vor allem im Schlafzimmer, aber auch außerhalb davon.

In Kapitel 9 geht es darum, ob man versuchen sollte, eine scheiternde Beziehung zu retten, oder ob man lieber gehen sollte. Gleichzeitig wirst du feststellen, dass die Frage gar nicht entscheidend ist.

Danach widmen wir uns in Kapitel 10 unseren Mustern in Beziehungen und warum einige von uns fast schon verliebt sind ins Drama. Du lernst, welche emotionalen Grundbedürfnisse wir Menschen haben und wie dir dieses Wissen so manchen Aha-Effekt in einer Partnerschaft und für dich selbst bescheren kann.

Beenden möchte ich dieses Buch mit den zwei wichtigsten Kapiteln von allen, denen zum Thema Selbstliebe. Hier lernst du, wie du nach dem Lesen voller Stolz sagen wirst, dass du schon eine ganz schön coole Socke bist. Das wünsche ich mir für dich und für alle da draußen.

Und jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß beim Lesen. Denk dran: Veränderung darf leicht und locker sein und sogar Spaß machen. Wenn dir das Buch auf dem Weg dahin hilft, dann freue ich mich, wenn du es danach ein paar

Freundinnen in die Hand drückst und mir eine Nachricht schreibst.

Und ganz wichtig: Zieh die Mundwinkel nach oben und entspann dich!

# Kapitel 1: Die Basics

Wenn du aktuell das Gefühl hast, dass Amor mit seinen Liebespfeilen nicht so richtig treffsicher ist und du das mit der Liebe selbst in die Hand nehmen willst, dann ist es essenziell, dass du das Prinzip des Manifestierens verstehst. Wenn du mein erstes Buch *Scheiß auf die Glücksfee! Ich mach das jetzt selbst* gelesen hast, kennst du bereits die detaillierte Anleitung. Aber auch wenn du damit noch nicht vertraut bist, bekommst du nun eine kurze Zusammenfassung zu den wichtigsten drei Schritten, um dir alles, was du haben willst, selbst in dein Leben zu ziehen. Denn du bist nicht abhängig davon, dass das Leben dir irgendwas schickt. Du musst nicht auf eine pummelige Glücksfee oder einen schielenden Amor warten, damit du endlich anfangen kannst, glücklich zu sein. Du kannst alles selbst in dein Leben holen. Durch die Kraft deiner Gedanken und Gefühle. Mit dem Gesetz der Anziehung und deiner Fähigkeit, zu manifestieren.

Dieses Gesetz besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht:

***Du bekommst mehr von dem, worauf  
du deine Aufmerksamkeit lenkst.***

Entscheidend sind dabei vor allem deine Gefühle. Deine Gedanken und Gefühle senden eine bestimmte Frequenz aus, da alles in dir aus Energie besteht. Und nur auf dieser energetischen Frequenz, auf der du sendest, kannst du auch empfangen. Das heißt, wenn du dich ärgerst und wütend



bist, sendest du diese wütende Energie aus und bekommst auch genau diese Energie zurück. Bist du dagegen auf Freude eingestellt und sendest Freude aus, bekommst du auch genau die passende Frequenz zurück. Du kannst nicht auf der wütenden Frequenz senden und gleichzeitig erwarten, dass du auf der freudigen Frequenz empfängst. Das ist wie bei einem Radio. Sender und Empfänger müssen auf der gleichen Frequenz sein, sonst hören sie einfach nur »krrzhg« oder dumpfes Rauschen.

Du kannst also mithilfe dieses Gesetzes Dinge und Situationen manifestieren, also sichtbar machen in deinem Leben. Etwas, das zunächst nur in deinem Kopf war, wird daraufhin in der Realität sichtbar. Ich weiß, das klingt jetzt nach Zauberei und hex hex, es ist aber mit zahlreichen Erkenntnissen aus der Quantenphysik und der positiven Psychologie tatsächlich erklärbar. Wir sind nämlich viel mehr als das, was man mit dem bloßen Auge sehen kann.

Wir bestehen alle aus Energie, und wir können diese Energie nutzen, um die Frequenz zu füttern, von der wir mehr in unserem Leben haben wollen. Wenn du einmal verstanden hast, dass deine Gedanken und Gefühle und alles, was in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist, viel machtvoller ist, als du bislang vielleicht noch denkst, dann hast du den Schlüssel gefunden, um dein Leben nachhaltig zu verändern. Denn unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, was uns im Leben begegnet. Das sind nicht nur komische Stimmen im Kopf und wahlweise angenehme oder unangenehme Gefühle im Bauch, die einfach da sind und dir den Tag verderben können. Nein, deine Gedanken und Gefühle sind die Schaltzentrale, um die Richtung deines Lebens zu steuern. Du kannst durch sie dein Leben beeinflussen.

Wir alle können uns vorstellen, dass es langfristig einen Effekt auf uns hätte, wenn wir den ganzen Tag lang in einem dunklen Raum eingesperrt wären oder um uns herum nur wütende Menschen hätten. Doch genauso wie uns das Umfeld im Außen beeinflusst, beeinflusst uns auch das, was in unserem Inneren so abgeht. Und sogar noch viel stärker, als es irgendein äußerer Einfluss je könnte.

***Deine Gedanken und deine Gefühle  
sind das Ruder, um dein Leben in  
eine gewünschte Richtung zu  
steuern.***

Bislang trieb das Boot deines Lebens wahrscheinlich hin und her und wurde von der Strömung, von Wind und Wasser beeinflusst. Was wäre, wenn du ab heute lernen könntest, trotz Wind und Wetter Kurs zu halten auf dein Ziel? Das geht ganz einfach, wenn du einmal verstanden hast, wie du das Boot lenkst.

Dazu sei gesagt, dass wir alle ständig manifestieren. Du tust es schon dein ganzes Leben lang, wahrscheinlich ist dir das bislang nur einfach nicht bewusst gewesen. Denn wir alle haben ständig Gedanken und Gefühle. Die können wir ja nicht einfach abstellen, auch wenn wir uns das manchmal wünschen würden. Damit senden wir auch ständig auf einer bestimmten Frequenz. Du kannst gar nichts dagegen tun, dass du unentwegt manifestierst. Das Einzige, was du tun kannst, ist, bewusst das zu manifestieren, was du im Leben haben willst.

Schau dich einfach mal in deinem Leben um. Wenn es da Bereiche gibt, in denen du mit dem Ergebnis nicht so richtig zufrieden bist, dann hast du wahrscheinlich unterbewusst

auf einer Frequenz gesendet, auf der du heimische Blasmusik hörst, obwohl du Rock 'n' Roll wolltest.

Vielleicht hast du dich im Job immer mal wieder aufgeregt, dass so viel Arbeit an dir hängen bleibt, oder dich über deinen Nachbarn geärgert, der spätabends so laut Musik hört. Egal, was es ist, du hast damit eine Frequenz von Wut ausgesendet und davon mehr bekommen. Wenn du nun etwas anderes erleben willst, darfst du diese Frequenz ändern und ab sofort andere Gedanken und Gefühle aussenden, die dir ein geileres Ergebnis liefern. Wenn du AC/DC hören willst, darfst du nicht die ganze Zeit an die Wildecker Herzbuben denken.

Wenn du das, was du bislang unterbewusst manifestiert hast, nicht so klasse findest, dann wird es Zeit, dass dein Bewusstsein ins Spiel kommt und nun mal ein bisschen mitmischt, was ab heute bestellt wird und was nicht. Wie du das genau machst, zeige ich dir nun in drei Schritten.

## ***Erster Schritt: die richtige Navigation***

Wenn du ein Ziel erreichen willst, darfst du erst mal wissen, wo du genau hinwillst. Egal ob mit dem Auto, dem Boot oder im Leben. Ohne Ziel treibst du einfach hin und her oder fährst ständig im Kreisverkehr. Deshalb ist der **erste Schritt für eine bewusste Manifestation**, dass du dein Ziel festlegst. Für die meisten fängt es hier schon an, schwierig zu werden. Was willst du eigentlich? Wie soll deine Beziehung sein? Hast du eine konkrete Vorstellung davon, wie du es haben willst? Meist wissen wir sehr genau, was wir nicht wollen. Sei es als Single: nicht mehr allein sein, nicht mehr zu Hause sitzen, während die anderen einen Pärchenabend machen, nicht mehr allein auf die nächste

Hochzeit gehen müssen. Oder in einer Partnerschaft: nicht mehr streiten, nicht mehr wegen Kleinigkeiten aufregen, keine Träne mehr vergießen.

Die meisten haben in ihren vergangenen Beziehungen genug Erfahrungen gesammelt, um ein ganzes Buch mit »Will ich nicht mehr«-Sätzen zu füllen. Das ist gar nicht mal so doof, denn daraus kannst du ableiten, was du ab jetzt haben willst. Du nimmst einfach all die Punkte, die dir in deinen vergangenen Beziehungen nicht so gut gefallen haben und machst daraus das Gegenteil. »Ich will nicht mehr so einen eifersüchtigen Partner« wird dann zu »Ich will einen Partner, der sich sicher ist, dass ich die Richtige bin und mir meinen Freiraum lässt«. So kannst du alle Eigenschaften deines Partners festlegen, die du dir wünschst. Du kannst die komplette Beziehung noch vor dem Kennenlernen in deinem Kopf kreieren. Dabei musst du nicht alle Details kennen, das wäre ja auch langweilig, aber du darfst eine klare Vorstellung davon haben, wie es sich für dich anfühlt, in der Beziehung zu sein.

Hast du dich schon mal gefragt, warum so viele Menschen immer wieder in der gleichen Art von Beziehung landen? Sie wechseln zwar die Partner, aber die Themen sind jedes Mal wieder die gleichen. Das liegt ganz oft daran, dass sie sich genau auf die Punkte fixieren, die ihnen in der letzten Partnerschaft so bitter aufgestoßen sind.

Du erinnerst dich an die Frequenzen, von denen ich eben geredet habe? Stell dir vor, du ärgerst dich nach einer Beziehung ständig darüber, dass dein Partner eifersüchtig war. Vielleicht war das ein Grund, warum es zur Trennung kam. Und jetzt redest du die ganze Zeit davon, dass der nächste Partner auf gar keinen Fall so eifersüchtig sein darf wie dein Ex. Sobald andere über das Thema Eifersucht reden, bekommst du einen dicken Hals, weil du so viele

Emotionen mit diesem Thema verbindest. Während der ganzen Zeit sendest du die Frequenz von Wut und Ablehnung zum Thema Eifersucht ins Universum. Und das Universum spiegelt einfach nur. Es sendet dir also noch mehr Wut und Ablehnung zum Thema Eifersucht. Die Wahrscheinlichkeit, dass du demnächst wieder mit dem Thema zu tun hast, ist also sehr hoch.

Du siehst, wenn du ein anderes Ergebnis haben willst, darfst du die Frequenz ändern. Du könntest dir also heute überlegen, wie dankbar du bist, weil dein Partner dir zu hundert Prozent vertraut und du ihm. Auch wenn deine bisherigen Erfahrungen anders verlaufen sind, darfst du dir ein Ziel vor Augen halten, das du haben willst. Das Wichtige bei diesem ersten Schritt ist, dass du dein Ziel positiv formulierst. Frag dich einfach immer: »Auf welcher Frequenz sende ich da gerade?«

Dein Gehirn denkt in Bildern und kennt kein Bild von »nicht eifersüchtig«, es kennt höchstens ein Bild von »totales Vertrauen«. Versuche also bei diesem Schritt so zu formulieren, dass deinem Kopf die Bilder Spaß machen. Dazu hilft es auch, wenn du deine Bestellung so formulierst, als wäre sie schon längst da. Bei unserem Beispiel wäre das: »Ich bin so glücklich und dankbar, dass wir uns als Paar hundertprozentig vertrauen und uns gegenseitig den Freiraum geben, den wir brauchen.« Das ist eine schönere Bestellung und wird dir andere Ergebnisse bescheren als: »Ich wünsche mir, dass mein nächster Partner nicht so eifersüchtig ist wie mein Ex.«

Vielleicht kommt jetzt bei dem einen oder anderen ein innerer Widerstand auf, eine Beziehung so zu bestellen. So nach dem Motto: »Liebe ist doch kein Versandhandel. Da kann ich nicht einfach bestellen, und dann bekomme ich, was mir gerade so passt.« Was ist, wenn doch?

***Was ist, wenn es tatsächlich viel  
mehr darum geht, dir klarzumachen,  
was du haben willst, damit du es  
auch bekommen kannst?***

Vielleicht hast du schon mal die Erfahrung gemacht, dass du, wenn du ein Ziel vor Augen hast, es auch wirklich erreichst? Vielleicht wolltest du mal einen bestimmten Beruf machen, eine Sprache lernen oder in einer ganz bestimmten Wohngegend leben? Wenn du für dich ganz klar hast, was du willst, dann wird es viel einfacher, dort auch hinzukommen. Denn dein Unterbewusstsein agiert immer für dich. Meistens halten wir uns nur zu lange mit dem auf, was wir nicht wollen, und wundern uns dann, wieso wir nicht weiterkommen oder genau das kriegen, was wir so hassen. Ändere deine Perspektive hin zu den Dingen, die du haben willst, und probiere einfach mal aus, wie viel leichter es wird, genau das zu erreichen.

***Zweiter Schritt: Ich habe ein gutes  
Feeling***

Wenn du dir im Klaren darüber bist, was du genau haben willst und wie deine Beziehung sein soll, kommt der **zweite Schritt der Manifestation**. Denn das Ziel allein reicht nicht. Stell dir vor, du schreibst dir alles genau auf und hast deine Bestellung fertig. Und nun sitzt du jeden Tag da und ärgerst dich, wenn dein Partner noch gar keine von den Verhaltensweisen zeigt, die du so gerne hättest. Von wegen »Er ist liebevoll und zeigt mir, wie sehr er mich liebt«. Nichts tut er, schon wieder gab es keine Blumen, und überhaupt

hörst du viel häufiger »Wie sieht das denn aus?« als »Wow, Schatz, das steht dir richtig gut!«.

Oder du hast als Single ganz klar deine Bestellung für eine Partnerschaft aufgeschrieben, und nun hockst du trotzdem weiterhin jeden Abend zu Hause, starrst auf dein Weinglas und fragst dich, ob der Pizzabote nach einer weiteren Flasche vielleicht doch attraktiv genug wäre, um ihn hereinzubitten. Du ärgerst dich, dass sich trotz des ganzen Aufhebens rund um das Gesetz der Anziehung doch noch nichts verändert hat und du zum wiederholten Male einer Freundin, die bald heiraten wird, erklären musst, dass du kein +1 für die Hochzeit hast. Manifestieren? Pustekuchen!

Das ist leider die Erfahrung, die viele machen, vor allem wenn sie das erste Mal vom Manifestieren hören. Denn ohne Schritt 2 bringt dir alles Bestellen und Ziele klar haben gar nichts. Schritt 2 ist das Gefühl, und das ist die wichtigste Zutat im Manifestationscocktail. Dein Gefühl ist entscheidend und bestellt umgehend. Das ist die Frequenz, auf der du sendest und folglich auch empfängst. Wenn du also als Single über dein Alleinsein traurig bist oder dich in einer Beziehung über deinen Partner ärgerst, dann sind das die Gefühle, die du aussendest. Und dann ist es ja nur logisch, dass du genau diese Gefühle auch zurückbekommst.

Wir denken so oft »Wenn ich erst die Beziehung habe, dann fühle ich mich ja auch anders« oder »Wenn mein Partner mir mal sagen würde, wie sehr er mich liebt oder mir mal Blumen mitbringt, dann wäre ich ja auch zufriedener und entspannter«. Es ist nur leider ganz oft gar nicht so. Und manifestieren funktioniert genau andersrum. Du wartest nicht darauf, bis sich im Außen irgendwas verändert, damit du endlich glücklich oder entspannt bist,

du erschaffst das Gefühl heute schon in dir. Damit bist du unabhängig von den Sachen, die dir im Außen widerfahren, und auch nicht ständig in einer Warteposition. Es geht darum, die Gefühle, die du dir so sehr wünschst, heute schon zu erschaffen und damit genau die Frequenz auszusenden, von der du mehr haben willst. Wenn du dich heute als Single schon geliebt und vollständig fühlen kannst, dann kann der Partner von ganz allein kommen. Du brauchst ihn nicht, um dich glücklich zu fühlen. Es ist schön, wenn er da ist, aber er ist nicht die Quelle für deine Glückseligkeit.

***Du erschaffst das Glück einzig und allein in dir.***

Und wenn du dich in der Partnerschaft auf das konzentrierst, was du heute schon toll findest, dann wird das mehr. Und damit verändert sich die Partnerschaft, weil du deinen Fokus verändert hast.

Das Wichtigste bei Schritt 2 ist also, heute schon das Gefühl abzurufen, das du dir wünschst. Dabei machen wir uns eine Fähigkeit unseres Gehirns zunutze, die nur wir Menschen haben. Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob etwas wirklich da ist oder du es dir nur vorstellst. Das ist so genial und hilft uns bei diesem Schritt enorm. Frage dich also: »Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das, was ich mir wünsche, heute schon hätte?« Vielleicht ist es als Single Geborgenheit, Dankbarkeit oder Liebe. Und jetzt fragst du dich, wo du das heute schon fühlst? Vielleicht fühlst du dich von deinen Eltern oder Geschwistern geliebt oder von Freunden oder, noch viel simpler, von deinem Haustier.

»Na komm, Claudia« wirst du jetzt vielleicht denken, »es ist ja schon noch ein Unterschied, ob mich ein Mensch liebt oder ein Hamster«. *Du* machst da die Unterscheidung, das



Gefühl von Liebe entspringt in deinem Körper aber genau an der gleichen Stelle, die Intensität ist vielleicht eine andere. Wichtig ist nur erst mal, dass du auch bei der Liebe, die du zum Beispiel für deinen Hund empfindest, genau dieses Gefühl ins Universum sendest. Und damit auch genau das Gefühl gespiegelt bekommst. Also noch mehr Liebe. Dem Universum ist das doch schnurzpiepegal, ob das nun Liebe für einen Hund, einen Menschen oder einen Goldfisch ist. Es geht hier nur um die Frequenz. Sobald du dich mit Liebe beschäftigst, befindest du dich auf der Frequenz von Liebe. Und ziehst damit noch mehr Liebe an.

Du darfst heute schon spüren, wie du dich fühlen würdest, wenn dein Wunsch da ist. Was wäre anders, woran würdest du merken, dass der Wunsch in Erfüllung gegangen ist? Du darfst in deinem Kopf einen Film dazu kreieren, der dich so fesselt und dem du so gespannt zuschaust, als wäre er real. Denn dann kannst du die Gefühle dazu auch heute schon erleben.

Hast du schon mal einen Film geguckt, bei dem du mit dem Protagonisten total mitgeföhlt hast? Du hast mit ihm geweint und gelacht, hast dich an den entsprechenden Stellen vielleicht sogar gefürchtet, geschämt oder hättest vor Freude platzen können? Du weißt, dass du nur einen Film schaust, doch dein Gehirn versetzt sich in die Lage des Protagonisten und erschafft deshalb die Gefühle auch in dir. Manchmal bekommen wir bei Filmen sogar Gänsehaut oder fangen an zu zittern, haben also sogar körperliche Reaktionen. Obwohl wir nur auf der Couch oder im Kinosessel sitzen und in unserer eigenen Realität gar nichts passiert. Das ist das beste Beispiel dafür, dass unser Gehirn nicht unterscheidet, ob wir etwas tatsächlich erleben oder es uns nur vorstellen.

Ein Film kann bei dir Gefühle und sogar körperliche Reaktionen auslösen. Wenn ein Film auf der Leinwand das kann, kann das auch der Film vor deinem inneren Auge. Das wirst du auch kennen, wenn du schon mal einen Albtraum hattest. Das war nichts weiter als ein Film vor deinem inneren Auge. Das heißt, du kannst heute schon jegliche Gefühle abrufen. Das Einzige, was du dazu brauchst, ist der passende Film vor deinem inneren Auge. Deshalb darfst du dir den Film erschaffen.

Wenn du Single bist und dir das Gefühl von »geliebt werden« wünschst, dann erschaffst du dir einen Film, der dir genau das Gefühl gibt. In welcher Situation magst du dich und deinen Partner sehen? Was macht ihr? Was sagt er zu dir? Was macht das mit dir? Was empfindest du? Wie würde dein idealer Film aussehen? Schreib dir doch innerlich deine eigene Romanze. Die meisten schreiben nur ständig innerlich ein Drama in fünf Akten und sind enttäuscht, dass sie sich so beschissen fühlen. Mach doch einen schönen Film draus, der dir Spaß macht und der sich richtig gut anfühlt. Das Gleiche gilt natürlich für dich, wenn du in einer Partnerschaft bist. Anstatt euch streiten zu sehen, mal dir doch für dich aus, wie es ideal verläuft. Wie würde sich der Film, den du gerne hättest, vom jetzigen unterscheiden? Ab Kapitel 5 gehe ich noch intensiver auf die Problematiken in einer bestehenden Beziehung ein und wie du vor allem festgefahrene Situationen verändern kannst. Für den Moment ist es erst mal entscheidend, dass du euren jetzigen Film veränderst, wenn er dir nicht gefällt.

***Du darfst das Gefühl, das du haben willst, in deiner Vorstellung schon spüren.***

Es ist dein Film, du bist der Regisseur und du entscheidest, was die Hauptdarsteller machen.

An einer Stelle hinkt der Vergleich zum Regisseur und Film. Denn wenn du einen Film über dich selbst kreierst, um so noch besser zu manifestieren, ist es extrem hilfreich, wenn du dich assoziiert. Das bedeutet, du siehst dich quasi von innen heraus, anstatt dich von außen zu beobachten. Wenn du in deiner Vorstellung zum Beispiel in einem Auto sitzt, darfst du deine Hände an dem Lenkrad sehen und fühlen, wie sich der Sitz unter dir anfühlt. Du bist DU und beobachtest dich nicht nur, wie du das bei einem Film auf der Leinwand machen würdest. Denn wenn du dich assoziiert und nicht dissoziiert (von außen betrachtest), dann kannst du viel besser fühlen, was du als Protagonist auch fühlst. Versuche also, dich in deine eigene Person hineinzusetzen. Das gleicht dann eher einem Computerspiel, bei dem du die Perspektive deines Charakters einnimmst.

Es kann sein, dass das am Anfang ungewohnt ist und dein Geist dich austricksen will und immer wieder in die Vogelperspektive springt bzw. dich von außen betrachtet. Das ist ein Schutzmechanismus, den ganz viele Menschen haben. Wenn wir etwas oder jemanden von außen betrachten, kommen wir nicht ganz so schnell in die Gefühle des Menschen. Bei all den schrecklichen Bildern, die wir unserem Gehirn durch Nachrichten und Krimis jeden Tag liefern, macht es deshalb Sinn, dass es uns automatisch dissoziiert. Meine ganz persönliche Empfehlung ist deshalb, verstörende Bilder (vor allem Nachrichten oder Horrorfilme) zu minimieren und bei den schönen Bildern immer wieder darauf zu achten, dass du dich assoziiert. Denke bei allem, was du deinem Gehirn an Bildern zeigst, immer daran: Es

kann nicht unterscheiden, ob etwas wirklich passiert oder nur in deiner Vorstellung.

### ***Schritt 3: Uuuund bitte!***

Jetzt weißt du also, was für einen Film du bestenfalls kreieren willst. Nun darf die Klappe fallen, und es geht los. **Der dritte und entscheidende Schritt zu einer bewussten Manifestation** ist, dass du loslassen und annehmen darfst. Wenn das Universum dir etwas liefert, nimm es an. Spiel es nicht runter, mach es nicht klein, rechtfertige dich nicht dafür, wenn dir etwas Gutes passiert. Das tun wir nämlich viel häufiger, als wir wollen. Uns widerfährt irgendetwas Gutes, wir bekommen den Job, gewinnen etwas, treffen die Liebe unseres Lebens, und wenn uns Freunde oder Bekannte darauf ansprechen, dann fangen wir an, uns zu rechtfertigen. »Das wurde jetzt auch echt mal Zeit. Ich habe auch viel dafür getan. Das war aber auch anstrengend. Dafür läuft es in anderen Bereichen auch grad nicht so ...« Wir reden, als wenn wir das irgendwie kleinmachen müssten, als wenn zu viel Glück auf einmal nicht rechtens wäre. Gerade wenn wir einen richtigen Lauf haben, spielt meist die Angst rein, dass morgen etwas Schlimmes passieren könnte.

Bei den meisten von uns ist ein Programm installiert, das uns irgendwie suggeriert, wir wären es nicht wert, dass plötzlich einfach so alles Gute zu uns kommt. »Wer bin ich schon, dass nun alles so glatt läuft?«, »Womit habe ich das denn nun verdient?«, »Das muss ich jetzt ausnutzen, diese Glückssträhne ist bestimmt bald wieder vorbei«. Wir meinen, wir müssten was leisten, um etwas zu bekommen, und wenn es das Leben mal gut mit uns meint, dann gehen