

HEYNE <

Das Buch

Wir alle haben eine innere Quelle der Intuition und Selbsterkenntnis, die uns Führung und Inspiration schenkt, wann immer wir sie brauchen. Manchmal nehmen wir diese Quelle ganz stark wahr und vertrauen auf sie, manchmal erscheint sie uns wiederum ganz klein. Und viel zu oft lassen wir zu, dass sie blockiert wird, von negativen Einflüssen in unserem Umfeld, durch Stress oder Schlafmangel. Dieses Bauchgefühl ist unsere Intuition.

In diesem Buch zeigt Gabrielle Bernstein auf ihre typisch lockere und humorvolle Art, wie wir unsere Intuition stärken, unseren Glauben vertiefen und unsere innere Kraft mobilisieren können. Sie gibt uns praktische Werkzeuge für das Hier und Jetzt, die wir mühelos und ohne viel Zeitaufwand in unseren Alltag einbauen können.

Die Autorin

Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Tausende Menschen rund um die Welt. Sie schreibt regelmäßige Kolumnen für die deutschen Ausgaben von *happinez* und *myself Magazin Online*.

www.GabbyB.tv

Gabrielle Bernstein

Mach
Wunder
wahr

12 IMPULSE FÜR EIN
SCHWUNGVOLLES LEBEN

Aus dem Englischen übersetzt
von Theda Krohm-Linke

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die deutsche Ausgabe erschien 2015 unter dem Titel
A Hip Guide to Happiness im L · E · O Verlag
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text
enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 10/2017

Copyright © 2010 by Gabrielle Bernstein
Copyright © 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
by L · E · O Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Copyright © 2016 dieser Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Fotos im Text: Sam Bassett
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung des Originalcovers
(© Torge Niemann, WRAGE)
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70323-0

www.heyne.de

Für Lauren Zussman.

Ich werde deine Botschaft weitertragen.

Danke, dass du dein Licht
auf diese Welt scheinen lässt.

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 15

- 1 Fühlen: Aufgeben, dann loslassen 27
 - 2 Vergeben: Befreie dich selbst 43
 - 3 Gleichgewicht: Die Gelassenheit zurückholen 59
 - 4 Spiegeln: Das Gute, das Böse und das Hässliche 77
 - 5 Loslassen: Romantische Illusionen 91
 - 6 Klettern: Dein intuitiver Weg zu höheren Gedanken 117
 - 7 Stretching: Über den Angriff des Egos hinaus 135
 - 8 Quantenverschiebung:
Die Telefonzellen-Momente des Lebens 153
 - 9 Fokussieren: Bring deine Energie auf eine positive Frequenz 169
 - 10 Wissen: Das Universum steht dir bei 183
 - 11 Manifestieren: Zusammen mit dem Universum erschaffen 203
 - 12 Nimm mehr Intuition in dein Leben auf 223
- Danksagung 237

VORWORT



Hallo, meine neue Freundin. Ich freue mich riesig, dass du mein Buch in die Hand genommen hast, weil dich das Cover und die verschiedenen Streetstyle-Fotos im Buch angesprochen haben. Du denkst bestimmt jetzt gerade: »Wer mag wohl die Frau mit den Engelsflügeln sein, die mitten auf einer belebten Straße in New York City meditiert, und warum grinst sie so breit?« Nun, falls es nicht offensichtlich sein sollte: die Frau bin ich, Gabrielle Bernstein, und ich grinse, weil ich glücklich bin. Ich bin vollständig, ich bin ganz, und ich lebe mein Leben! Ich habe mich entschieden, die Welt mit Liebe wahrzunehmen. Mein Leben fühlt sich an wie ein glücklicher Traum, in dem ich voller Begeisterung täglich aufwache.

Ich fand mein Leben nicht immer so toll. Vor fünf Jahren war ich in Dunkelheit gefangen, und ich konnte nur noch schreien. Ich war fünfundzwanzig und hatte meine eigene Public-Relations-Firma in Manhattan. Ich war die stereotype junge New Yorkerin aus der Mittelschicht. Rein äußerlich besaß ich alles, was zum Glückhsein notwendig war: eine tolle Familie, einen tollen Job, tolle Freunde. Aber im Inneren

war ich nicht glücklich. Bei mir ging alles nur darum, wie ich der Wahrnehmung der Außenwelt gerecht wurde. Womit verdienst du dein Geld? Mit wem gehst du aus? In welche Clubs kannst du hineinkommen? Das waren die Dinge, die für mich eine Rolle spielten.

Ich war voller Unsicherheit, Alkohol und Subway-Sandwiches. Meine Wahrnehmung von Glück war eine Tablette, ein Freund oder ein weiteres Loch im Gürtel der notwendigen »Errungenschaften« des Lebens. Mein Mantra war: »Je mehr ich mich anstrenge und je lauter ich brülle, desto weiter werde ich kommen.« Ich war besessen von »*wenn ich habe*«. Wenn ich einen neuen Freund habe ... Wenn ich mehr Geld habe ... Wenn ich diesen Kunden an Land ziehe ... *dann* werde ich glücklich sein. Aber auch als alle diese Wünsche in Erfüllung gingen, war ich nicht zufrieden, und um die Leere zu füllen, griff ich zu Drogen und Alkohol. Ein ganzes Jahr lang jagte ich flüchtigen Höhepunkten nach, und am Ende war ich drogensüchtig.

Ich kann mich noch an das genaue Datum erinnern, als ich am absoluten Tiefpunkt angekommen war. Es war der 2. Oktober 2005. Ich wachte verkatert auf, völlig fertig und voller Scham bei dem Gedanken an die vergangene Nacht. Ich hörte das klappernde Geräusch eines Müllwagens auf der Straße vor meiner Wohnung und das Stimmengewirr der Leute, die zur Arbeit oder ins Sportstudio gingen. Ich ging nirgendwohin. Und dann hörte ich durch meine Kopfschmerzen meine Intuition sagen: »Hör auf, das Glück außen zu suchen. Schaff endlich Ordnung, und dann wirst du es im Inneren finden.« An jenem Tag beschloss ich, auf Alkohol und Drogen zu verzichten und die Quelle meines Glücks im Inneren zu suchen.

Ich zog die Notbremse an meinem schnelllebigen New Yorker Lebensstil und entwickelte eine neue, gesunde Sucht. Ich wurde ein Metaphysik-Junkie! Und wie schon das bud-

dhistische Sprichwort sagt, »Wenn der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer«, erschienen prompt meine Lehrer in Gestalt einer Gruppe von Glücksgurus – Marianne Williamson, Dr. Wayne Dyer, Louise Hay und Shakti Gawain. Ich ließ mich von ihnen führen, beherzigte ihre Ratschläge und veränderte meine Wahrnehmung. Und schon bald wurde alles besser.

Als ich erst einmal clean war, stellte ich fest, dass ich Raum für neue Aktivitäten geschaffen hatte – mental, spirituell und in meinem Terminkalender. Ich fühlte mich gesund und wollte dieses positive Gefühl erforschen, deshalb begann ich, mich mehr zu bewegen. Ich zog meine Laufschuhe an und rannte durch den Park; ich machte Musik an und tanzte allein in meiner Wohnung. Auf einer Reise nach Hawaii hatte ich ein unglaubliches Surf-Abenteuer, bei dem ich mich mit mir und dem Universum total verbunden fühlte. Körperliche Aktivitäten entzündeten meinen Geist. Ich bewegte mich tanzend durchs Leben.

In den Anfängen meiner Erforschung von Intuition war Trampolinspringen eine meiner Lieblingsaktivitäten. Ich sprang stundenlang, bis ich einen kathartischen Moment der Erlösung erreichte. Immer mehr Aktivitäten, die ich seit meiner Kindheit nicht versucht hatte, kamen hinzu. Ich fuhr Einrad, Rollerblades und begann wieder mit dem Skilaufen. Jede Sportart erforderte einen anderen Fokus, aber allen war gemeinsam, dass sie mich in einen Zustand der Glückseligkeit versetzten.

Ich entdeckte, dass ich völlig losgelöst von meiner Umgebung war, wenn ich mich in diesem Zustand befand. Ich kann ihn nur als »Flow« bezeichnen. In den Flow-Momenten schien die Zeit stillzustehen, und ich war völlig vertieft in die jeweilige Aktivität. Um die Tiefen meiner Intuition zu erforschen, ließ ich auf jedes Abenteuer eine Meditation folgen, in der ich reflektierte, was ich in meinem intuitiven Abenteuer

gelernt oder losgelassen hatte. In diesen Momenten konnte ich alte Gefühle der Unsicherheit, Angst und Traurigkeit loslassen.

Bald schon wurde mir klar, dass meine intuitiven Erfahrungen mich dazu führten, lebenslange Muster zu ändern – die Intuition erlaubte mir sozusagen, mir nicht mehr im Weg zu stehen! Jede Aktivität war eine wunderbare Gelegenheit, ein altes Thema in meinem Leben zu heilen. Zum Beispiel Einradfahren. Ich hatte es früher einmal gelernt, als ich in der Mittelschule an einem Zirkuskurs teilgenommen hatte. Genau wie Fahrradfahren verlernt man es eigentlich nicht. Als meine Intuition mir riet, mir siebzehn Jahre, nachdem ich zuletzt auf einem gesessen hatte, ein Einrad zuzulegen, fuhr ich damit direkt aus dem Laden heraus. Aber obwohl ich es in der Mittelschule trainiert hatte und meine Muskeln sich erinnerten, erforderte diese Aktivität meine volle Aufmerksamkeit. Ich musste mich komplett auf mein Gleichgewicht konzentrieren, um nicht zu stürzen. Im Kopf rezitierte ich: *»Ich bin ruhig und ausgeglichen.«* Je mehr ich diese Worte wiederholte, desto mehr glaubte ich daran und hielt sie für wahr.

Im Laufe meines täglichen Trainings mit dem Einrad, wobei ich meine Aufmerksamkeit immer auf den Gedanken von Ruhe und Ausgeglichenheit richtete, begann ich festzustellen, dass ich mich auch in anderen Bereichen meines Lebens viel ausgeglichener fühlte. Wenn die Arbeit überwältigend hektisch wurde und ich keine Zeit mehr für mich hatte, stellte ich mir vor, wie ich auf meinem Einrad saß, und wiederholte mein Mantra: *»Ich bin ruhig und ausgeglichen.«* Durch dieses Mantra und die körperliche Betätigung vermied ich viele unnötige Zusammenbrüche. Ich hatte entdeckt, dass meine Intuition mich von obsessiven negativen Gedanken befreite!

Im Grunde trainierte ich neue Denkmuster, so wie man jede Fähigkeit erst einmal übt. Meine positiven Mantras wa-

ren wie mentale Push-Ups. Und weil ich mit meinen Mantras eine physische Aktivität verband, erlebte ich das Gefühl sowohl körperlich als auch mental. Ich konnte es abrufen, wann immer ich es brauchte und das Gefühl in meinem Körper und die Worte in meinem Herzen spüren. Das Eine verstärkte das Andere. Mit der Zeit ergaben sich als Resultat positive Veränderungen, und das Beste daran war, dass ich bei diesen Veränderungen jede Menge Spaß gehabt hatte!

Und weil ich körperliche Aktivität, positive Affirmationen, kreative Visualisierung und Meditation miteinander verknüpfte, begann ich, Augenblicke der Inspiration zu spüren. Ich wurde inspiriert zu schreiben, neue Geschäftsideen zu entwickeln und neue Sportarten zu erlernen. Das war der Zeitpunkt, an dem mir klar wurde, dass ich durch meine Intuition nicht nur Glück in Erfahrungen fand – es war auch eine Methode, um Klarheit zu finden und innere Führung zu empfangen. Innere Führung war meine Intuition! Und ich konnte sie anzapfen. Daraus wurde dann eine tägliche Praxis mentaler und körperlicher Aufarbeitung.

Durch diese tägliche Praxis ist mein Leben mittlerweile ganz anders, als es an jenem Tag im Oktober 2005 war. Ich bin alleine durch das Training mit meiner Intuition dahin gekommen, wo ich heute bin. Durch die körperliche Aktivität, positive Affirmationen, kreative Visualisierung und Meditation wurde ich zur Freude zurückgeführt. Die Intuition wurde der Wind unter meinen neuen Engelsflügeln und leitet mich noch immer. Heute halte ich Vorträge, bin Life-Coach und Autorin. Für mich ist das Glas immer halb voll. Ich fahre Einrad, bin Mentorin, Unternehmerin, liebe das Leben und bin eine Stimme meiner Generation. Ich habe meinen Willen dem Prozess der Intuition übergeben und das Drehbuch meines Lebens neu geschrieben.

Meine Mission ist es, in diesem Leben meiner Generation zu helfen, ihre Suche nach Glück von außen nach innen zu

lenken. Ich möchte euch dabei helfen, euch nicht selbst im Weg zu stehen. Wie will ich das machen? Als Channel für das Universum lade ich wichtige Informationen herunter und übersetze sie. Als Sprachrohr übermittle ich eine Botschaft, die hip und kraftvoll zugleich ist.

Los, Generationen X und Y, lasst uns wieder auf unsere Intuition hören!

Erwartet Wunder.

Gabrielle



EINLEITUNG



Wenn du jetzt die Entscheidung getroffen hast, mehr Intuition in deinem Leben zuzulassen, fragst du dich wahrscheinlich, wie das gehen soll. Nun, das ist der richtige Ausgangspunkt! Dieses Buch soll dir dabei helfen, die dunkleren Bereiche des Lebens zu beleuchten und positive Veränderungen herbeizuführen. Meine Arbeit, Hunderte von Menschen (einzeln oder in Gruppen) zu coachen, hat mich mit dem notwendigen Rüstzeug ausgestattet, um hinter meinen Methoden zu stehen. Ich führe euch durch den Prozess, den ich in den zahlreichen Monaten meines eigenen Intuitions-Trainings perfektioniert habe – ich habe den Prozess die »Intuitions-gleichung« genannt.

Hier schnell ein kleiner Einblick:

Umdenken + Bewegen + Empfangen x 30 Tage = Verändern

Diese Gleichung ist eine abenteuerliche dreißigtägige Wiederholung von körperlicher Aktivität, bewusst positiven Affirmationen und kreativer Visualisierung. Die Intuitions-gleichung schiebt negative Gedankenmuster weg und schafft

positive Veränderung, sodass du vorwärtsgehen und ein fantastisches Leben führen kannst. Die zwölf Kapitel in diesem Buch decken spezifische Themen ab, die unsere Generation betreffen, Themen wie nicht weiterzukommen, in einer schwierigen Beziehung zu stecken, Angst vor Versagen oder Erfolg zu haben und Abhängigkeit. Sagen wir mal, du hasst deinen Job, besitzt aber nicht genug Selbstvertrauen, um dir einen anderen zu suchen, oder du steckst vielleicht in einer Beziehung, die eigentlich nicht funktioniert, aber du hast zu viel Angst davor, allein zu sein, um sie in Frage zu stellen. Die Intuitionsleichung kannst du auf alle diese Probleme anwenden, und das Ergebnis wird sein, dass alle negativen Hindernisse in deinem Kopf, die dich davon abhalten, deinen Traumjob zu finden oder deine Beziehung in Ordnung zu bringen, verschwunden sind.

Die einzelnen Schritte der Gleichung können untereinander ausgetauscht werden. Im Buch wird die Gleichung meistens in der erwähnten Reihenfolge dargestellt, kann allerdings ab und zu bei einer bestimmten Lektion angepasst werden. Die dreißigtägige Wiederholung ist erforderlich, damit die Transformation voll einsetzen kann. Neurobiologische Studien zeigen, dass das Gehirn reprogrammiert wird und sich neue neurale Verknüpfungen bilden, wenn man neues Verhalten dreißig Tage lang wiederholt. Diese Umsteuerung verändert deine Verhaltensmuster und damit dein Leben. Wenn du die Intuitionsleichung auf verschiedene Aspekte deines Lebens anwendest, dann wirst du deinen Channel von allen Störungen reinigen, so dass du innere Führung erhalten kannst.

Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Intuitionsleichung

SCHRITT EINS: Umdenken

Bei dem Prozess des Umdenkens geht es darum, dass du deine Geschichte noch einmal erzählst. Die nicht ausgeheilten Bereiche deines Lebens sind die Spielwiese des Egos für hässliche Gedanken (das Ego ist die Stimme der Angst). Um deine negativen Gedankenmuster zu verändern, ersetzt du aktiv deine negativen Gedanken mit liebevollen Ideen. Diese liebevollen Ideen werden »Affirmationen« genannt. Der Prozess des Umdenkens erlaubt es dir, jeden negativen Gedanken in einen positiven zu verwandeln, indem er dir mit unzähligen Tools dabei hilft, dein Denken zu verändern. Jede bewusste Entscheidung, dein Denken zu verändern, bringt dich einen Schritt näher an die Umstrukturierung deines Gehirns und wird dein Leben verändern. Allein dieser Schritt wird dir dabei helfen, große Veränderungen in deinem Leben zu erreichen.

SCHRITT ZWEI: Umdenken + Bewegen

In Schritt zwei der Gleichung kommt die Bewegung hinzu. Indem du deine Affirmationen mit körperlichen Aktivitäten unterlegst, veränderst du die Art, wie dein Körper auf deinen Geist reagiert. Die negativen Geschichten des Egos aus der Vergangenheit liegen tiefer als deine Gedanken; sie durchdringen Geist und Körper. Deshalb habe ich einige konkrete körperliche Aktivitäten den verschiedenen Lebensbereichen, die in jedem Kapitel abgehandelt werden, zugeordnet, damit du diese negativen Gedankenmuster sowohl auf der geistigen als auch auf der körperlichen Ebene verändern kannst. Wenn du zum Beispiel eine alte Angst loslassen willst, dann suchst du tanzend einen Weg durch diese Angst. Oder wenn dein Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, schlage ich Tram-

polinspringen vor. Es gibt viele Aktivitäten, die zu den verschiedensten Problemen passen, und die Intuitionsgleichung ist nicht auf meine Vorschläge beschränkt. Wenn du eine bestimmte Aktivität besonders gern machst, dann arbeite auf jeden Fall damit! Wesentlich ist nur, Aktivitäten zu finden, die dich zum Loslassen führen und dich in die Veränderung bringen.

Für die Gleichung solltest du die Kombination von Umdenken und Bewegen mindestens zwanzig Minuten lang durchziehen. Das führt dich auf *intuitives Terrain*. Zu diesem Zeitpunkt fließen die Energie deines Geistes und deines Körpers zusammen. Du hast so ein ähnliches Gefühl wie nach einem langen Lauf, bei dem Endorphine ausgeschüttet wurden. Auf *intuitivem Terrain* ist dein Geist frei und dein Körper locker, sodass du Zugang zu deiner Intuition hast. Du kannst sie hören und deiner wahren Stimme lauschen.

SCHRITT DREI:

Empfangen (Meditieren + intuitives Schreiben)

Vom *intuitivem Terrain* führe ich dich in den letzten Schritt der Gleichung: Empfangen. Dieser Schritt ist eine Kombination von Meditation und Schreiben in der Bewusstseinsstrom-Technik (*intuitives Schreiben*). Jede dieser Aktivitäten ist eine Gelegenheit für dich, auf *intuitivem Terrain* größtmögliche Klarheit zu empfangen. Wenn dein Geist klar ist, kannst du die wahrhaftigsten Gedanken empfangen und die inspirierendsten Ideen haben.

Du beginnst mit Meditation. Wenn du bei Meditation an einen dickbäuchigen Buddha auf einem Kissen denkst, dann solltest du dir schnell eine neue Sicht aneignen. In der intuitiven Welt ist nichts cooler als Meditation. Wirf alle Vorurteile über Meditation über Bord, halte dich an meine Anweisungen und sei bereit, etwas Neues zu erfahren. Und mach dir keine Sorgen, wenn du noch nie meditiert hast! Ich habe es

dir supereinfach gemacht. Du brauchst nur meine geführten Meditationen auf www.gabbyb.tv herunterzuladen und mir zu erlauben, dich zu führen (Wenn du keinen iPod hast, lass einfach im Hintergrund sanfte Musik laufen, die du gerne hörst – am besten ohne Text.) Wir gehen auf eine Reise durch dein unterbewusstes Gehirn, und der Sinn der Meditation liegt darin, den Pragmatismus der linken Gehirnhälfte loszulassen und die Intuition und Kreativität deiner rechten Gehirnhälfte willkommen zu heißen.

Warum schalten wir um? Die intuitive rechte Gehirnhälfte ist die Seite, deren Stimme, wenn sie gehört wird, Sachen sagt wie: »Du magst deinen Job nicht, also wird es Zeit, dass du deiner Leidenschaft folgst« oder »Du bist bereit, dieses alte Muster von X, Y oder Z loszulassen«. Meditation ist eine großartige Methode, die Stimme der rechten Gehirnhälfte zu hören. Dank der körperlichen und geistigen Arbeit von Schritt eins, zwei und drei, sind störende Gedanken ausgeschaltet worden, sodass du besser auf deine Intuition hören kannst. Die Meditation in Schritt drei ist wichtig, weil du nur so dein Tempo herunterfahren kannst, um Führung von innen zu erhalten.

Direkt nach der Meditation führe ich dich in eine Übung mit Bewusstseinsstrom-Schreiben, das ich als *intuitives Schreiben* bezeichne. Beim *intuitiven Schreiben* kannst du deine unbewussten Gedanken zu Papier bringen. Für den Anfang gebe ich dir ein Thema vor. Dein Job ist einfach. Lass deine Gedanken zu dem Thema einfach frei fließen. Das *intuitive Schreiben* ist superwichtig, weil du dadurch besser empfangen kannst. Du wirst erstaunt sein, was du alles aufschreibst.

Wiederholen

Das Schlüsselement in der Gleichung ist Wiederholen. Erst nach dreißigtägiger Wiederholung kannst du wirklich die Resultate erfahren.

Mein Leben ist durch die tägliche Wiederholung großartig geworden. Der Beweis, dass die Gleichung funktioniert, liegt auf der Hand. Ich führe ein Leben, das ich in meinen kühnsten Träumen nicht für möglich gehalten hätte, und bei dir wird das Gleiche passieren, unabhängig davon, wie dein jetziges Leben aussieht.

Anwendung

Ich bin ganz sicher, dass die meisten irgendeinen Teil bei jeder Gleichung finden, der ihnen zusagt. Deshalb schlage ich vor, dass du jedes Kapitel komplett durcharbeitest. Und ganz gleich, wo du in deinem Leben stehst, empfehle ich, jede Gleichung in der Reihenfolge der Kapitel zu testen. Der Grund dafür ist, dass jedes Kapitel noch mehr Intuition in den einzelnen Lebensbereich bringt. Die Kapitel sind so angeordnet, dass sie dem meiner Meinung nach besten Weg folgen, wobei sich jedes Kapitel auf einen spezifischen Meilenstein an diesem Weg fokussiert, auf dem das nächste Kapitel wiederum aufbaut.

Wenn du die Intuitionsleichung auf verschiedene Bereiche deines Lebens anwendest, werden angsterfüllte Gedankenmuster und einschränkende Annahmen verschwinden. Wenn du das Gefühl hast, festzustecken oder keine Kontrolle mehr über dein Leben zu haben, hilft dir dieses Buch, freizukommen, loszulassen und das Leben geschehen zu lassen. Die Augenblicke, in denen Intuition die Hindernisse in deinem Kopf entfernen und dein Leben zum Besseren wenden kann, sind endlos. Wenn dein Hindernis ein Mangel an Selbstvertrauen ist, nimm Intuition hinzu, und du wirst Selbstbewusstsein gewinnen. Wenn dein Hindernis Groll auf deine Mutter ist, gib Intuition dazu, und du lernst die Sache mit der Vergebung. Wenn dein Hindernis ein Mangel an Ausgeglichenheit in deinem Leben ist, arbeite mit Intuition, und du kommst wieder ins Gleichgewicht. Aber Intuition ist nicht nur zum Lösen von Problemen gut; sie sorgt auch dafür, dass du dein

Leben voll ausschöpfst. Ganz gleich, wo du gerade im Leben stehst, Raum für Verbesserung ist immer.

Ich kann dieses Buch schreiben und für die Intuitions-gleichung bürgen, weil ich sie lebe. Wie könnte ich es wagen, dir zu erzählen, wie du glücklich wirst, wenn ich mein eigenes Leben nicht wirklich im Griff hätte? Ich lebe heute ein Leben, was ich niemals für möglich gehalten hätte. 95 Prozent der Zeit bin ich ruhig, glücklich und fühle mich wohl in meiner Haut. Ich habe vollstes Vertrauen in mich und sehe der Zukunft voller Freude entgegen. In der Vergangenheit drehte ich regelmäßig durch, wenn irgendetwas nicht so funktionierte, wie ich mir das vorgestellt hatte. Wenn das heute der Fall ist, weiß ich, dass entweder etwas Besseres auf mich wartet, oder ich etwas lernen muss. Die restlichen 5 Prozent der Zeit arbeite ich kurze Begegnungen mit meinem Ego durch. Aber dank meiner intuitiven Praxis weiß ich jetzt, wie ich mein Ego in Schach halten kann. Wenn es versucht, mir eine üble, alte Geschichte zu erzählen, sage ich: »Danke für die Mitteilung«, und dann lege ich ein bisschen Intuition nach. Eigentlich bin ich dankbar für diese kurzen Begegnungen mit meinem Ego, weil sie mich im intuitiven Prozess halten. Mir ist bewusst, dass mein Leben heute deshalb so toll ist, weil ich mit meinen früheren Wahrnehmungen aufgeräumt und mein Gehirn durch Intuition umprogrammiert habe.

Weil ich bezeugen kann, wie gut diese Gleichung funktioniert, habe ich beschlossen, in diesem Buch viele persönliche Geschichten mit dir zu teilen. Außerdem gibt es zwischendurch Geschichten von den zahlreichen Frauen, die ich coacht habe. Jede einzelne Geschichte spiegelt wider, wie die Intuitions-gleichung die Probleme positiv verändern kann, denen unsere Generation gegenübersteht. Du kannst sicher viele dieser Geschichten nachvollziehen, und ich hoffe, sie machen dir klar, welche Vorteile es hat, mehr Intuition in dein Leben zu bringen.

Der Wunsch, mit Engelsflügeln auf einem Skateboard durchs Leben zu cruisen, entstand bei mir nicht über Nacht. Er erforderte Hingabe zum Glück – und eine Menge Arbeit. Aber lass dich davon nicht abschrecken. Etwas Wertvolles zu erreichen ist in diesem Leben immer mit Anstrengung verbunden.

So bringst du mehr Intuition in dein Leben

Nach diesem Überblick über die Gleichung möchte ich dir gerne beschreiben, was dich auf deiner Reise durch dieses Buch erwartet. Jedes Kapitel fokussiert ein spezielles Thema und vermittelt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du die Intuitionsleichung anwenden solltest, um eine Veränderung innerhalb dieses Themas zu bewirken. Jede Gleichung ist auf den jeweiligen Lebensbereich angepasst, also jedes Mal ein wenig anders, damit sie am besten funktioniert. Das ist das Schöne an der Gleichung; sie soll flexibel sein, damit sie zu jedem Lebensbereich passt. Wenn du erst einmal den Bogen raus hast, kannst du die Gleichung jederzeit auf jedes Thema anwenden. Die Intuitionsleichung in jedem Kapitel repräsentiert einen Meilenstein. Jeder dieser Meilensteine erlaubt dir, deine Reise zu deinem letztendlichen Ziel – mehr Intuition in dein Leben zu bringen - besser zu navigieren. Jedes Kapitel baut auf dem vorhergehenden auf und hilft dir so, ein solides Fundament heiterer Gelassenheit aufzubauen. In der ersten Hälfte des Buches, Kapitel eins bis Kapitel sechs, helfe ich dir dabei, alle verborgenen Gefühle und negativen Gewohnheiten, die du über die Jahre entwickelt hast, durchzuarbeiten. Die zweite Hälfte des Buches, Kapitel sieben bis zwölf, öffnet deinen Geist, so dass du besser verstehst, wie du mehr aus deinem Leben machen kannst. Du wirst die unendliche Kapazität deiner persönlichen Energie, die Macht deiner Gedanken und Gefühle erfahren. Wenn du diese wichtigen Meilensteine erst einmal hinter dich gebracht hast, bringe ich dir bei, wie du diese Energie nutzen kannst, um gemeinsam

mit dem Universum Dinge zu bewirken und zu erschaffen. Stell dir jede Intuitions Gleichung als spannendes Abenteuer vor, das dich immer näher an ein tolles Leben voller Glück bringt.

Eine wundersame Inspiration

Bevor wir unsere Reise antreten, möchte ich zuerst ein Buch erwähnen, das mich hauptsächlich zum intuitiven Prozess inspiriert hat, *Ein Kurs in Wundern*. Es ist ein metaphysischer Führer zum Selbststudium, mit dem du individuell arbeiten kannst. Der *Kurs* lehrt, dass »ein ungeübter Geist nichts erreichen kann«. Das Hauptziel des *Kurses* ist es, den Schüler anzuleiten, das Ego loszulassen (aus Sicht des *Kurses* ist das Ego »ganz wörtlich ein Angstgedanke«) und alle Gedanken ganz auf Liebe auszurichten. Ich habe durch das Studium des *Kurses* erlebt, wie mein Kopf klar wurde und mein Leben auf einmal super war. Als ich meine angsterfüllten Gedankenmuster umprogrammiert hatte, begann sich alles zu verändern. Die größte Veränderung war, dass sich meine Wahrnehmung von Angst zu Liebe verschob. Außerdem sah ich Widrigkeiten nicht mehr als Tragödien, sondern als Gelegenheiten zu lernen. Insgesamt haben mich die Ratschläge des *Kurses* dazu geführt, meiner Vergangenheit zu vergeben, meine Zukunft loszulassen und die Gegenwart mit Liebe und Vertrauen zu leben.

Ich habe den Text des *Kurses* Jahr für Jahr immer wieder gelesen, und wie ich wachse, so wächst auch die Sprache mit mir. Durch die Entwicklung der Intuitions Gleichung wollte ich die Philosophie des *Kurses* auf eine moderne Art und Weise nutzen. Wenn du damit klarkommst, arbeite damit – wenn nicht, nimm dir, was du brauchst und lass den Rest. Dies ist deine Reise. Nimm dir die Tools, die dich ansprechen, und mach sie zu deinen eigenen.

Intuitive Begriffe

Das letzte Tool, mit dem ich dich für deine Reise ausstatte, ist die folgende Liste wichtiger intuitiver Begriffe, die ich ständig benutze. Diese Begriffe sind vielleicht neu für dich, da ich sie jedoch am häufigsten verwende, führe ich sie hier auf, mit einer einfachen Definition für jeden Begriff und der Erklärung seiner Verbindung zur Intuition.

Intuition bedeutet hier »innere Führung«. Intuition ist die Stimme in dir, die intuitive liebende Gedanken äußert und der Angst sagt, sie soll abhauen. Du wirst feststellen, dass ich für Intuition im Buch auch schon mal den Begriff »innere Führung« verwende. Intuition kann als Substantiv verwendet werden (»Heute bringe ich mehr *Intuition* in mein Leben«) oder als Adjektiv, bzw. Adverb (»Mach's *intuitiv*, Schwester!) Der »esoterische« Hippie in mir setzt Intuition auch gerne gleich mit innerem Licht, einer inneren Stimme, einem höheren Selbst, der Quelle und in manchen Fällen mit Gott (mir ist durchaus klar, dass das Wort Gott euch vielleicht abschreckt. Aber akzeptiert es hier bitte). Es gibt viele unterschiedliche Bezeichnungen für deine *innere Führung*. Meine liebe Freundin, Autorin und Rednerin Kris Carr zum Beispiel bezeichnet Intuition als »Gott, Jesus, Buddha, Elvis etc.«. Ihre intuitiven Gedanken klingen zum Beispiel so: »Mach mal Pause.« »Mach keinen Telefon-Terror, es ist zwei Uhr morgens.« »Hör auf zu essen.« »Stell das Glas hin und geh nach Hause.« »Log dich bei Facebook aus – du liebst dich mehr, als da rumzuhängen.«

Ego. *Ein Kurs in Wundern* nennt das Ego »ganz wörtlich einen Angstgedanken«. Diese Angstgedanken sagen dir: »Du bist nicht gut genug.« »Das Leben ist schwierig.« »Du bekommst keinen Job.« »Du bist zu dick.« »Du bist nicht gut in Beziehungen und wirst für immer Single bleiben.« Das Ego verweilt im Schmerz der Vergangenheit, erschafft ihn in der Gegen-



Gabrielle Bernstein

Mach Wunder wahr

12 Impulse für ein schwungvolles Leben

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

12 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70323-0

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: September 2017

Mit einem Strahlen das Glück umarmen

„Glück ist kein Zustand, sondern eine Entscheidung!“, weiß Gabrielle Bernstein. Humorvoll und klar zeigt die Bestsellerautorin, wie wir negative Gedankenmuster aus dem Weg räumen und wunderbare Veränderungen in unserem Leben erschaffen können. Ein besonderer Mix aus Affirmationen, körperlicher Aktivität und Meditationen legt jene innere Quelle der Intuition und Selbsterkenntnis frei, die uns Führung und Inspiration schenkt, wann immer wir sie brauchen. Spirituelle Selbsthilfe der besonderen Art – frisch, undogmatisch und immer voll im echten Leben.

Hinweis: Dieses Buch ist als Hardcover unter dem Titel »Hip Guide to Happiness« im L.E.O. Verlag erschienen.



[Der Titel im Katalog](#)