

NICOLE BONGARTZ

SCORPIO



# me yoga

LESE-  
PROBE

Manifestation durch Yoga  
Ziehe das Leben an, das du dir wünschst

Leseprobe aus:

Nicole Bongartz

**ME YOGA Manifestation durch Yoga**

192 Seiten

Klappenbroschur, durchgehend 4-farbig mit zahlreichen Fotos und Grafiken

20 × 24 cm

29,00 € (D) / 29,90 € (A)

ISBN 978-3-95803-611-6

Best.-Nr. 282-03611

WG 1462

**Erscheint im Januar 2025**

**Unkorrigierte Leseprobe mit Auszügen  
aus unterschiedlichen Kapiteln des Buches**

NICOLE BONGARTZ

# me yoga

Manifestation durch Yoga  
Ziehe das Leben an, das du dir wünschst

Unkorrigierte Leseprobe mit Auszügen  
aus unterschiedlichen Kapiteln des Buches

SCORPIO

## Über die Autorin

NICOLE BONGARTZ ist der kreative Kopf und die Geschäftsführerin von Lord Vishnus Couch, Organisatorin der Yoga Conference Germany, Ausbilderin im Vishnus Couch Teacher Training und begleitet als ganzheitlicher Coach Menschen dabei, ganz zu sich und in ihre Kraft zu kommen. Mit ihren vielseitigen und inspirierenden Yogaklassen und Workshops gehört sie mit Sicherheit zu den buntesten Persönlichkeiten der deutschen Yogazene.  
[www.nicolebongartz.de](http://www.nicolebongartz.de)

## Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage

© 2025 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: wilhelm typo grafisch, Zollikon

Umschlagmotiv: Hanna Witte

Lektorat: Angela Hermann-Heene

Layout und Satz: Margarita Maiseyeva

Alle Fotos im Buch: © Hanna Witte

Druck und Bindung: CPI, Leck

ISBN 978-3-95803-611-6

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von §44b UrhG behalten wir uns explizit vor.



## Ansprechpartner für Produktsicherheit

Europa Verlage GmbH

Monika Roleff

Johannisplatz 15

81667 München

Tel.: +49 (0)89 18 94 733-0

E-Mail: [info@europa-verlag.com](mailto:info@europa-verlag.com)

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

# INHALT

VORWORT.....	8
EINLEITUNG.....	11

## Teil 1

---

<b>1. KAPITEL: Das Versprechen von ME YOGA.....</b>	<b>22</b>
Wo stehen Yoga und Manifestation heute?...	27
<b>2. KAPITEL: Yoga und Manifestation – eine Symbiose?.....</b>	<b>29</b>
Was ist Manifestation und was ist Manifestation nicht?.....	32
Dein Gehirn und somit deine Persönlichkeit sind formbar.....	35
Veränderung von Glaubenssätzen und Gewohnheiten.....	38
Bewusstsein und Achtsamkeit.....	39
Emotionale Regulation.....	39
Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme.....	39
Der Körper – the missing link beim manifestieren.....	41

<b>3. KAPITEL: Yoga als perfekte Basis für deine Veränderung.....</b>	<b>44</b>
Yoga – der Schlüssel liegt in dir.....	46
Überliefertes Yogawissen neu betrachtet....	47
Die Definition des Geistes in den Yoga Sutren.....	47
Yoga Sutren 1:2 Yoga Chitta Vritti Nirodhah.....	50
Yoga Sutren 1:3 Tada drastuh svarupe vasthanam.....	51
Hindernisse als Schlüssel auf dem Yogaweg.....	55
Yoga Sutren 2:3 Avidaya-Asmita-Raga-Dvesa-Abhinivesah Klesha.....	55
Du kannst das Leben deiner Träume kreieren.....	57

## Teil 2

---

<b>4. KAPITEL: ME YOGA – Du bist der Resonanzpunkt für deine Visionen.....</b>	<b>60</b>
Beginne den Tag mit ME YOGA.....	61
ME YOGA als wiederkehrender Manifestationszyklus.....	63
Kurzübersicht der acht Stufen des ME-YOGA-Zyklus.....	64
Die fünf Komponenten deiner ME-YOGA-Praxis.....	66
Was noch wichtig ist, bevor es losgeht....	68

**5. KAPITEL: Finde deine Authentizität und Vision – erfahre, wer du bist und was du dir wünschst** ..... 70

So wie du bist, bist du perfekt. Du musst dich nur erinnern ..... 71

Journaling ..... 73

Deine Vision und die Bedürfnisse hinter deinen Wünschen ..... 77

Journaling: die Liste ..... 79

Meditation: »Dein zukünftiges Selbst« .... 80

**6. KAPITEL: Du bist geliebt, gesehen und sicher. Verbinde dich mit der Energie von Mutter Erde und gewinne Vertrauen in dein Vorhaben** ..... 82

Wertschätzen, was ist. .... 83

Das Universum steht hinter dir ..... 85

Warum die Regulation deines Nervensystems so wichtig ist. .... 86

ME-YOGA-Übungspraxis ..... 87

Ankersätze. .... 89

Der aufrechte Sitz – deine Verbindung zur Erde ..... 90

Breathwork »Atme entlang deiner Wirbelsäule« ..... 93

Der Vierfußstand ..... 94

Archetyp Asana für das erste Chakra: Adho Mukha Svanasana ..... 94

Meditation: »Vertraue dem Prozess« ..... 97

Journalprompts ..... 98

**7. KAPITEL: Du verdienst nur das Beste. Steigere deinen Selbstwert und lass Freude zu deiner Begleiterin werden** ..... 100

Du ziehst nicht an, was du willst – du ziehst an, was du bist ..... 103

Journaling: Mein aktueller Stand ..... 105

Freude, deine neue Wegbegleiterin ..... 106

ME-YOGA-Übungspraxis ..... 107

Ankersätze. .... 107

Breathwork »Der ozeanische Atem in Bewegung« ..... 108

Archetyp Asana für das zweite Chakra: Utkata Konasana. .... 110

Meditation: »Du bist wertvoll« ..... 112

**8. KAPITEL: Lass los, was nicht mehr zu dir passt. Erkenne und transformiere alte Limitierungen und Blockaden** ..... 115

Es ist nicht zu spät, für eine schöne Kindheit – Blockaden und Limitierungen erkennen und auflösen ..... 117

Journaling: Erkenne dein größtes Hindernis ..... 120

ME-YOGA-Übungspraxis ..... 122

Ankersätze. .... 122

Breathwork »der Feueratem dynamisch«.. 122

Archetyp Asana für das dritte Chakra: Navasana. .... 123

Meditation: Blockaden und Limitierungen erkennen und umschreiben in neue positive Überzeugungen. .... 125



**9. KAPITEL: Nichts ist zu schön, um wahr zu sein. Schaffe energetischen Raum für neue Möglichkeiten und Expansion** ..... 129

Expander: Dein Selbstwert zeigt sich an den Menschen in deinem Leben ..... 130

Du hast alles verdient, was du dir von Herzen wünschst ..... 131

Journal Prompts ..... 133

**ME-YOGA-Übungspraxis** ..... 133

Ankersätze ..... 133

Breathwork »Die Fülle-Atmung« ..... 133

Archetyp Asana für das vierte Chakra:

Camel-Position/Ushtasana ..... 135

Meditation: Ausdehnung – Fühle deine Gefühle ..... 137

**10. KAPITEL: Du machst die Dinge NEU. Spüre deine Transformation und handle dementsprechend** ..... 140

**Zielführendes Handeln** ..... 142

Der Angst begegnen ..... 143

Grenzen setzen ..... 144

Journal Prompts: Dein Verhalten im Fokus ..... 145

**ME-YOGA-Übungspraxis** ..... 147

Ankersätze ..... 147

Breathwork »die Löwenatmung« ..... 147

Archetyp Asana für das fünfte Chakra: liegender Twist/Jathara Parivartanasana .. 149

Meditation: Aligned Action ..... 151

**11. KAPITEL: Du bist der Resonanzpunkt für deine Visionen. Ziehe neue Dinge und Möglichkeiten in dein Leben und integriere alles, was du bisher erreicht hast** ..... 153

Journal Prompts ..... 156

**ME-YOGA-Übungspraxis** ..... 156

Ankersatz ..... 156

Breathwork »Nadi Shodhana – dein Weg zur Hellsichtigkeit« ..... 156

Archetyp Asana für das sechste Chakra:

Paschimottanasana ..... 159

Meditation für mehr Intuition und Urvertrauen ..... 160

**12. KAPITEL: Die Zelebrierung. Genieße die Früchte deiner Manifestation und entspanne dich – deine Arbeit ist getan** ... 163

Do less and attract more ..... 166

**ME-YOGA-Übungspraxis** ..... 168

Ankersätze ..... 168

Breathwork »Lichtatem« ..... 168

Archetyp Asana für das siebte Chakra:

Kopfstand ..... 170

Meditation: Lichtmeditation ..... 172

Journal Prompts: Abschlussritual ..... 174

**13. KAPITEL: Motivierende Abschlussgedanken, Anregungen zur weiteren Praxis und Danksagung** ..... 175

ME YOGA und der Zweifel ..... 180

**NACHWORT** ..... 183

**DANKSAGUNG** ..... 186

**QUELLENVERZEICHNIS** ..... 188

# Teil 1







Dieses Buch ist in zwei Teile aufgebaut. In den folgenden drei Kapiteln geht es darum, warum Yoga so viel mehr ist als nur eine sportliche Betätigung, die dir zu besserer Geschmeidigkeit verhelfen und dich zu Ruhe und Ausgeglichenheit führen kann. Du erfährst, was Yoga mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun hat und dabei spielt auch die Neuroplastizität unseres Gehirns eine große Rolle. Mit diesem Wissen bist du für Teil zwei, wenn es auf die Matte und in die Umsetzung geht, optimal informiert und inspiriert.

## 1. KAPITEL

DAS VERSPRECHEN  
VON ME YOGA

»You have the power to change your story. Every thought, every word, every action is a step toward the life you want to create.«

“

LISA NICHOLS

Du weißt nun bereits, dass ich seit über zwanzig Jahren als Yogalehrerin tätig bin. Doch was verbirgt sich hinter ME YOGA?

Yoga für mich etwas sehr Persönliches und Individuelles. Es ist ein Weg und eine Möglichkeit, die eigene Authentizität Schicht für Schicht freizulegen und wieder ganz man selbst zu sein. Dieser Prozess hat eine tiefgreifende, entspannende Wirkung auf das Nervensystem, energetisiert gleichzeitig und fühlt sich in seiner Einfachheit »richtig« an. ME YOGA, was so viel bedeutet wie »Mein persönliches Yoga« oder auch »Das Yoga, das mich unweigerlich zu mir führt«, erscheint mir der perfekte Name zu sein, um diese individuelle Prozessorientierung zu benennen. So entstand über Monate nicht nur das Buch, das du in Händen hältst, sondern zeitgleich auch meine ganz eigene Yoga-Brand. Dies war übrigens auch ein unglaublich spannender Manifestationsprozess, der all die Schritte, die ich in diesem Buch beschreibe, durchlief.

Wie oben erwähnt, wird durch die Freilegung deiner Essenz neue Energie frei. Warum ist das so? Nun, es ist äußerst anstrengend, sich zu verstellen und Rollen einzunehmen, die nicht der eigenen Wahrheit entsprechen.

Mit »Wahrheit« meine ich hier weit mehr als die bloße Abwesenheit von Lüge. Es geht um eine tiefgründige Erkenntnis darüber, wer du bist, wenn du all die äußeren Erwartungen und Anpassungsmechanismen loslässt. Es geht darum, deine eigenen Werte zu erkennen und zu wissen, wonach deine Seele sich sehnt. Es bedeutet,

aufzuhören, ein Leben zu führen, das anderen gefällt, sei es deiner Familie oder der Gesellschaft. Ein Leben in Wahrheit zu leben, ist radikal und erfordert oft viele mutige Schritte.

In dem bekannten Buch von Bronnie Ware mit dem Titel »Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen« steht auf Platz eins: »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.«

Vor einigen Jahren wagte ich mich zum ersten Mal auf Skier. Meine beste Freundin, die eine großartige Skifahrerin ist, wollte mir das Skifahren beibringen und meine unbeholfenen Versuche sorgten für viel Belustigung auf der ansonsten recht leeren Skipiste. Außer uns waren an diesem wunderbar sonnigen und warmen Tag aufgrund der damaligen Corona-Situation nur wenige Menschen unterwegs.

Einer dieser Menschen war Christian, ein achtzig Jahre alter Skilehrer, der uns schließlich ansprach und seine Hilfe anbot. Er versprach mir, dass ich innerhalb einer Stunde von der Mittelstation zur Talstation fahren könne, wenn ich ihm vertrauen würde. Allerdings betonte er, dass seine Methode mittlerweile verboten sei und er daher nicht mehr offiziell unterrichten dürfe. Seit über fünfzig Jahren hat er jedoch damit erfolgreich Anfängern das Skifahren beigebracht und war fest davon überzeugt, dass das neue Verbot ein Fehler sei. Er strahlte mich an und seine blauen Augen leuchteten vor Energie.

Natürlich sagte ich sofort zu. Wachstum und Abenteuer sind Teil meines authentischen Codes (siehe Seite XX), also konnte ich nicht nein sagen. Während wir gemeinsam im Skilift saßen, sang Christian mir verschiedene Lieder vor und wir lachten viel. Selten habe ich jemanden in seinem Alter erlebt, der eine so positive und lichtvolle Energie ausstrahlte. Tatsächlich fiel mir das Skifahren mit ihm und seiner »verbotenen« Methode viel leichter und machte großen Spaß. Nun bist du bestimmt neugierig, wie diese aussieht. Kurz erklärt, ist Christian hinter mir gefahren und ich habe mich an seinen Skistöcken festgehalten. So hat er mir Stabilität gegeben und mir vor allem das Lenken schnell und eindrucksvoll beibringen können.

Was mir neben dem Erfolgserlebnis am meisten in Erinnerung blieb, war dieser Mann, der seinen eigenen Weg ohne Bitterkeit ging und sich nicht den äußeren Normen angepasst hatte. Obwohl dies Einschränkungen in seinem Leben und Ansehen mit sich brachte, blieb er seiner Wahrheit treu.

Im Kontrast dazu ist ein Leben, in dem du dich von deiner eigenen Wahrheit entfernst und nach außen agierst, anstrengend und unbefriedigend. Es mag sein, dass du äußerst erfolgreich bist und alles hast, was man sich wünschen kann. Doch hier stellt sich die Frage: Wer ist dieses »man«? Es geht nicht um die Norm, sondern darum, wer du wirklich bist. Je weniger du dich in Zukunft darauf konzentrierst, dich anzupassen, und stattdessen sichtbar und klar wirst, desto mehr Kapazität hast du für etwas Neues, Eigenes. Der Rückführungsprozess des Ich-Werdens und die damit einhergehende Umgestaltung deines Lebens, nach deinen Wünschen, wird durch den Namen ME YOGA transportiert.

ME YOGA ist ein Yoga-System, das die Yoga Tradition mit neuen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung verbindet. Es bietet einen sehr konkreten und vor allem praktischen Ansatz, mit dem du deine gewünschten Manifestationen in dein Leben bringen kannst. Kernidee ist, dass du nur das Leben leben kannst, was wirklich zu dir passt, wenn du mit dir im Reinen bist. Je authentischer du bist, je runder du läufst, desto mehr bist du ein Magnet für dein Traumleben. ME YOGA funktioniert in jeder Lebenslage. Egal ob du gerade ganz unten aufgeschlagen bist und dich aus diesem Tief aufrappeln willst, oder ob du bereits ziemlich gut performst und es nur in einigen Lebensbereichen noch besser laufen sollst.

ME YOGA nutzt den Atem, es umfasst deinen Körper und deinen Geist. Diese Yogapraxis ist simpel und für jeden geeignet. Du kannst sie als Yoga Anfänger\*in und auch als fortgeschritten Übende\*r praktizieren.

ME YOGA beinhaltet alle Praktiken, die mich in den letzten zwanzig Jahren begleitet haben und vor allem diejenigen, die mich durch die massiven Krisen der letzten vier Jahre getragen haben.

Wusstest du eigentlich, dass es im Chinesischen kein spezifisches Wort für Krise gibt? Am nächsten kommt das chinesische Wort »WEIJI«, das aus zwei Schriftzeichen besteht. Das eine kann als Gefahr oder Risiko übersetzt werden, das andere als Chance oder Möglichkeit. Dies verdeutlicht wunderbar, dass eine Krise nie ohne neue Chancen oder Möglichkeiten in unser Leben kommt.

So habe ich mein Business in den letzten Jahren nicht nur gesund geschrumpft. Das alleine wäre vielleicht auch nicht das inspirierendste Beispiel für ein Buch, welches sich mit der Manifestation beschäftigt. Da erwartet man Erfolgsgeschichten

und eine Autorin, die ihr Vision Board lebt. So betrachtet, wäre mein altes Ich eher dazu prädestiniert gewesen, ein Buch über Manifestation zu schreiben. Doch nur die mannigfaltigen Krisen der letzten Jahre, die Lehren, die ich daraus gezogen habe, sowie meine Art und Weise damit umzugehen, haben mich erst wirklich dazu befähigt, dieses Buch zu schreiben. Wachstum findet in den richtig ungemütlichen Phasen des Lebens statt.

Was ich mit dir teilen möchte, ist eine lebensnahe und realistische Geschichte. Dazu gehört, Dinge, Menschen und eigene Rollen loszulassen, damit Neues entstehen kann. Da es in der Manifestation darum geht, du selbst zu werden und dies ein dynamischer Prozess ist, kann es sein, dass sich diese Ich-Werdung nicht durch eine Anhäufung von »Mehr« im Außen zeigt. Eine Manifestation ist zutiefst persönlich und individuell und kann in jede Richtung gehen. Während ich mich also von administrativen Tätigkeiten zurückgezogen und Statussymbole losgelassen habe, hat sich ein neuer Raum aufgetan für meine Entwicklung. In dieser Zeit ließ ich mich zum High Performance Coach ausbilden und entwickelte ein eigenes Programm, welches die unterschiedlichsten Manifestationsmethoden, die ich kennengelernt habe, verbindet. Unter dem Namen »The Golden Goddess Club« begleitete ich Frauen, hin zu mehr Selbstwert, Authentizität und Anziehungskraft. Dies war eine sehr besondere Zeit. Während überall niedrige Vibes und Angst vorherrschten, haben wir unsere Frequenz erhöht und in Phasen von Lockdowns und Restriktionen Fülle manifestiert.

Dies hat so gut funktioniert, dass ich selbst von den Ergebnissen überwältigt war. Das Gesetz der Anziehung liegt im Zentrum dieser Methode. Es beschreibt, wie wir Beziehungen, Situationen und materielle Dinge kreieren können, die als direkte Folge unserer Art zu denken, in unser Leben kommen. Je klarer die Vision, umso klarer antwortet das Universum. Da wurde nach jahrelanger verzweifelter Suche nach der Traumimmobilie das richtige Haus manifestiert, ein Partner gefunden und sogar ein lang verwehrt Babywunsch Realität. Mit vielen dieser Frauen stehe ich immer noch in engem Kontakt und sie wenden die erlernten Techniken heute noch an. Während ich damals meine Tätigkeiten als Yogalehrerin und als Coach als getrennte Dinge betrachtet habe, sind sie mittlerweile zusammengewachsen und haben sich in ME YOGA vereint: Manifestation funktioniert nicht ohne den Körper und Yoga nicht ohne klare Vision.





## Bitte beachte

Wir können definitiv nicht alles beeinflussen. Viele glaube, dass sie durch die Veränderung ihrer inneren Welt auch alles im Außen möglich machen können. Doch das ist ein Trugschluss. Leider existieren Gewalt, Ungerechtigkeit, Naturkatastrophen und Unterdrückung überall auf der Welt. Sollte dir oder deinen Liebsten etwas Schlimmes widerfahren, hast du das nicht durch dein Verhalten oder deine Ausstrahlung angezogen. Du bist nicht schuld oder verantwortlich dafür. Unsere Verantwortung liegt lediglich in unserer Reaktion auf solche Situationen. In dieser Hinsicht haben wir immer die Wahl.

Es ist auch wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir in einem Kollektiv leben und dass dieses Kollektiv netzartig miteinander verbunden ist. Das bedeutet, dass wir selbstständig kreieren und Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen können, aber gleichzeitig sind wir mit allem und jedem verbunden. Als mein Vater vor einigen Jahren die Diagnose Krebs erhielt, war ich schockiert. Wie kann es sein, dass jemand, der im Leben so vieles »richtig« gemacht hat, plötzlich Krebs bekommt? Ein Satz in einem Podcast von Dr. Zach Bush öffnete mir damals die Augen: »Wie können wir denken, dass wir auf einem kranken Planeten gesund sein können?« Auch wenn mein Vater sein ganzes Leben lang gesunde Ernährung praktizierte, nicht rauchte und sich ausreichend bewegte, gehört er immer noch zu dieser Welt und dieser Planet leidet. Dies zeigt sich kollektiv in allen Spezies und kollektiv tragen wir Menschen die Verantwortung dafür. Das bedeutet für dich übersetzt, dass du als Individuum in Situationen geraten kannst, für die du nicht individuell verantwortlich bist und die du nicht angezogen hast.

Wir haben nicht alles unter Kontrolle. Es ist nicht möglich, das herkömmliche Gesetz von Ursache und Wirkung durch die eigenen Gedanken zu verändern. Und natürlich müssen unseren neuen Gedanken auch immer neue Handlungen folgen, damit sich etwas verändern kann. Sprich, Manifestation ist kein magischer Prozess.

Ich möchte auch noch betonen, dass der Prozess, den ich ab Kapitel 5 beschreibe, keine Therapie ersetzt und nicht für dich geeignet ist, wenn du psychisch instabil

*bist oder regelmäßig bewusstseinsverändernde Substanzen zu dir nimmst. Wenn du dich in einer Therapie befindest, kläre bitte mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, ob diese Arbeit für dich unterstützend ist.*

## WO STEHEN YOGA UND MANIFESTATION HEUTE?

Wenn wir Yoga praktizieren, setzen wir Transformationsprozesse in Gang. Viele Menschen beginnen mit Yoga, um ihre Rückenschmerzen zu lindern, um beweglicher oder stressresistenter zu werden. Laut einer Studie von 2023 praktizieren bereits 20 Prozent der Menschen in Deutschland Yoga, und dieser Trend ist steigend. Besonders Männer und junge Menschen entdecken vermehrt die Vorteile des Yogas. Bedauerlicherweise ergab dieselbe Studie, dass 40 Prozent der Praktizierenden nicht die gewünschten Effekte erreichen, die sie sich von Yoga erhofft hatten. In vielen Fällen werden weder die physischen noch die emotional-mental Ziele verwirklicht. Vieles von dem, was eine regelmäßige Yogapraxis bieten kann, bleibt daher ungenutzt. Dies ist meiner Meinung nach darauf zurückzuführen, dass Yoga, sobald es zur Routine geworden ist, ohne klare Intention praktiziert wird. Ist die Übungsstunde einmal in den Alltag integriert, verliert Yoga leider schnell an Tiefe.

Es genügt nicht, Yoga beispielsweise aufgrund von Stress zu praktizieren, wenn dieser Stress in den gewählten Übungen nicht konkret angesprochen und ein neuer mentaler Zustand angestrebt wird. Dafür ist Yoga viel zu komplex und vielschichtig geworden. Ohne eine regelmäßige Yogapraxis herabwürdigen zu wollen, ist eine Yogapraxis ohne klare Intention wie eine Wanderung ohne Ziel. Zudem gilt es, die Yogapraxis über einen längeren Zeitraum diesem Ziel unterzuordnen. Gezielte Yogaübungen, verbunden mit der richtigen Intention, über einen längeren Zeitraum regelmäßig praktiziert sind das Werkzeug, um zu verkörpern, was du dir wünschst, und somit deine Manifestation in Bewegung zu bringen.

*»All the flowers of all the tomorrows are in the seeds of today«.*

ROBIN CRAIG CLARK

Und nicht nur Yoga ist mittlerweile gesellschaftsfähig geworden. Auch das Thema Manifestation ist en vogue. Allein im März 2023 wurde der Hashtag »Manifesting« 34,6 Milliarden Mal aufgerufen. Es gibt viele und unterschiedliche Manifestationsansätze, manche von ihnen kenne ich gut, andere weniger. Wichtig ist mir, Manifestation aus der Esoterik-Ecke herauszuholen. Nur weil wir daran glauben, einen Parkplatz zu bekommen, bekommen wir ihn nicht unbedingt. Es ist nicht die Lösung, immer nur positiv zu denken. Stell dir nur eine problematische Partnerschaft vor. Angenommen, einer der beiden ist bereit, an der Beziehung zu arbeiten und sich selbst zu reflektieren, der andere jedoch nicht. Nun kann sich derjenige, der etwas verändern möchte, ständig darauf konzentrieren, was alles in der Beziehung noch »gut« läuft und hoffen, dass sich durch diese positive Energie die nötige Veränderung einstellt. Er kann auch versuchen, mehr an der eigenen Gelassenheit und Akzeptanzfähigkeit zu arbeiten, um die Situation so annehmen zu können, wie sie nun mal ist. Letzteres kann in einer sehr komplizierten Situation tatsächlich eine Lösung sein, aber sicher keine, die auf Dauer trägt. Worum es wirklich geht, ist zu lernen, für sich selbst einzustehen und Grenzen zu setzen nach dem Motto »Wenn du absolut nicht bereit bist, etwas zu ändern, ist diese Beziehung keine Option mehr für mich.« Dies zeugt von Selbstwert und Klarheit, was man von »Sich-alles-positiv-Denken« nicht behaupten kann. Im Gegenteil, hier misst man (leicht »größenwahnsinnig«) den eigenen Gedanken zu viel Außenwirksamkeit bei.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, einen wissenschaftlich fundierten Prozess vorzustellen, der dich in deinem Leben und in deinen Manifestationen unterstützt. Es geht nicht um eine schnelle Lösung und es passieren auch keine Wunder. Es handelt sich vielmehr um etwas, in das du Zeit und Energie investierst und dadurch belohnt wirst. Also eine ganz normale Ursache-Wirkungs-Kette.



## 2. KAPITEL

# YOGA UND MANIFESTATION – EINE SYMBIOSE?

Was hat die Manifestation nun mit Yoga zu tun und umgekehrt? Gibt es überhaupt eine Verbindung zwischen ihnen?

Während meiner ersten Ausbildung zur Jivamukti-Yogalehrerin haben wir täglich ein bestimmtes Mantra von Sharon Gannon und David Life, den Gründern der Jivamukti-Yoga-Methode, rezitiert:

Das *Guru-Mantra* lautet:

»Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru Devo Maheshwara, Guru sakchat, Param Bramha, tasmahi sri guraveh namah«

Es beschreibt verschiedene Erscheinungsformen, in denen ein Lehrer in unser Leben treten kann. Dabei handelt es sich nicht immer um eine äußere Instanz, der wir bedingungslos folgen sollen. Dieses Mantra verkörpert Verantwortung. Es beschreibt, dass die Umstände unserer Geburt, alle Ereignisse, die uns im Leben widerfahren, jede Person, die uns begegnet, sowie Schwierigkeiten, Krankheiten und sogar der Tod unserer Körper Möglichkeiten sind, zu wachsen und unsere eigene Kraft wiederzufinden.

Guru repräsentiert dabei die lichtbringende Instanz. Ein Guru kann jeder sein, der uns von der Dunkelheit ins Licht bringt. Wenn wir in der Persönlichkeitsentwicklung davon sprechen, Dinge ans Licht zu bringen, die vorher unbewusst waren, wird dies als Schattenarbeit bezeichnet. Wir beginnen, Anteile der Persönlichkeit in unser Persönlichkeits-Portfolio zu integrieren, die wir im Laufe des Lebens bewusst oder unbewusst versteckt haben. Je weniger Schattenanteile jemand hat, desto authentischer und strahlender ist diese Person.

Tsakpo Rinpoche, ein buddhistischer Lehrer, der jahrelang in meinem Yoga-Studio Workshops abhielt, formuliert es sogar noch frecher und sagt, dass ein Erleuchteter jemand sei, der einfach mehr Licht zur Verfügung hat als andere Menschen. Diese Definition von Erleuchtung empfinde ich in ihrer Einfachheit als bahnbrechend. Ist es nicht motivierend zu wissen, dass Erleuchtung etwas ist, was für uns alle in diesem Leben erreichbar ist? Stell dir vor, du betrachtest alle Herausforderungen in deinem Leben nicht mehr als Qualen oder Dinge, die dir widerfahren, sondern als Chancen zum Wachstum. Du erkundest mit Neugier und Wissbegierde Aspekte deines Selbst, die du zuvor abgelehnt oder für die du dich geschämt hast. Im Laufe dieses Prozesses steigern sich deine innere Freiheit, deine Leuchtkraft und deine Freude am Leben. Diese Umdeutung des Konzeptes der Erleuchtung fühlt sich für mich großartig an, und durch sie fühle ich mich inspiriert, mein Leben auf diese Art und Weise anzugehen. Daher sage ich »Ja« zu der Möglichkeit der Erleuchtung in diesem Leben.

**BIST DU DABEI?**



In der Yogaphilosophie geht man davon aus, dass wir »erleuchtet« zur Welt kommen. Freude ist unsere Essenz und es ist unsere Aufgabe im Leben, zu dieser Freude und zu unserem glückseligen Kern zurückzukehren. In den Taittiriya Upanishaden, einem der ältesten überlieferten Texte der Welt, steht: »Aus Freude werden alle Lebewesen geboren, durch Freude wachsen sie, und zur Freude kehren sie zurück.«

Hier lassen sich einige Parallelen zwischen Yoga und modernen Persönlichkeitsentwicklungs- und im speziellen Manifestationsmethoden erkennen: In der Manifestation und im Yoga geht es darum, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Alles, was geschieht, ist letztendlich zu deinem Besten und bietet dir eine Möglichkeit zu wachsen und zu deiner wahren Natur zurückzufinden. Alles, was du dazu brauchst, ist bereits in dir vorhanden. Du musst dich nicht optimieren oder äußerliche Dinge hinzufügen, die nicht zu dir passen. Es ist ein Weg, der dich vorwärtsbringt und dich zugleich zurückführt zu deinem wahren Wesen und deinem inneren Licht.

Warum leben dennoch viele Menschen ein Leben, das andere von ihnen erwarten und entfernen sich im Laufe des Lebens immer weiter von ihrer wahren Natur und Freude?

Stell dir vor, du bist als unbeschriebenes Blatt zur Welt gekommen, als reines Wesen ohne Muster und Überzeugungen, das erst durch Familie, Gesellschaft oder Medien etc. geformt wurde. Als Kind warst du auf Nahrung, Versorgung und Zuneigung angewiesen, es war überlebenswichtig, Akzeptanz und Liebe zu erfahren – notfalls auch, indem du dein Verhalten angepasst hast. Wir lernen durch Nachahmung und kopieren unbewusst das Verhalten unserer Mitmenschen. So lernen wir essen, laufen, sprechen und auch die Regeln der Kommunikation.

Dabei übernehmen wir nicht nur positive Verhaltensweisen, sondern auch alle Unzulänglichkeiten unserer Vorbilder – gleichsam als unbeabsichtigtes Erbe – sowohl aus der Familie als auch aus weiteren sozialen Kontexten wie Kindergarten, Schule und Nachbarschaft. Du hast also nach und nach die Regeln und Bewertungen deines Umfelds verinnerlicht und dein Verhalten danach ausgerichtet, Anerkennung, Liebe und ein Gefühl von Zugehörigkeit zu finden.

Sobald wir auf Ablehnung oder Kritik an bestimmten Verhaltensweisen gestoßen sind – und diese Wahrnehmung ist stets subjektiv und nicht als Vorwurf an unse-

re Bezugspersonen zu verstehen – justierten wir unser Verhalten nach, um die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft nicht zu riskieren. Auf diese Weise wurde unsere authentische Persönlichkeit schichtweise durch angepasstes Verhalten überlagert.

Als Erwachsene/-r liegt nun deine Herausforderung darin, diese unbewusst übernommenen Muster zu identifizieren und deinen wahren Kern wieder freizulegen. Echtheit besitzt eine unwiderstehliche Anziehungskraft und zieht das in unser Leben, was wir uns ersehnen. Man könnte sagen, je weniger wir gefallen wollen, umso mehr gefallen wir. Dieser Prozess erfordert Mut, um die eigenen Schattenbereiche – Limitierungen und destruktive Gedankenmuster – zu betrachten und zu transformieren. Genau dieser Prozess wird im ältesten überlieferten Yogatext beschrieben, den Yoga Sutren des Patanjali.

## WAS IST MANIFESTATION UND WAS IST MANIFESTATION NICHT?

»You are what your deep, driving desire is. As your desire is, so is your will. As your will is, so is your deed. As your deed is, so is your destiny.«

**BRIHADARANYAKA UPANISHAD 4.4.5**

Das Erste, was du über Manifestation wissen musst, ist, dass wir es ständig machen. Halte einen Moment inne und schaue dich um. Alles, was du um dich herum siehst, hast du manifestiert. Egal, ob du zu Hause bist und dein Blick über deine Einrichtung schweift oder ob du in einem Café sitzt und dieses Buch liest. All deine Entscheidungen, bewusst oder unbewusst, haben dich in diesen Moment geführt und somit deine jetzige Realität erschaffen. Dein Leben ist also eine Art Spiegel deiner inneren Welt und der daraus bis zu diesem Moment resultierenden Entscheidungen. Daher ist der erste Schritt, wenn du etwas im Außen ändern möchtest, deine inneren Strukturen anzuschauen.

Es gibt viele verschiedene Manifestationsmethoden, von denen du vielleicht schon gehört hast oder sie sogar selbst ausprobiert hast. Hier ein kleiner Überblick der bekanntesten:

1. **Affirmationen:** Indem du dir wiederholt positive Sätze oder Glaubenssätze vor-sagst, richtest du dein Unterbewusstsein auf den gewünschten Zustand aus.
2. **Visualisierung:** Indem du dir lebhaft und detailliert vorstellst, wie das gewünsch-te Ergebnis aussieht und sich anfühlt, programmierst du dein Unterbewusstsein auf das Erschaffen dieser Realität.
3. **Vision Boards:** Du sammelst Bilder, Symbole und Worte, die das gewünschte Ziel repräsentieren, und bringst sie auf einer Pinnwand oder einem Poster zu-sammen. Durch das tägliche Betrachten des Vision Boards prägen sich die ge-wünschten Manifestationen in dein Unterbewusstsein ein und sollen dadurch angezogen werden.
4. **Energiearbeit:** Methoden wie Reiki, Quantenheilung oder EFT (Emotional Free-dom Techniques, auch als Klopfen oder Tappen bekannt) zielen darauf ab, das Energiefeld in deinem Körper zu harmonisieren, negative Blockaden aufzulösen und den Fluss der positiven Energie und somit deiner Manifestationen zu för-dern.

Diese Methoden sind sinnvoll und können dich in bestimmten Situationen zu deinem Ziel führen. Besser ist jedoch eine ganzheitliche Kombination aus verschiedenen Techniken. Bei all den oben genannten Methoden wird der Körper kaum oder wenig mit einbezogen. Doch im Körper sind all unsere Erfahrungen enthalten, auch Situati-onen, an die wir uns nicht bewusst erinnern können, die aber dennoch unsere Persön-lichkeit mitgeformt haben und als Muster und Prägungen in unserem Unterbewusst-sein gespeichert sind. Wenn wir etwas manifestieren wollen, dürfen wir unser Unterbewusstsein nicht außen vor lassen, sonst ist es unberechenbar. Stell dir vor, du steuerst ein Schiff auf ein Ziel zu und musst dich auf die Navigation verlassen. Doch unter der Wasseroberfläche befindet sich ein riesiger, unsichtbarer Teil des Schiffes, der für den Großteil seines Gewichts verantwortlich ist. Dieser unsichtbare Teil hat eine eigene Navigation, die in eine andere Richtung strebt als das sichtbare Schiff. In einem solchen Fall lässt sich das Ziel nicht erreichen. Ähnlich verhält es sich mit unse-rem Unterbewusstsein, denn dessen Kräfte können unsere bewussten Entscheidun-gen übersteuern und somit komplett blockieren.

Daher reicht es nicht aus, nur rational Entscheidungen zu treffen oder bestimm-

te Techniken oberflächlich anzuwenden. Wenn wir unser Unterbewusstsein wirklich verändern wollen, braucht es Zeit und einen klugen Prozess. Wir müssen das Unterbewusstsein als Sparringspartner betrachten und es verstehen lernen. So können sich Schritt für Schritt neue Überzeugungen und Verhaltensweisen festigen. Dies erfordert eine sorgfältige Integration aller Ebenen unseres Seins – physisch, mental und emotional.

Es ist ein kühnes Unterfangen, aber es ist möglich! Durch die Ausrichtung auf eine gemeinsame Navigation von Bewusstsein und Unterbewusstsein kannst du dein Leben in die gewünschte Richtung lenken. Dieser Prozess erfordert Geduld, Ausdauer und eine bewusste Integration der manifestierenden Methoden. Das heißt, der Prozess, auf den du dich einlässt, braucht ein wenig Zeit. In Ausnahmefällen können solche tiefen inneren Prozesse auch schnell gehen. Wir Menschen lernen nämlich über Wiederholung oder über Schock. Wenn ein äußeres Ereignis emotional extrem aufgeladen ist, kann es sein, dass wir Änderungen in Sekundenschnelle vollziehen, für die wir ohne diese massive Einwirkung von außen Monate gebraucht hätten. In den meisten Fällen jedoch bedarf es Zeit, neue neuronale Pfade zu knüpfen und alte, nicht mehr dienliche Verhaltensweisen durch neue zu ersetzen und diese zu stabilisieren. Der stabilisierende Aspekt ist dabei nicht zu unterschätzen. Du weißt bestimmt aus eigener Erfahrung, wie schnell neue, guttuende Verhaltensweisen in Vergessenheit geraten können. Daher ist das, was ich dir hier anbiete, auch keine Arbeit mit der Wünschelrute. Du bist nicht morgen Millionär oder Millionärin, auch wenn du es dir noch so wünschst. Im Gegenteil, dieser Prozess braucht dein ganzes Commitment und Zeit, die du dir bewusst nehmen musst. Sowohl um dieses Buch zu lesen, als auch um die beschriebenen Übungen zu praktizieren. Du kannst noch so intensiv an deine Manifestation denken, ohne die notwendigen, ganzheitlich-integrierenden Tools wird sich in deinem Leben nichts grundlegend ändern.

Manifestation ist also kein intellektueller Prozess. Es reicht nicht aus, was ich beschreibe, kognitiv zu verstehen, Bücher über Persönlichkeitsentwicklung zu lesen und sich darin wiederzuerkennen. Das ist ein guter Anfang, aber nicht genug. Es geht darum, konkrete Erfahrungen zu machen und darum, diese Erfahrungen zu verkörpern und auf zellulärer Ebene zu integrieren. Nichts anderes beschreibt der Begriff des Embodiment, den du momentan in nahezu allen Ansätzen zur Persönlichkeitsent-

wicklung findest. Du wirst dann dein Leben verändern können, wenn du das, was du dir wünschst, bereits verkörperst. Du musst dem, was du dir im Außen wünschst, innerlich einen Schritt voraus sein, sodass das Außen sich anpassen kann. Aber keine Sorge, was sich hier nach viel Arbeit anhört, macht wahnsinnig viel Spaß und ist so spannend und aufschlussreich, dass du die Übungen mit Freude absolvieren wirst.

## DEIN GEHIRN UND SOMIT DEINE PERSÖNLICHKEIT SIND FORMBAR

Vielleicht bist du auch mit alten Binsenwahrheiten groß geworden, die implizieren, dass erwachsene Menschen sich nicht oder kaum verändern können:

»Wie der Vater, so der Sohn.«

»Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.«

»Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht.«

...

Oft genug gehört, reichen diese überlieferten Sprichwörter schon aus, um in uns die Möglichkeit der Entwicklung einzuschränken. Gerne ruhen wir uns sogar auf unserer sogenannten Persönlichkeit aus und verhindern so unsere eigene Transformation: »Ich bin halt nicht musikalisch, niemand in unserer Familie ist musikalisch.«  
»Die Ungeduld habe ich von meinem Vater geerbt, da kann ich nichts machen.«

Zum Glück würde die Wissenschaft dir hier widersprechen. Persönlichkeiten können sich verändern, selbst unsere Gene sind nicht in Stein gemeißelt.

Die Forschung im Bereich der Epigenetik zeigt, dass unsere Genexpression – also wie unsere Gene aktiviert oder deaktiviert werden – durch Umweltfaktoren, Lebensstil und unsere bewussten Entscheidungen beeinflusst wird. Epigenetische Veränderungen können auftreten, wenn wir neue Gewohnheiten und Verhaltensweisen etablieren, wie zum Beispiel regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Stressmanagement und positive soziale Interaktionen.

Durch diese bewussten Entscheidungen können wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verbessern und wir haben sogar das Potenzial, unsere Genetik zu beeinflussen und möglicherweise bestimmte genetisch bedingte Prädispositionen abzuschwächen. Allerdings stellt diese Praxis natürlich keinen Ersatz für medizinisch



notwendige Behandlungen dar, sondern muss immer als ergänzender Ansatz betrachtet werden.

Die Erkenntnisse der Epigenetik unterstützen jedoch die Idee, dass wir die Fähigkeit zur Gestaltung unseres eigenen Wohlergehens haben.

Da du dich dazu entschieden hast, dein Leben aktiv in die Hand zu nehmen, ist es essenziell, an die Fähigkeit zur Veränderung zu glauben. Wachstum und Transformation sind möglich, wenn du dich bewusst dazu entscheidest. Der kollektiv verankerte Glaubenssatz, dass Menschen sich nicht ändern können, ist längst überholt und es ist an der Zeit, dass sich dies auch in deiner Persönlichkeit und deinem Leben widerspiegelt.

Fange damit an, zu reflektieren, welche Glaubenssätze du automatisch immer wieder aussprichst, denn diese Wiederholungen verhindern neuronale Veränderungen im Gehirn und sorgen dafür, dass du im alten Denkmuster hängen bleibst. Wie du später noch lesen wirst, haben unsere Worte eine beschleunigende Wirkung auf die Manifestation. Unsere Worte erschaffen tagein und tagaus unsere Realität.

Oft beobachte ich, dass wir immer dann Floskeln und Binsenweisheiten verwenden, wenn wir ein Gespräch beenden möchten oder keine Lösung für ein Problem finden können. Ich erinnere mich noch gut an eine ehemalige Beziehung, bei der die äußeren Umstände sehr kompliziert waren. Wir beide hätten unser gesamtes Leben und das unserer Kinder fundamental umgestalten müssen, um eine gemeinsame Zukunft möglich zu machen. Unsere Gespräche endeten oft damit, dass er resigniert feststellte, »man könne halt nicht alles haben«. Wie du dir jetzt vielleicht schon vorstellen kannst, haben wir uns schließlich getrennt. Mit meinem heutigen Wissen hätte ich früher die Realität anerkennen sollen. Damals habe ich jedoch versucht, die Einstellung meines Partners zu ändern und ihn davon zu überzeugen, dass man alles haben kann, wenn man nur daran glaubt.

Obwohl der Trennungsprozess sehr schmerzhaft war, möchte ich ihn nicht missen. Ich habe sehr viel gelernt, sowohl über mich selbst als auch über die Grenzen der Manifestation: Du kannst niemanden verändern, außer dich selbst! Du kannst auch nicht für jemand anderen manifestieren, sondern nur für dich selbst. Ich betone das bewusst, denn viele Beziehungen, sowohl intime Beziehungen als auch Freundschaften oder Arbeitsverhältnisse, werden von der unrealistischen Hoffnung genährt oder

aufrechterhalten, dass sich das Gegenüber verändert. Aber Veränderung ist nur möglich, wenn erstens die Erkenntnis vorhanden ist, dass Veränderung notwendig ist, zweitens der Wille zur Transformation vorhanden ist und drittens die erforderlichen Schritte unternommen werden. Wenn bereits bei Punkt eins keine Übereinstimmung besteht, ist jede Hoffnung auf Veränderung sinnlos. Dann liegt es an dir, Konsequenzen zu ziehen, da du auch das manifestierst, was du erduldest. Das hört sich erst einmal etwas bitter an. Wenn du aber Dinge in deinem Leben erträgst, die du so nicht willst, und gleichzeitig nicht bereit bist, selbst etwas zu verändern, dann hast du die Verantwortung für dein Glück abgegeben. Viel von deiner kostbaren Energie wird darauf verschwendet zu überlegen, was dein Gegenüber anders machen sollte. Dies ist ein nutzloses Unterfangen und frustrierend ist es auch.

Wenn wir unserem Umfeld die »Schuld« an unserer Situation geben, bringt uns das in eine negative Schwingung, die uns herunterzieht. Wir verlieren unseren Selbstwert, da wir uns ohnmächtig und handlungsunfähig fühlen, weil es doch der andere ist, der sich endlich bewegen muss! Sobald du aber erkennst, dass du, ganz alleine du, für dein Glück und deine Zufriedenheit losgehen kannst, schenkt dir das unermessliche Power. Zudem hast du auch viel mehr verdient als ein Gegenüber, das nicht aus seiner Komfortzone herauskommen will. Du, ich und alle Lebewesen auf dieser Welt, wir haben alle nur das Beste verdient. Freude ist unser Geburtsrecht und das Leben wird mit so viel mehr Leichtigkeit fließen, wenn du beginnst, Freude zu kultivieren. Also lass mutig los, was nicht zu dir kommen will. Du wirst spüren, wie einfach alles auf einmal wird, wenn du nicht mehr an dem festhältst, was sperrig und kompliziert ist, und dich stattdessen dem zuwendest, was mühelos und geschmeidig in deine Richtung fließt.

In Teil 2 dieses Buches werden wir noch tief in die Praxis eintauchen. Jetzt möchte ich dich vor allem daran erinnern, dass du eine unglaubliche Kraft in dir trägst und durch Disziplin und Übung in der Lage bist, deine Gehirnstrukturen und damit deine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen zu verändern. Das bestätigen auch neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung. Unser Gehirn ist fähig, sich zeitlebens zu verändern, indem es neue neuronale Verbindungen bildet und bereits bestehende Verbindungen neu organisiert. Diese Neuroplastizität verbessert und erweitert auch unsere Fähigkeit zur Manifestation.

»The mind is the creator of everything. You should therefore guide it to create only good. If you cling to a certain thought with dynamic willpower, it finally assumes a tangible outward form.«

PARAMAHANSA YOGANANDA

Wie hängt nun dieses Wissen von der Veränderbarkeit unseres Gehirns mit Manifestation und Yoga zusammen?

## VERÄNDERUNG VON GLAUBENSÄTZEN UND GEWOHNHEITEN

Forschungen zur Neuroplastizität zeigen, dass mit wiederholten, gezielten Gedanken und Verhaltensweisen neue neuronale Verbindungen im Gehirn gebildet und gefestigt werden können. Wenn du dich also aktiv mit deinen limitierenden Glaubenssätzen auseinandersetzt und neue, positive Überzeugungen praktizierst, kann das Gehirn diese neuen Muster übernehmen und stärken. Einmal verankert, ist die Ausgangsbasis für deine Manifestation eine ganz andere. Zu diesem Thema gibt es eine sehr spannende Studie von Jeffrey Schwartz, einem amerikanischen Psychiater, der zu Neuroplastizität bei Zwangsstörungen (Reinigung/Hygiene, Kontrolle/Ordnung etc.) geforscht hat. Er fand heraus, dass sich durch bewusste Reframing-Techniken und Achtsamkeitstraining-Veränderungen im Gehirn und somit Verbesserungen ergeben können. Seine Probanden übten, ihre zwanghaften Gedanken zu erkennen und ihnen bewusst alternative, gesündere Gedanken und Handlungsweisen gegenüberzustellen. Nach wiederholtem Üben konnten die Teilnehmer ihre Gehirnaktivität in den relevanten Regionen, insbesondere im orbitofrontalen Kortex (verantwortlich für Zwangshandlungen) nachhaltig verändern.<sup>1</sup>

Dies lässt sich mühelos auf die Veränderung von limitierenden Glaubenssätzen übertragen. Durch ständige Wiederholung neuer Gedanken lassen sich schließlich Verhaltensänderungen erzielen.

Du fragst dich, wie lange das dauert? Einer Studie von 2019 zufolge etwa 66 Tage. Erst dann sind die neuen neuronalen Bahnen gefestigt und wird eine neue Verhaltensweise zur Gewohnheit. Dies unterstreicht die Bedeutung des regelmäßigen Übens.<sup>2</sup>

1 Schwartz et al.: *Brain Lock: Free yourself from Obsessive-Compulsive Behavior*, Regan Book 1996

2 Lally et al.: *How are habits formed: Modeling habit formation in the real world*, European Journal of Social Psychology (2010)

## BEWUSSTSEIN UND ACHTSAMKEIT

Durch Achtsamkeitsübungen können wir die neuronale Struktur des Gehirns beeinflussen, indem wir den Fokus auf das Hier und Jetzt richten und uns selbst trainieren, negative, unbewusste Gedankenmuster zu erkennen. Diese bewusste Regulation des Bewusstseins ist ein Schlüsselement, um manifestieren zu lernen, da wir beginnen, das eigene Denken zu steuern und zu formen. Eine sehr aktuelle Studie von 2022 (Tang et al.) zeigt, dass Achtsamkeitsmeditation das Gehirn langfristig strukturell verändert. Besonders signifikant war die Erkenntnis, dass Meditation nicht nur den Hippocampus stärkt, der wichtig für das Gedächtnis ist, sondern auch das »Default Mode Network«, ein Netzwerk von im Ruhezustand aktiven Gehirnzellen. Dieses Netzwerk ist bei Selbstreflexion und inneren Überzeugungen aktiv. Meditation und Achtsamkeitstraining haben also tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstbild und unsere Überzeugungen.<sup>3</sup>

## EMOTIONALE REGULATION

Emotionen sind eng an unsere Gedanken und Überzeugungen geknüpft, und die Neuroplastizität ermöglicht es uns, dass wir lernen, die Gefühle zu regulieren und bewusst zu gestalten, statt automatisch von ihnen überrannt zu werden. So können wir positive Erfahrungen und Lebensumstände besser manifestieren. Streeter et al. (2012)<sup>4</sup> untersuchten den Effekt von Yoga auf das Gehirn und fanden heraus, dass es dort den GABA Spiegel erhöht. GABA ist ein Neurotransmitter, der Angst und Stress reduziert. Er ist entscheidend für die emotionale Stabilität. Dies unterstützt die These, dass Yoga die emotionale Regulation beeinflusst und zu langfristigen Veränderungen im Gehirn führen kann.

## SELBSTWIRKSAMKEIT UND VERANTWORTUNGSÜBERNAHME

Durch das Verständnis der Neuroplastizität und die Anwendung der Erkenntnisse auf das eigene Leben wird uns bewusst, wie mächtig das Potenzial zur Selbstverän-

---

3 Tang et al.: *Mindfulness Meditation, brain Plasticity and cognitive Function: A Neuroimaging Perspective*, Nature Reviews Neuroscience (2022)

4 Streeter et al.: *Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder*, in Medical Hypotheses, 10 January 2012

derung ist. Diese Erkenntnis befähigt uns dazu, Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen – ein wesentlicher Schritt im Prozess der bewussten Manifestation.

Zudem fördern regelmäßige Bewegung und mentale Übungen die Gehirnplastizität. Eine sehr aktuelle Studie von 2020<sup>5</sup> zeigt, dass aerobe Bewegung wie Laufen, Schwimmen oder dynamisches Yoga die synaptische Plastizität im Gehirn signifikant verbessern kann. Diese Form von körperlicher Aktivität führt zu einer vermehrten Produktion eines bestimmten Proteins, das für das Wachstum, die Reifung und die Erhaltung von Neuronen verantwortlich ist. Zudem stärkt Bewegung den präfrontalen Kortex, also den Bereich des Gehirns, der für kognitive Kontrolle, Entscheidungsfindung und Verhaltensregulierung verantwortlich ist. Diese Region unterstützt uns dabei, Impulse zu kontrollieren und bewusste Entscheidungen zu treffen – genau das, was wir brauchen.

Sobald wir beginnen, neue bewusste Entscheidungen zu treffen, anstatt uns nur in alten Fahrbahnen zu bewegen, findet Heilung statt, und unser Leben beginnt sich zu verändern. So gehen Yoga, Manifestation und die bewusst gesteuerte Entwicklung unseres Gehirns Hand in Hand.

Für dich bedeutet das, dass du deine Neuroplastizität in den nächsten Wochen, am besten jedoch dein Leben lang, mit deinem Verhalten positiv beeinflussen kannst:

- Sorge also für einen guten und regelmäßigen Schlaf (am besten 7–8 Stunden, immer zu den gleichen oder ähnlichen Uhrzeiten)
- versorge dich mit qualitativ hochwertigem, nährstoffreichem Essen und trinke ausreichend Wasser.
- verbringe Zeit in der Natur
- bewege dich ausreichend
- mache Dinge, die dir wirklich Spaß machen und die einen kindlichen, kreativ-ver-spielten Charakter haben wie malen, singen, basteln, handwerken ...
- schreibe die Journal Prompts (aussagekräftige Fragen, die zur Selbstreflexion beitragen) aus diesem Buch mit der Hand ab und beantworte sie vor allem

---

5 Galea et al.: *How physical exercises enhances cognitive control and neuroplasticity*, trends in cognitive science, 2020



auch handschriftlich. Der Schreibprozess ist langsamer, als wenn du auf der Tastatur tippst, und damit werden die Informationen besser im Gedächtnis verankert. Beim Schreiben per Hand werden beide Gehirnhälften aktiviert, diese Verknüpfung fördert kreatives Denken. Beides unterstützt den Manifestationsprozess.

## DER KÖRPER – THE MISSING LINK BEIM MANIFESTIEREN

»*Emotion is created by motion. When you move your body, your physiology changes, and so does your mindset. If you want to manifest your desires, you must engage both your mind and your body.*«

TONY ROBBINS

Viele Manifestationsmethoden arbeiten, wie wir bereits gesehen haben, wenig oder gar nicht mit dem Körper. Nun ist es aber so, dass unser Körper alle Erfahrungen und Emotionen speichert. Auch die nicht bewusst erinnerten Erinnerungen sind im Körpergewebe vorhanden. Vor allem Bessel van der Kolk hat in seinem Buch »The Body keeps the Score«<sup>6</sup>, umfassend dargelegt, wie traumatische Erfahrungen und starke Emotionen im Körper gespeichert werden. Dies bedeutet, dass negative Erfahrungen wie Schmerz, Trauer, Wut oder Angst auf zellulärer Ebene verbleiben können, auch wenn unser Bewusstsein sie nicht mehr aktiv erinnert. Unser Körper erinnert sich, was dazu führt, dass wir unbewusst Verhaltensweisen entwickeln, die uns vor potentiellen Bedrohungen schützen sollen. Vor ein paar Monaten bin ich bei uns Zuhause die Treppe runtergegangen und habe mir am Geländer einen Splitter zugezogen. Nichts Großes. Dennoch hat sich meine Hand in den nächsten Wochen an genau dieser Stelle ganz von alleine vom Geländer gehoben, um zukünftigen Schmerz zu verhindern. So intelligent ist unser Körper. Rein kognitiv hatte ich diese Lappalie bereits vergessen. Aber mein Körpergedächtnis funktionierte bestens.

<sup>6</sup> Bessel van der Kolk: *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann*, G. P. Probst Verlag; 9. Edition (2024)

Wusstest du, dass sogenannte »negative« Emotionen im Körper ca. doppelt so intensiv schwingen wie positive? Dies hat mit unserer Evolution zu tun. Angst, Wut, Ekel etc. waren für unsere Ahnen überlebenswichtige Signale für Kampf, Flucht oder Starre. »Positive« Emotionen waren lediglich nice to have. Daher ist es leider auch heute noch so, dass es uns leichter fällt, tiefe Trauer, starke Wut oder Angst zu verspüren als überbordende, ekstatische Freude. Die sogenannte Negativitätsverzerrung, auch als »Negativity Bias« bezeichnet, beschreibt unsere Neigung, negativen Reizen mehr Aufmerksamkeit zu schenken als positiven. Unser Gehirn ist tatsächlich so strukturiert, dass es negative Informationen schneller verarbeitet, als positive. Studien besagen sogar, dass wir Menschen etwa fünf positive Ereignisse brauchen, um die Wirkung eines einzigen negativen Erlebnisses auszugleichen. Das hat uns über Jahrtausende geholfen, in gefährlichen Umgebungen zu überleben, ist aber heutzutage auf unserem Weg hin zu Freiheit und Freude eher hinderlich.

Doch keine Sorge, wir können trainieren, auch das zu verändern. Körperorientierte Praktiken wie Yoga und Breathwork arbeiten genau an dieser Schnittstelle von körperlicher Erinnerung und emotionaler Verarbeitung. Wir können die vielleicht etwas verwilderten Trampelpfade der Freude und Liebe freiräumen und vertiefen, so dass auch diese Emotionen schneller und tiefgreifender abrufbar werden. Wir müssen lediglich Wege finden, sie zu kultivieren. Also Freude zu unserem neuen ständigen Begleiter machen. Aber dazu später mehr und zurück zu der Tatsache, dass alter Schmerz im Körpergewebe gespeichert ist. Dieser kann sich dadurch zeigen, dass wir uns von etwas im Außen »getriggert« fühlen. Ein Trigger ist etwas, was dich wütend macht oder stark emotional aufwühlt, etwas, an dem dein Ego sich fälschlicherweise aufreibt, weil es wenig mit der gegenwärtigen Situation, aber viel mit deiner Vergangenheit zu tun hat. Wenn du dich das nächste Mal von etwas getriggert fühlst, beobachte deine körperlichen Reaktionen. Vielleicht merkst du, wie dein Magen sich zusammenzieht, dein Darm zu rumoren beginnt oder du spürst einen unangenehmen Druck im Nacken oder wie deine Kehle eng wird. Erlaube dir, alles zu spüren, was sich in dir zeigt. Dann frage dich, ob du dieses körperliche Gefühl schon kennst und wenn ja, woher? Gegebenenfalls kannst du nun die Wunde erkennen, die unter dieser körperlichen Empfindung liegt, und verstehen, warum du die Situation heute als so schmerzhaft empfindest. Diese Methode ist schnell und wahnsinnig effizient. Alle

Antworten liegen in dir, und warten darauf, dass du sie erkundest. Begrüße zukünftig jeden Trigger voller Neugierde. Nur durch Trigger kannst du die Limitierungen deiner Ego-Identität erkennen. Letztere ist der Teil, der im Sanskrit als Ahamkara bezeichnet wird, eine Art »Ich-Bewusstsein«, das auf Erinnerungen, Überzeugungen, persönlichen Werten und Lebensentscheidungen beruht. Es ist ein Selbstbild, welches sich lebenslang entwickelt und das es zu überwinden gilt.

Wie du gerade erfahren durftest, sind Körper und Atmung direkte Portale in den jetzigen Augenblick. Schaffen wir es, unsere Achtsamkeit zu unserem Körper oder auf unsere Atmung zu lenken, können wir uns temporär aus negativen Gedankenspiralen lösen und erkennen, dass wir mehr sind, als nur unsere Gedanken. Daher machen wir im nächsten Kapitel einen kleinen Exkurs in die Yogaphilosophie, denn das alte überlieferte Wissen kann uns bei diesem Vorhaben wunderbar unterstützen.



# Teil 2





Nun ist es an der Zeit, dass du in die Praxis kommst, denn Yoga ist 99 Prozent Praxis und 1 Prozent Theorie. Das bedeutet nicht, dass du den ganzen Tag auf deiner Yogamatte verbringen sollst, sondern dass ab sofort auch dein Alltag Teil deiner Übungspraxis ist.

Wichtig ist, dass du Freude dabei hast und dem gesamten Prozess mit Offenheit begegnest! Natürlich bedarf es auch einer gewissen Beharrlichkeit und Disziplin. Doch was könnte es Spannenderes geben, als das eigene Leben ab sofort in seiner ganzen Fülle zu erleben? Die nun folgenden Methoden sollen dich dabei unterstützen, der Tretmühle des Lebens immer wieder deine Aufmerksamkeit zu entziehen und dich dem zuzuwenden, was dich lebendig macht. Egal, was sich gerade in deinem Leben zeigt, du hast die Resilienz, es dir anzuschauen und damit umzugehen. Auf der Yogamatte und im Alltag. ME YOGA ist dazu designt, dich mit deiner wahren, freudvollen Natur zu verbinden. Es ist der Moment, in dem du dich selbst wählst.

## 4. KAPITEL

# ME YOGA – DU BIST DER RESONANZPUNKT FÜR DEINE VISIONEN

»How you wake up each day and your morning routine dramatically affects your levels of success in every single area of your life.«



HAL ELROD

ME YOGA ist ein Ansatz, der Yoga und Manifestation zu einem logischen Ganzen verschmilzt. Ich habe schon immer die Nachteile von geschlossener Systeme gesehen und wollte mich nie einem Yogastil ganz unterordnen. Daher war es mir wichtig, ein System zu kreieren, das dich nicht einschränkt, sondern einlädt, dich auszudehnen. Es ist nicht starr, sondern in sich beweglich. Gleichzeitig ist es strukturiert genug, dass du ME YOGA mühelos in dein Leben integrieren kannst. Diese Form von Yoga findet nicht nur auf der Matte statt, sondern auch in deinem Alltag, denn du wirst immer wacher und bewusster werden und somit beobachten können, welche Personen und Situationen dir guttun und was dich emotional triggert. Wie du im dritten Kapitel erfahren hast, hat ein Trigger immer mit deiner Vergangenheit zu tun und weist dich auf etwas hin, das noch nicht bearbeitet wurde. Sprich, wenn du getriggert bist, ist das eine wertvolle Information für dein weiteres Vorgehen und somit kein Grund zum Verzweifeln. Im Gegenteil, jeder Trigger ist ein Grund zur Freude, denn er liefert dir Indizien, die dich auf dem Weg zu dir selbst unterstützen.

Dein Alltag ist ab sofort Inspiration für deine Yogapraxis und findet nicht mehr

getrennt davon statt. Du verwendest die gesammelten Informationen und verarbeitest sie auf der Matte. Wie machst du das? Kurz gesagt: Du kultivierst Dankbarkeit, für all die guten Dinge in deinem Leben. Das, was dich triggert oder wo du dich blockiert, taub oder machtlos fühlst, all das beobachtest du, erkennst es als Störung und nimmst die Situationen mit in deine Meditation und auf deine Yogamatte, wo du die unterschiedlichen Tools anwendest, die ich dir nun auf den folgenden Seiten vorstellen werde. Diese Werkzeuge unterstützen dich dabei, mit den erkannten Herausforderungen in deinem Alltag umzugehen und alte Verletzungen und Limitierungen zu heilen. So brichst du ganz bewusst bestehende Muster und kreierst eine neue Art zu denken, zu fühlen und zu sein. Deine innere Landkarte baut sich um. Daraus resultieren mannigfaltige Veränderungen in deinem Alltag. So praktiziert, wird Yoga mehr als etwas, was dir guttut und was du als eines der vielen To-dos auf deiner Liste abarbeitest. ME YOGA hat das Potenzial, dein Leben zum Positiven zu wenden. Es ist nachhaltig und der Effekt reicht weit über den Moment des Übens hinaus. Lass uns beginnen!

## BEGINNE DEN TAG MIT ME YOGA

Nach dem Aufwachen hast du zwei Möglichkeiten. Entweder du beginnst den Tag bewusst oder unbewusst. Du kannst deinem Tag eine von dir gewählte Energie geben, wenn du ihn bewusst mit einer entsprechenden Routine, wie Yoga, Meditation oder Workout beginnst, oder aber du stehst auf, nimmst dein Handy in die Hand und lässt dich mitreißen vom äußeren Strom. Wählst du Letzteres, beginnst du den Tag mit Stress und Überforderung. Wählst du die andere Möglichkeit, bestimmst du Tempo und Richtung deines Tages selbst. Viele erfolgreiche Persönlichkeiten berichten über eine individuelle, besondere Morgenroutine. Für Steve Jobs, den Mitbegründer von Apple, gehören Meditation, Yoga und Reflexion über seine Prioritäten für den Tag zu seinem morgendlichen Ritual. Oprah Winfrey, die bekannte Fernsehmoderatorin und Unternehmerin, möchte nicht mehr auf Meditation, Bewegung und das Lesen von inspirierenden Texten am Morgen verzichten.

Es gibt noch viele weitere beeindruckende Persönlichkeiten, die ihre morgendliche Routine teilen, da sie erkannt haben, dass dieser bewusste und strukturierte Ab-

lauf ihnen dabei hilft, den Tag erfolgreich zu starten. Der Morgen ist eine ganz besondere Zeit. In der Nacht, im Tiefschlaf, lösen wir Widerstände und Negativität auf. Wir fallen in einen Zustand der Nicht-Identifikation mit unserer Persönlichkeit und unseren Egos. Jedes Aufwachen ist somit eine Art Reset, eine Möglichkeit, neu zu beginnen. Daher ist der Morgen für deine Manifestation so kostbar. Nutze seine Energie für deine ME-YOGA-Routine. So nährst du dich deinen Zielen Schritt für Schritt, etablierst positive Gewohnheiten und bringst dich in Verbindung mit dem, was ist. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du den Tag in einer positiv schwingenden Energie fortsetzen kannst.

Mein Wecker klingelt morgens um 5:30 Uhr. Nicht, weil ich früh aufstehen muss, sondern weil ich es möchte. Ich liebe die Stille im Haus, bevor alle anderen aufwachen. Alles, was ich tue, mache ich in Ruhe. Ich decke den Frühstückstisch, bereite die Brotdosen für meine Kinder vor und meditiere, oder ich gehe aufs Trampolin und spreche dabei inspirierende Sätze und Worte, die meine Stimmung heben.

Bereits am Abend freue ich mich auf den nächsten Morgen und gehe zeitig ins Bett, damit ich die kreative und frische Energie in der Früh voll auskosten kann. In dieser Energie setzte ich mich dann an den Schreibtisch und schrieb an diesem Buch – jeden Tag ein paar Sätze. Manchmal mehr, aber nie weniger. Du kannst dir nicht vorstellen, wie aufregend und erhebend es für mich war, vor meinem Laptop zu sitzen und dieses Buch zu schreiben. Beim Zähneputzen, Fahrradfahren, Lesen oder Unterrichten kamen mir immer neue Impulse und Ideen.

Jeden Tag begann ich demnach mit einer Tätigkeit, die mich an das erinnerte, woran ich glaube, und die das in Struktur brachte, was mir wichtig ist. Wenn es mir gelang, mich selbst aus dem Bild zu nehmen und zu schreiben, nicht um zu beeindrucken, sondern um zu vermitteln und zu teilen, was ich liebe, dann waren das die besten Morgen. Auf diese Weise gelangte ich durch das Schreiben in Verbindung mit meinem höheren Bewusstsein, meinem magnetischen Selbst.

Eine tägliche Routine erinnert uns an das Wissen, das bereits in uns und um uns herum vorhanden ist. Sie schafft Nähe und Intimität zu uns selbst. Eine tägliche Routine bedeutet, dass wir uns immer wieder bewusst für uns selbst entscheiden, zwischen all den anderen Optionen. Dadurch lenken wir die Energie hin zu Fülle und Erfolg.

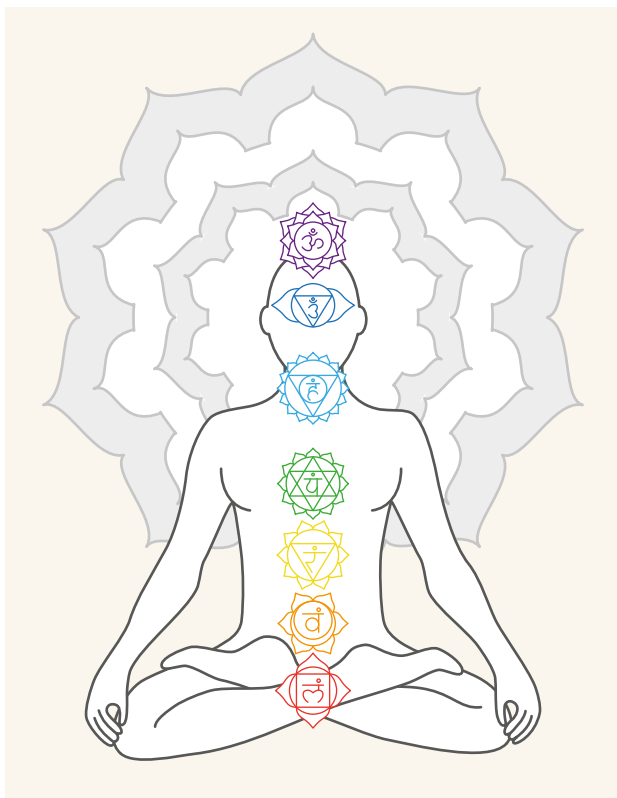


Nutze also die magische Energie eines jeden neugeborenen Tages. Je mehr Zeit du dir am Morgen für deine Praxis nimmst, umso mehr Zeit wird dir geschenkt. Das hört sich paradox an, ist aber die Wahrheit. Zeit ist manipulierbar und du kannst lernen, mit ihr umzugehen. Je mehr du versuchst in einen Tag zu quetschen, um so ineffektiver und chaotischer wird er. Wenn du den Tag stattdessen mit einer achtsamen Routine beginnst, wird alles, was darauf folgt, effizienter und müheloser verlaufen.

## ME YOGA ALS WIEDERKEHRENDER MANIFESTATIONSZYKLUS

ME YOGA steht nicht in Konkurrenz mit bestehenden Yoga-Stilen. Du kannst dich als Iyengar- oder Ashtanga-Yogi identifizieren und dennoch ME YOGA praktizieren, denn dieses Konzept hilft dir, zu dir selbst zu finden. Alle Unterstützung, die du auf diesem Weg findest, ist willkommen. Ein Yogi wird sowieso nicht durch die Zugehörigkeit zu einem bestimmten System definiert, da das im Yoga eher trennend wirken würde – es geht vielmehr um das Erleben von Einheit. In meinen Augen zeichnen sich fortgeschrittene Yogis und Yoginis durch die Fähigkeit zur verfeinerten Selbstreflexion aus. Sie entscheiden bewusst, sich mit dem auseinanderzusetzen, was im gegenwärtigen Moment aufkommt und gesehen werden will.

Der ME-YOGA-Zyklus folgt der Anordnung der Chakren im Körper des Menschen. Diese Energiezentren werden in der Yogalehre entlang der Wirbelsäule verortet und sind durch einen Energiekanal verbunden. Im Yoga werden sieben Hauptchakren unterschieden. Der Prozess des ME-YOGA-Zyklus beginnt meinen Lehrern Ramanand Patel und Keith Borden zufolge im Ajna-Chakra, dem dritten Auge in der Stirnmitte. Dort empfangen wir unsere Manifestation, also das, was wir in unser Leben bringen möchten. Mit dieser klar formulierten Intention begeben wir uns auf die Matte und zum Wurzelchakra an der Basis der Wirbelsäule. Von dort steigen wir schrittweise durch alle Energiezentren bis zum Kronenchakra auf (das Stirnchakra ist also zweimal involviert). Jedes Chakra ist einem Element zugeordnet – von der Erde über Wasser und Feuer bis zu den subtilen Elementen Luft, Äther und Licht. Stell dir vor, dass deine Vision wie ein Samenkorn in die Erde gepflanzt wird. Dies verdeutlicht, dass deine Kreation eine gemeinsame Schöpfung ist, bei der Mutter Erde dich



unterstützt. Das Samenkorn trägt bereits alle Informationen für die Manifestation in sich. Im zweiten Chakra wird es bewässert und keimt auf. Die Pflanze wächst dem Licht und der Wärme entgegen und entwickelt eine Blüte, die unter dem Einfluss von Licht und Luft zu blühen beginnt. Dieser Prozess setzt sich durch die restlichen Chakren fort, bis aus deinem Samenkorn eine vollständige Blüte entsteht und dein Kronenchakra frei ist. Du bist tief mit Mutter Erde und dem Universum verbunden, und deine Manifestation wird zur Realität. Dieses Bild verdeutlicht, wie du mit ME YOGA etwas Bleibendes und Bedeutungsvolles erschaffen kannst, das dein Leben verändert.

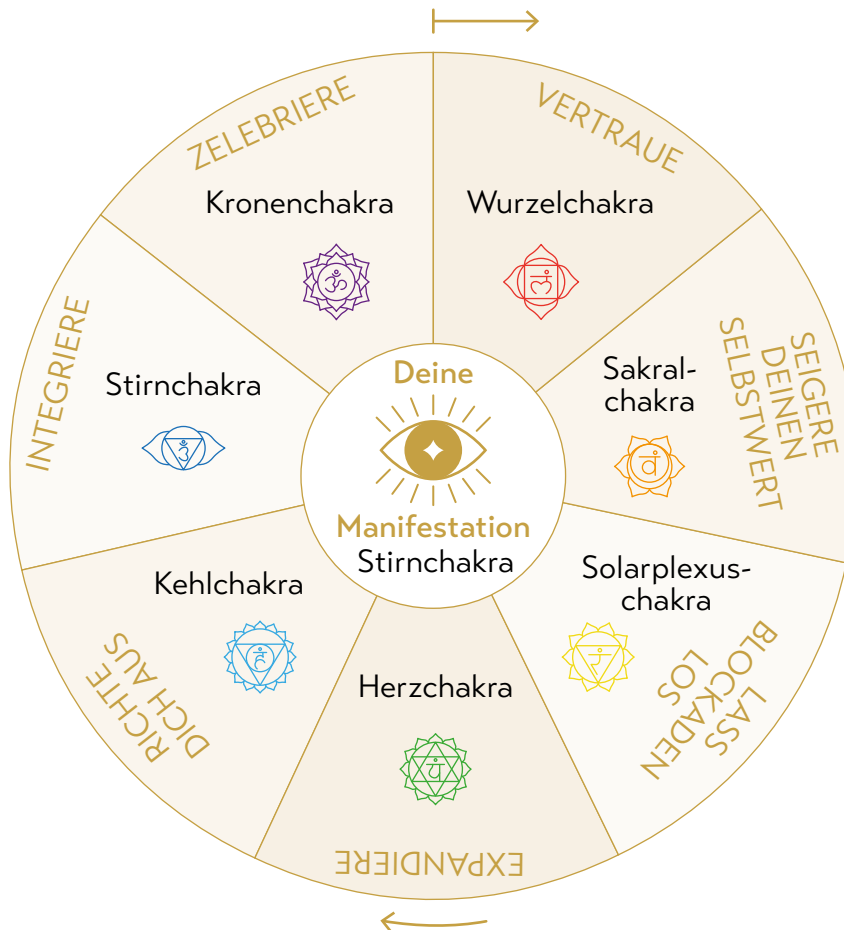
»The first chakra grounds us to the Earth and our physical reality, but the upper chakras allow us to access the field of infinite possibilities. Manifestation is about aligning these centers and bringing your highest visions into physical form.«

ANODEA JUDITH

### KURZÜBERSICHT DER ACHT STUFEN DES ME-YOGA-ZYKLUS

Der Manifestationszyklus von ME YOGA umfasst acht Stufen, die sich als ein sich wiederholender Rhythmus verstehen lassen, ähnlich einer Uhr oder den Jahreszeiten. Wir starten in der Mitte, um unsere Authentizität und Vision für unsere Manifestation zu finden und durchlaufen dann alle Chakren (in der Grafik im Uhrzeigersinn).

1. Finde deine Authentizität und Vision: Erfahre, wer du bist und was du dir wünschst. (Stirnchakra/Drittes Auge)
2. Du bist geliebt, gesehen und sicher: Verbinde dich mit der Energie von Mutter Erde und gewinne Vertrauen in deine Vorhaben. (Wurzelchakra)
3. Du verdienst nur das Beste: Steigere deinen Selbstwert und lass Freude zu deiner Begleiterin werden. (Sakralchakra)
4. Lass los, was nicht mehr zu dir passt: Erkenne und transformiere alte Limitierungen und Blockaden. (Solarplexuschakra)
5. Nichts ist zu schön, um wahr zu sein: Schaffe energetischen Raum für neue Möglichkeiten und Expansion. (Herzchakra)



6. Du machst die Dinge NEU: Spüre deine Transformation und handle entsprechend. (Kehlchakra)
7. Du bist der Resonanzpunkt für deine Vision: Ziehe neue Dinge und Möglichkeiten in dein Leben, und integriere alles, was du erreicht hast. (Stirnchakra)
8. Die Zelebrierung: Genieße die Früchte deiner Manifestation, halte inne und entspanne dich – deine Arbeit ist getan. (Kronenchakra)

## DIE FÜNF KOMPONENTEN DEINER ME-YOGA-PRAXIS

Es ist mir ein Anliegen, mit diesem Buch etwas Praktisches zu schaffen – ein Instrument, das dir ermöglicht, konkrete Erfahrungen zu machen. Die beste Vorgehensweise dafür ist wie folgt:

Nimm dir genügend Zeit für die Journaling-Aufgaben und Meditationen aus Kapitel 5. Erst wenn du deinen authentischen Code (siehe Seite 73) erkannt, deine Liste erstellt und deine potenzielle Zukunft in der Meditation verankert hast, begib dich auf die Yogamatte. Der authentische Code enthält fünf Werte, die dich in deiner Essenz am besten beschreiben. Die Technik, um diese Werte zu erlangen, wurde von Lacy Phillips entwickelt und kann auf der amerikanischen Manifestationsplattform »tobemagnetc« nachgelesen werden. Sie ist in meinen Augen eine großartige Methode zur Selbsterkenntnis und somit zur Authentizität und Entscheidungsfindung.

In deiner Yogapraxis empfehle ich dir, für jeden Manifestationsschritt eine bis eineinhalb Wochen einzuplanen. Natürlich kann es je nach Persönlichkeit auch länger oder kürzer dauern – dies ist jedoch ein guter Richtwert. Innerhalb dieser Zeit praktiziere die beschriebenen Übungen so oft es dir möglich ist. Am Ende jeden Schrittes nimm dir Zeit, um alles Erlebte aufzuschreiben. Dies ermöglicht es dir auch im Nachhinein, den Prozess nachzuvollziehen.

Deine ME-YOGA-Praxis setzt sich konkret aus Ankersätzen, Breathwork, Asana, Trancen (spezielle Meditationen, die in deinem Unterbewusstsein wirken) und Journaling zusammen.

1. **Ankersätze** schreiben dein Unterbewusstsein um und bringen den Fokus auf das Thema des jeweiligen Manifestationsabschnittes. Ein gesprochenes Wort

ist eine dichtere Form von Energie als ein Gedanke – aber dazu später mehr. Durch das Aussprechen der Ankersätze kommst du deiner Manifestation einen Schritt näher.

2. **Breathwork** ist optimal, um alte emotionale Blockaden im Körper zu lösen. Beachte: Das kann dazu führen, dass du tiefe emotionale Freisetzungen erlebst, die oft nicht einmal bewusst mit bestimmten Ereignissen in Verbindung gebracht werden können.
3. **Asana** ist notwendig, um negative Muster im Körper zu erkennen und zu verändern. Asana schenkt dir wertvolle Informationen über deinen Körper. Zudem wissen wir durch die Faszienforschung, dass das Bindegewebe zentraler Speicherort für Emotionen ist. Emotionale Zustände beeinflussen demnach unser Fasziennetzwerk und können zu chronischen Verspannungen führen, was wiederum körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen verursachen kann. Durch gezielte Asana-Arbeit lösen wir diese Verspannungen und setzen alte Emotionen frei. Asana in der ME-YOGA-Praxis ist mehr als nur Dehnung und Kräftigung. Es ist Teil des Prozesses hin zu dir selbst.
4. **Trancen** sind essenziell für deinen Fortschritt auf deinem Weg. Es handelt sich dabei nicht um »klassische« Yoga-Meditationen, bei denen du dich beispielsweise nur auf deinen Atem konzentrierst. Diese Art von Meditationen ist weniger reduziert, fast schon üppig, denn wir arbeiten mit Bildern, Visualisierungen, Kontemplation und Klopfen. Das Ziel bei den Trancen ist es, jeweils etwas Bestimmtes in dir zu entdecken, zu spüren und gegebenenfalls eine neue Realitätsmöglichkeit zu verankern.
5. **Journaling**: Zu jedem Kapitel gibt es sogenannte Journal Prompts, das spontane schriftliche Beantworten bestimmter, die Selbsterkenntnis fördernder Fragen. Journaling ist eine äußerst wirksame Methode, um Manifestation mit den Prinzipien der Neuroplastizität zu verbinden. Durch das Aufschreiben von Zielen, Ankersätzen und Reflexionen schaffst du nicht nur Klarheit über deine Wünsche, sondern stärkst auch die neuronalen Verbindungen, diese zu manifestieren. Regelmäßiges Journaling ist eine Schlüsselkomponente zur Umprogrammierung des Gehirns und zur Erreichung persönlicher Ziele.



## 6. KAPITEL

DU BIST GELIEBT,  
GESEHEN UND SICHER.  
Verbinde dich mit der  
Energie von Mutter Erde  
und gewinne Vertrauen  
in dein Vorhaben



VERORTUNG: WURZELCHAKRA

Du weißt nun, was du willst und wohin die Reise führen soll. Nun geht es darum, dass du den jetzigen Augenblick, so wie er ist, akzeptieren und wertschätzen lernst. Nur so kannst du, während du dich auf dein Ziel hin bewegst, eine richtig gute Zeit haben. Dies ist essenziell, damit du ein Magnet werden kannst, für das, was du dir wünschst. Dazu fokussieren wir unsere Yogapraxis auf das erste Chakra. Das unterste oder auch erste Energiezentrum, das sowohl mit dem Beckenboden, der Basis der Wirbelsäule, dem Perineum, als auch mit deinen Beinen und Füßen in Verbindung gebracht wird, nennt sich Wurzelchakra. Es repräsentiert den Moment unserer Yogapraxis, in dem wir unsere Intention in den Körper bringen, im Hier und Jetzt ankommen und uns mit Mutter Erde verbinden. Die Erde trägt uns, nährt uns und gibt Halt. Nur durch die Verbindung mit Mutter Erde kann aus unserem Vorhaben Realität werden. Die Pflanze unserer Manifestation kann dann wachsen und blühen, wenn ihre Wurzeln stark und sicher sind. Wurzeln müssen kraftvoll genug sein, um die Pflanze zu tragen, zu nähren und zu stabilisieren. Nur dann kann sie in ihrer Schönheit und Fülle erblühen. Wurzeln schenken Struktur und bilden das solide Fundament für unsere Manifestation. So entsteht das Vertrauen, das wir brauchen, um uns nach etwas Höherem zu strecken.

## WERTSCHÄTZEN, WAS IST

»Your presence is your power. When you align with your true self, the Universe supports you fully.«

GABRIELLE BERNSTEIN

Ich habe es schon angedeutet: Aus einem Mangelbewusstsein heraus lässt es sich nicht gut manifestieren. Wenn du mit dem identifiziert bist, was dir in deinem Leben fehlt, ist es sehr wahrscheinlich, dass du noch mehr davon anziehst. »Like attracts like.« Wie aber in Dankbarkeit schwelgen, wenn du dir doch für dein Leben etwas wünschst, was du bisher einfach nicht erreichen konntest?

Hier ist es zunächst wichtig, dass du dich an die Dinge in deinem Leben erinnerst, die dich zufrieden oder glücklich machen. Vieles nehmen wir als selbstver-



ständig hin, bis es uns genommen oder infrage gestellt wird. Es geht darum, Wertschätzung zu etablieren. Höchstwahrscheinlich hast du genug Lebensmittel im Kühlschrank, fließendes und sauberes Wasser zur Verfügung, es gibt Menschen in deinem Leben, die du liebst und die dich lieben, du lebst in einem Land, in dem Frieden herrscht und du kannst frei deine Meinung äußern. Vielleicht hast du das Glück an einem schönen Ort zu sein, Geräusche der Natur wahrzunehmen und das Spiel von Licht und Schatten beobachten zu können.

Was immer es ist, was dich dankbar und demütig macht, erlaube dir, es zu spüren. Halte dazu einen Moment inne und schließe die Augen. Verweile. Wenn du ein Gefühl von Dankbarkeit finden kannst, dann lass es durch deinen ganzen Körper strömen und reite die Welle. Lass dich von einer guten Sache zur nächsten tragen, bis du dich in Fülle wahrnimmst und in dem Gefühl von Dankbarkeit schwelgen kannst.

Diese simple Übung ist so kraftvoll. Noch wirkungsvoller ist es, wenn du ein Dankbarkeitstagebuch führst. Hier und jetzt, schreib auf, wofür du dankbar bist und was du an deinem Leben wertschätzt. So kannst du es dir zur neuen und bestärkenden Gewohnheit machen, die Schönheit der kleinen Momente wahrzunehmen und die Fülle in deinem Leben zu registrieren.

Dankbarkeit wird dein neuer ständiger Begleiter. Verstehe mich nicht falsch, es geht nicht darum, bestehende Probleme in deinem Leben klein zu machen. Es geht vielmehr darum, deinen Fokus auf etwas anderes zu richten. Der Shift geht weg von deiner Lebenssituation und den Geschichten, die du dir dazu immer aufs Neue erzählst, hin zum Leben selbst. Egal, wie viel du meditierst und an dir arbeitest, es wird immer Probleme und Dinge in deinem Leben geben, von denen du dir wünschen würdest, dass sie anders wären. Statt ständig rund um diese »Stories« zu kreisen, lenke deine Aufmerksamkeit in eine andere Richtung. Dorthin wird deine Energie fließen. Eine neue Realität entsteht. Sobald du lernst, dich von deinen »Stories« zu distanzieren und dich dem Leben selbst zuzuwenden, verändert sich deine Energie und somit dein ganzes Leben.



Ein gesundes Nervensystem kann mühelos zwischen den verschiedenen Zuständen wechseln und findet immer wieder in die Balance. Es kann sich an die jeweilige Situation anpassen. Ein dysreguliertes Nervensystem hingegen bleibt in einem der Stress-Modi stecken und ist nicht mehr in der Lage, in den entspannten Modus zurückzukehren. In solchen Fällen ist es wahrscheinlich, dass wir aus alten Verletzungen und Nachahmungsmechanismen heraus reagieren anstatt aus neu gewonnenen Überzeugungen und einem hohen Selbstwertgefühl. Wenn unser Nervensystem dysreguliert ist, kann der Samen unserer Manifestation sich nicht mit der Erde verbinden. Daher ist es von großer Bedeutung zunächst dein Nervensystem zu regulieren.

## ME-YOGA-ÜBUNGSPRAXIS

Präsenz, Wertschätzung, das Gefühl unterstützt und sicher zu sein, all dies macht somit den fruchtbaren Nährboden für deine Manifestation aus. Bildhaft gesprochen haben wir in einem ersten Schritt erkannt, wie der Boden in unserem Garten beschaffen ist und was wir dort anpflanzen wollen. Nun lockern wir die Erde und pflanzen das Samenkorn ein. Durch die klare Deklaration deiner Werte trägt das Samenkorn bereits alle relevanten Informationen in sich. So bestimmt unsere Intention das Ergebnis.

Dein ME-YOGA-Zyklus beginnt mit Übungen für das erste Chakra. Diese Übungen unterstützen dich dabei, dein Nervensystem zu regulieren und dich präsent und sicher zu fühlen. Alle gewählten Übungen haben die Intention, dich im Körper ankommen zu lassen und Widerstände abzubauen, gegen das, was ist. Die Arbeit mit dem ersten Chakra ist die Basis für den Weg, der vor dir liegt.

Ich empfehle dir, dich mindestens eine Woche lang auf diese erdende Praxis zu konzentrieren. Auch im weiteren Verlauf kannst du jederzeit hierher zurückkommen, wenn du dich dysreguliert fühlst oder du das Vertrauen in den Prozess verloren hast. Für viele von uns ist ein aus der Balance geratenes Nervensystem normal geworden. Wir verweilen in einer Art niedrigschwelligem Fight-, Flight- oder Fawn-Zustand und bemerken es gar nicht. Es ist wichtig, sich selbst kennenzulernen und die Anzeichen für ein dysreguliertes Nervensystem möglichst rasch wahrzunehmen. Bei

mir macht es sich zum Beispiel als Erstes durch Schlafprobleme bemerkbar. Ich kann nachts nicht einschlafen und verheddere mich in Sorgen. Auch die Tendenz, alles kontrollieren zu wollen und ein generelles Misstrauen den äußeren Umständen gegenüber, sind für mich klare Hinweise darauf, dass mein Nervensystem »Out of Balance« ist.

Im Gegensatz dazu ist die Energie, die ich empfinde, wenn ich an diesem Buch schreibe, zwar aufregend, aber auch entspannend. Ich spüre, dass ich das Richtige tue. Dies gibt meinem Leben mehr Tiefe, mehr gutschwingende Gedanken und Anbindung an den Flow des Universums. Tagtäglich spüre ich, wie wohltuend es ist, Dinge zu tun, die mich mit Sinn erfüllen. Natürlich gibt es auch jetzt Tage, an denen ich »Out of Alignment« bin, an denen Angst und Sorge das Ruder übernehmen. Doch sobald ich es schaffe, mich von den negativen Gedanken zu separieren, kann ich beobachten, wie leicht meine niedrig schwingenden Gedanken Freude und Enthusiasmus in mir verdrängen können. Jeder Gedanke transportiert also Energie. Diese Energie bringt uns dem unterstützenden Flow des Universums näher oder entfernt uns davon. Wenn sich niedrig schwingende Gedanken in uns festsetzen, kann dies zu einem energetischen Momentum führen und sich in unserem Leben auf negative Weise manifestieren. Daher ist es essenziell, dass wir in der Lage sind, zu erkennen, dass nur ein Teil von uns mit unseren Gedanken identifiziert ist, und dass es immer noch einen Teil in uns gibt, der dies beobachten kann und demnach nicht an diesen Gedanken anhaftet.

Weitere typische Anzeichen für ein nicht reguliertes Nervensystem sind ein niedriges Energielevel, mangelnder Antrieb und auch die Tendenz, Dinge, die erledigt werden müssen, zu verschieben. Wir orientieren uns an äußeren Zielen und vergessen dabei unsere Freude. Als Einzelkämpfer fühlen wir uns missverstanden und im Stich gelassen. Alles ist einfach anstrengend und frustrierend. Im Gegensatz dazu spürst du eine große Zuversicht, Wertschätzung und Entspannung, wenn dein Nervensystem in Balance ist.

Wie nun also aus der Dysbalance in die Balance finden? Wie aus Angst ins Vertrauen kommen?

## ANKERSÄTZE

Besonders kraftvoll empfinde ich die Arbeit mit laut ausgesprochenen Ankersätzen, wenn es darum geht, mein Nervensystem zu regulieren und mich in eine neue Energie zu bringen. Hier ein paar Beispiele, mit denen ich arbeite:

- »Jetzt und hier ist alles in Ordnung.«
- »Alles passiert zu meinem Besten.«
- »Ich bin geliebt, gesehen und sicher.«
- »Ich bin in der Lage, meine Gedanken zu kontrollieren.«
- »Ich entscheide mich, nur noch Gedanken zu denken, die mir guttun und die mich mit meinem höheren Bewusstsein verbinden.«

»Be impeccable with your word. Speak with integrity. Say only what you mean. Avoid using the word to speak against yourself or to gossip about others. Use the power of your word in the direction of truth and love.«

DON MIGUEL RUIZ

»Jetzt und hier ist alles  
in Ordnung.«

»Alles passiert zu  
meinem Besten.«

»Ich bin geliebt,  
gesehen und sicher.«

»Ich bin in der Lage,  
meine Gedanken zu  
kontrollieren.«

»Ich entscheide mich, nur  
noch Gedanken zu denken,  
die mir guttun und die  
mich mit meinem höheren  
Bewusstsein verbinden.«



Diese Sätze kannst du jederzeit sprechen oder schreiben. Nimm dir Zeit, ihre Bedeutung zu fühlen. Vielleicht kommen dir währenddessen auch eigene Sätze, die einen positiven Impact auf dich haben oder du liest oder hörst etwas, das mit dir schwingt.

Sprich deine Ankersätze auch unter der Dusche, beim Spazieren gehen oder am Anfang oder Ende deiner ME-YOGA-Praxis – es ist nie der falsche Moment dafür.

### **DER AUFRECHTE SITZ – DEINE VERBINDUNG ZUR ERDE**

Deine ME-YOGA-Praxis startet im Sitzen. Dabei ist es tatsächlich wichtig, wie du sitzt. Dein Sitz sollte komfortabel sein und die Wirbelsäule aufrecht. Dies ist eine der wichtigsten Haltungen überhaupt, daher darfst du an deiner Basis alles ändern, was notwendig ist, damit du aufrecht sitzen kannst. Für längere Meditationen kannst du dich auch jederzeit auf einen Stuhl setzen. Wenn du einen guten Sitz gefunden hast, nimm Kontakt auf zu deinen Sitzknochen und deinem Perineum, dem Ort zwischen deinen Sitzknochen. Wie einen Stecker, den du in die Steckdose steckst, verbinde nun dein Perineum mit deiner Unterlage. Nutze deine Vorstellungskraft und lass vor deinem inneren Auge Wurzeln nach unten wachsen in die Erde. Komme so in direk-

HELDENSITZ

1



2





ten Kontakt zu Mutter Erde und spüre die wechselseitige Verbindung. Diese Wurzeln ragen tief und weit gefächert in das Erdreich hinein. Sie nähren und stabilisieren dich.

Du siehst hier zwei Beispiele für eine »gute« Sitzposition. Einmal den sogenannten Heldensitz (1): Dabei sitzt du zwischen oder auf den Fersen. In dieser Haltung, in der die Oberschenkel sich natürlich in einer Innenrotation befinden, ist es viel leichter, den unteren Rücken aufzurichten. Leider mag nicht jedes Knie diese Haltung. In diesem Fall empfehle ich dir, dich höher zu setzen (dabei kommt der Block quer zwischen die Sitzknochen) und die Knie etwas weiter zu öffnen (2).

Die zweite Möglichkeit ist ein einfacher Schneidersitz oder Siddhasana – dabei liegen die Füße voreinander. Was so einfach aussieht, ist es in der Realität leider nicht. Oftmals ist es in dieser Haltung schier unmöglich, den unteren Rücken aufzurichten.