



## Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance

### 3 essentielle Schritte, um Deine Vision zu leben

Wie oft hast Du Dich in Deinem Leben schon gefragt „Wie soll ich das bloß machen?“ oder „Wie soll ich da hinkommen?“ oder „Wie kann ich das erreichen?“ Vermutlich sind Dir solche Wie-Fragen schon mehrmals im Leben in verschiedensten Situationen begegnet. Wenn solch eine Frage auftaucht, versuchen viele Menschen herauszufinden, was sie tun müssen, um das Ziel zu erreichen. Sie führen Gespräche, lesen Bücher und recherchieren im Internet, um das Wie in den Griff zu kriegen. Das kann manchmal eine ganze Weile dauern. Was jedoch vor allem häufig passiert ist, dass Du in dem Moment, wo Du meinst, das WIE ansatzweise in den Griff bekommen zu haben und bereit bist, loszugehen, sich die Umstände meist schon wieder verändert haben, und Du wieder von vorne beginnen musst zu planen und zu recherchieren. Kennst Du das?

Nun, dann lass uns einmal schauen, was die 3 essentiellen Schritte auf dem Weg sind, Deine Wünsche zu manifestieren bzw. Deine Vision zu leben.

#### 1. Schritt 1: Verpflichte Dich

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht in Bezug darauf, das Wie in den Griff zu kriegen. Die schlechte Nachricht ist, dass Du das WIE nie vollständig von vornherein in den Griff bekommen kannst, weil Du nicht alle Umstände im Voraus kennen kannst. Wenn Du beispielsweise eine Reise in eine andere Stadt machst und Du Dich fragst „Wie soll ich da hinkommen?“, dann kannst Du zwar schauen, mit welchem Zug Du von A nach B kommst, doch ob der Zug pünktlich ist, oder tatsächlich bis zum Zielort fährt, bleibt letzten Endes offen. Ich saß kürzlich zum Beispiel genau in dem richtigen Zug, der mich an meinen Zielort bringen sollte. Nach 40 Minuten Fahrtzeit kam jedoch eine Durchsage, dass der Zug diesmal nicht bis an den Zielort fährt, obwohl er technisch in einwandfreiem Zustand war und es auch auf der Strecke selbst kein Problem gab. Stattdessen gab es einfach diese Entscheidung und alle Fahrgäste mussten in einem kleinen Nest aussteigen und eine Stunde auf einen weiteren Zug warten, um weiterreisen zu können.

Das Gleiche trifft auch auf größere Lebensthemen zu. Wenn Du beispielsweise versuchst herauszufinden, wie Du einen passenden Partner finden kannst, wie Du Deine Berufung leben kannst, oder wie Du etwas anderes in Deinem Leben erreichen oder schaffen kannst, dann verschwende Deine Zeit nicht damit zu versuchen, mit Deinem Verstand das Wie in den Griff zu bekommen und es zu kontrollieren. Du kannst es nicht kontrollieren. Zu meinen, dass Du das Wie mit Deinem Verstand kontrollieren kannst, ist eine Illusion.

Die gute Nachricht ist, dass es auf die Frage „Wie?“ nur eine Antwort gibt.

**Die Antwort auf die Frage „Wie?“ lautet „Ja!“**



Es stellt sich also nicht so sehr die Frage nach dem Wie, sondern vielmehr die Frage nach Deiner Verpflichtung. Wenn Du ein Ziel oder eine Vision hast und Du aus einer überzeugten, inneren Entscheidung heraus sagen kannst „Ja, das werde ich angehen oder erreichen!“, so ist das der entscheidende Schritt. Die aufrichtige Verpflichtung kommt zu erst. Du verpflichtest Dich sozusagen, loszugehen, Dich auf den Weg zu machen, bevor Du weißt, wie es geht.

## **2. Schritt 2: Vertraue dem Nichtwissen**

Möglicherweise fragst Du Dich, wie Du Dich verpflichten kannst, wenn Du doch nicht weißt, wie etwas geht. Es ist ein gängiger Glaubenssatz in der modernen Gesellschaft, dass wir uns erst etwas verpflichten können, wenn wir genau wissen, wie es geht. Doch wie oft hast Du Dinge nicht getan, oder bist einem Impuls oder einer Inspiration nicht gefolgt, weil Du nicht wusstest, wie es geht? Die Angst vor dem Nichtwissen ist wirklich groß. Schließlich lernen wir bereits in der Schule jahrelang, dass wir nur als guter Schüler gelten, wenn wir die Dinge wissen. Einen vermeintlich guten Job bekommt man ebenfalls nur, wenn man ausreichend Fachwissen hat. Wissen wird in unserer Gesellschaft großgeschrieben. Etwas nicht zu wissen kann daher sehr beängstigend sein, vor allem wenn Du die gängige Definition von Angst in Dir hast. Die gängige Definition lautet, dass Angst blockierend, lähmend, unangenehm, unprofessionell und definitiv zu vermeiden ist. Somit ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen weiterhin probieren, die Dinge zuerst zu kontrollieren, bevor Sie sich auf den Weg machen, ein Ziel oder eine Vision zu realisieren.

Wenn Du hingegen eine Neverkabelung in Deinem Kopf machst und Angst als neutrale Energie und Information siehst, die Dir dient, was kannst Du dann bewusst mit Angst machen? Nun, Du kannst in unbekanntes Gebiet gehen, Neues ausprobieren improvisieren, wachsam und präsent bleiben, und eben aus dem Nichts heraus Dinge kreieren. Das Tolle am Nichtwissen ist, dass Du flexibel bleibst, Du nicht an einen starren Weg gebunden bist oder aus einem Konzept heraus handeln musst und dadurch regelrechte Magie passieren kann. Nichtwissen hat jedoch nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Wenn Du gleichgültig wärst, würde die Verpflichtung für Dein Ziel oder Deine Vision wieder fehlen.

Wenn Du Deine Angst bewusst nutzen kannst, um im Nichtwissen zu stehen, hast Du also die Möglichkeit vorwärts zu gehen, ohne zu wissen, wie es geht. Du machst einfach einen Schritt auf Deinem Weg. Du wirst schnell merken, ob der Schritt funktioniert oder nicht funktioniert. Funktioniert er, so heißt das für Dich einfach, dass Du den nächsten Schritt machst. Funktioniert der Schritt nicht (wiederholst Du beispielsweise ein Muster, steckst Du in alten Emotionen und Glaubenssätzen fest), so ist das einfach nur ein neutrales Feedback für Dich und eine Einladung, etwas zu verändern oder etwas anderes auszuprobieren. Entscheidend ist, dass Du einen Schritt, der nicht funktioniert hat, nicht zum Anlass nimmst, stehen zu bleiben oder zu sagen „Ich hab’s doch gewusst. War ja eh klar, dass es wieder nicht funktioniert!“ Es ist einfach nur neutrales Feedback. Verändere etwas und mache einen neuen Schritt.



### 3. Schritt 3: Wechsle in einen neuen Seins-Modus

Ein dritter entscheidender Schritt ist, dass Du bereits in den neuen Seins-Modus wechselst, bevor Du da bist. Viele Menschen sagen „Ich glaube es erst, wenn ich es sehe / es sich in meinem Leben zeigt.“ Zieh jedoch einmal in Betracht, dass die Magie umgekehrt funktioniert: „Sobald Du es glaubst bzw. bist, zeigt es sich in Deinem Leben.“ Vielleicht klingt das jetzt ein wenig befremdlich. Doch probiere einmal folgende Übung, die aus dem sogenannten *Reality Creation Coaching* stammt.

#### **Experiment: Sein oder nicht Sein, das ist hier die Frage**

Setze Dich einmal für ca. 20-30 Minuten ruhig hin und stelle sicher, dass Du nicht gestört wirst bzw. durch Telefon oder andere Menschen abgelenkt wirst. Schließe die Augen und rufe Dir in Erinnerung, was Du gerne erreichen möchtest, Du jedoch nicht weißt, wie es gehen soll.

Der bisherige, Dir vertraute Seins-Modus ist möglicherweise, dass Du eben nicht weißt, wie es geht. Spüre einmal die Symptome, die mit dem „Ich weiß nicht wie“ einher gehen. Vielleicht ist Dein Körper etwas verspannt, oder Du fühlst Angst oder Traurigkeit. Vielleicht entzieht Dir der Gedanke „Ich weiß nicht, wie“ auch Energie und Du fühlst Dich antriebslos oder blockiert. Das ist der Zustand, den Du kennst. Verweile einen kurzen Moment dort, vielleicht eine halbe Minute oder Minute. Spüre genau, wie sich das anfühlt.

Dann wechsle in ein anderes Sein. Das bedeutet: stell Dir vor und FÜHLE, wie es ist, wenn Du das Ziel bereits erreicht hast. Es geht nicht darum, Dir vorzustellen, wie es wäre, wenn Du es erreichen würdest. Denn dann wärest Du nach wie vor in dem Modus des Mangels, also dass Du es noch nicht erreicht hast. Begib Dich in den Modus der Fülle und spüre genau, wie es ist, wenn Du ein Ziel oder einen Wunsch bereits manifestiert hast. Wie fühlt sich das an? Das Gefühl dazu ist entscheidend. Nimm bewusst Deine Gefühle, Gedanken, Dein Energie-Level und Dein körperlichen Empfindungen wahr. Es geht hier nicht um positives Denken. Dadurch, dass Du es fühlst, verändert sich Dein Energie-Feld. Du merkst möglicherweise, dass Deine Energie ansteigt, Deine Laune sich bessert, Du aufrechter sitzt. Bleibe jetzt für einen Moment in diesem neuen Seins-Modus.

Dann wechsle wieder in den alten Modus von „Ich weiß nicht wie“ und nimm wieder die Energie, die Gefühle, die Gedanken und die körperlichen Empfindungen von diesem Modus wahr. Dann wechsle erneut in den neuen Seins-Modus von „Ich bin es bereits. Es ist bereits in meinem Leben“ und spüre wie Deine Energie ansteigt. Wechsle für 20 bis 30 Minuten zwischen diesen beiden Modi hin und her. Wiederhole diese Übung am besten jeden Tag. Die ersten Ergebnisse werden sich bereits nach wenigen Tagen zeigen. Plötzlich ergeben sich interessante Zufälle, oder Du bekommst eine entscheidende Information, die Dir gefehlt hat, oder was auch immer. Sobald Du mehr und mehr in den neuen Seins-Modus wechselst, lenkst Du Deine Aufmerksamkeit in eine neue Richtung und ziehst dadurch neue Möglichkeiten in Dein Leben. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Für den Verstand, der doch so gerne rationale Argumente und Logik liebt, ist das nur schwer nachvollziehbar. Fakt ist, sobald Du Dich verpflichtet hast, bereit bist, im Nichtwissen zu stehen,



und in den neuen Seins-Modus wechselst, kann auch das Universum in Aktion treten. Zieh einmal in Betracht, dass das Universum noch ganz andere Möglichkeiten und Wege kennt, als jene, die unser begrenzter, menschlicher Verstand greifen oder sich ausdenken kann. Vertraue also dem Nichtwissen. Ich lade Dich herzlich ein, dieses Experiment auszuprobieren. Lass Dich überraschen, welche plötzlichen Möglichkeiten sich auf Deinem Weg auftun und Dich Deinem Wunsch, Ziel oder Deiner Vision immer näher bringen. Bleib offen für die Magie des Lebens.

Herzliche Grüße,  
Deine Nicola Neumann-Mangoldt