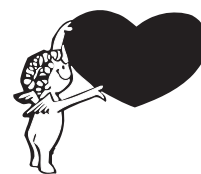


## VORWORT



Dieses Buch ist ein Handbuch. Es lädt dich zum Lesen und zum Üben ein. Dieses Buch ist eine Einführung in das kreative Denken. Eine Einladung an dich, dein Potential rückzuerinnern und es vermehrt zu leben. Die Erfahrungen der Autorin aus zehn Jahren Seminartätigkeit fließen in dieses Buch mit ein. In diesem Buch erlernst du die Technik des Visualisierens. Durch die Visionsreisen kannst du erneut innere Kraft tanken und neue Schritte in Richtung auf deine Lebensziele hin tun. Die Visionsreisen umfassen deine Ziele, die du dir in entspanntem Zustand vor deinem geistigen inneren Auge vorstellst und sie so in deinem Unterbewussten verankerst. Damit gewinnst du Mut und Kraft, sie umzusetzen.

Dieses Buch ist in sieben Module aufgeteilt. Zu jedem Modul gibt es Lernspielaufgaben, Übungen und eine Visionsreise. Am Ende jedes Moduls sind Lernspielaufgaben, die dich für eine Woche lang begleiten. Einige Visionsreisen befinden sich in schriftlicher Form im Buch, sodass du sie dir selbst auf Kassette sprechen und sie mit deiner Stimme hören kannst. Alle 7 Übungen für das vorgeschlagene Siebenwochenprogramm findest du auf der CD, die dieses Buch wunderbar ergänzt. Die Einleitung führt dich in die Arbeitshypothese des kreativen Denkens ein, dass unsere Gedanken kreativ sind und unsere Wirklichkeit erschaffen. Du erhältst eine Einführung in die Grundlagen der kreativen Lebensgestaltung und lernst, wie deine inneren Gedanken und deine äußeren Erlebnisse zusammenhängen.

Das erste Modul lädt dich zu einer ersten Bestandsaufnahme deiner Lebenssituation und einer Analyse deines letzten Jahres ein. Du wirst unterstützt, verschiedene deiner Le-

bereiche zu betrachten und festzustellen, in welchen Bereichen du neue Visionen benötigst. Du sammelst erste Ideen und Inspirationen, welche Visionen für dich bedeutsam sind.

Im zweiten Modul erhältst du Informationen über die drei Arten von Gedanken und wie sie zusammenspielen. Die Basisprogramme werden gesammelt und von dir ausgewählt. Du lernst primäre und sekundäre Ziele kennen. Du schreibst die Liste deiner Herzenswünsche und lässt dich dabei von John Goddards Lebensliste inspirieren. Du lernst die Sprache der Schöpfung kennen und anwenden. Du wählst schließlich sechs Visionen und findest deine siebente Übungsvision für dich. Du lernst zu visualisieren und gleichzeitig entspannt in der Gegenwart zu leben. Du übst mit deiner ersten Visionsreise, indem du dir deine Herzenswünsche vor deinem geistigen inneren Auge vorstellst.

Im dritten Modul erhältst du detaillierte Informationen über unsere drei Bewusstseins Ebenen: das Bewusste, das Unbewusste und das Überbewusste. Du lernst, wie Bewusstes und Unbewusstes zusammenspielen. Du sammelst hilfreiche und einschränkende Glaubensprogramme und erfährst, wie unsere Glaubensprogramme auf uns wirken. In diesem Modul wird der Unterschied zwischen kreativem und reaktivem Handeln erläutert. Du reflektierst die sieben Arten des Vermeidens. Du wirst dabei unterstützt, ein neues Selbstbild zu kreieren und dein Potential bewusst zu erinnern.

Im vierten Modul wird dir das Landkartenmodell vorgestellt: wie jeder Mensch in seiner Welt lebt und seine Erlebnisse interpretiert. Du erfährst, wie unsere Sinne unsere Wahrnehmung beeinflussen. Du lernst verschiedene Wahr-

nehmungsfiler kennen und wie diese unsere Wirklichkeit verzerren. Dann werden dir die fünf Phasen des kreativen Prozesses vorgestellt, die Idee, die Keimung, die Reifung, die Ernte und die Korrektur. Die Bedeutung der sekundären Ziele und der mentalen Spannung für das Erschaffen deiner Visionen wird nun klarer. Du erfährst, wie strukturelle Konflikte gelöst werden können und wie du mit Hilfe deiner Zielvisionen diese entspannt und humorvoll erreichst.

Im fünften Modul erfährst du mehr über den aktiven und passiven Weg, Visionen umzusetzen, und lernst sie zu kombinieren. Du erfährst mehr über die Annehmen- und Korrekturtechnik. Das Korrekturprinzip unterstützt dich dabei, aus Fehlern zu lernen und Rückschläge in Kraftquellen zu verwandeln.

Im sechsten Modul lernst du die Bedeutung und Wirkung des Überbewussten kennen. Du erfährst, wie du durch die Gegenwartsübungen in Verbindung zum Überbewussten treten kannst. Verzeihen und Loslassen unterstützt dich dabei. Du erfährst mehr über die linke und rechte Gehirnhälfte und wie du diese beiden Seiten in Einklang bringen kannst. Du erhältst einfache Anleitungen für tägliche Meditationen, die das Erreichen deiner Zielbilder beschleunigen.

Im siebenten Modul wird das Prinzip der Anerkennung geübt und im Anerkennungsspiel vertieft. Du lernst das Abschließen und Feiern von offenen Zyklen und erfährst mehr über dein Lebenspotential. Du stellst dir vor, wie du in einem Jahr rückblickend dich selbst bei dem Erreichen dieser Zielvisionen beobachtest und sie mit Genuss und Freude umgesetzt hast.

# EINLEITUNG

## Wie du deine Visionen auf die Erde bringst

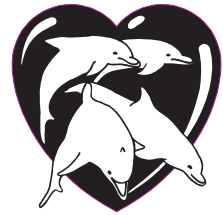
Wir alle sind Menschen mit großen Potentialen. Oft nutzen wir nur einen Teil unserer Fähigkeiten aus. Dieses Buch will dich darin unterstützen, vertiefte Zugänge zu deinem Inneren zu erschaffen und dich mehr und mehr mit dir selbst in Einklang zu bringen. Du beginnst deinen schöpferischen Fähigkeiten mehr zu vertrauen.

*„Unsere größte Angst ist nicht,  
dass wir klein und unbedeutend sind.  
Unsere größte Angst ist,  
dass wir kraftvoller und strahlender sind,  
als wir es uns je zu träumen gewagt hätten.“*

Nelson Mandela

Wir nutzen nur ca. 10 % unserer Gehirnfähigkeit aus. Wir alle haben ein großartiges Potential in uns, das es zu erinnern gilt. Durch das kreative Denken kannst du Situationen und Erfahrungen kreieren, die dich vermehrt darin unterstützen, deine alten Glaubensprogramme in Frage zu stellen und dein Bewußtsein zu erweitern.

Wir sind Schöpfer und Schöpferinnen unserer Realität. Wir können diese uns innewohnende Kraft wieder zu uns rufen und sie Stück für Stück in unser Leben bringen. Du bist mehr, als du denkst. Du kannst mehr, als du glaubst!



### **TIP**

---

*Wir können  
beginnen,  
unseren  
schöpferischen  
Fähigkeiten  
mehr zu  
vertrauen.*



„Die Hummel hat 0,7 qcm Flügelfläche bei 1,2 g Gewicht. Nach den bekannten Gesetzen der Aerodynamik ist es unmöglich, bei diesem Verhältnis zu fliegen.

*Die Hummel weiß das aber nicht und fliegt einfach!*“

(Quelle: Tepperwein, Kurt/Aeschenbacher, Felix: Erfolg ist das Ziel, Zürich 1990, S. 119.)

---

**TIP:**

Das kreative Denken ist die Grundlage bei der Umsetzung deiner Visionen. Gehe dennoch dabei spielerisch vor!

**Deine  
Gedanken  
erschaffen  
deine WELT!**

Wir denken täglich Tausende von Gedanken. Nicht alle Gedanken, die wir denken, werden Wirklichkeit. Nur wenn wir einen Gedanken mit unserem Bewußtsein aufladen, Freude und Spaß bei der Verwirklichung dieses Gedankens spüren, wird er leicht und einfach umgesetzt.

Das spielerische Herangehen, das Öffnen für Einfachheit und Mühelosigkeit ist dabei empfehlenswert. Schwere und Ernst sind wenig erfolgreich. Durch Lachen, Freude und Humor öffnen sich neue Tore, unsere Lebensziele effizient und einfach zu erreichen. Das Buch VISIONEN UND KREATIONEN ist ein Weg der Einfachheit, um mit dem geringstmöglichen Einsatz viel zu bewirken. Das spielerische Umgehen mit der Materie ist dabei hilfreich. Du folgst dabei dem Weg des geringsten Widerstandes!

**Denn deine Gedanken erschaffen deine WELT!**

**Humor und Freude unterstützen das Erschaffen neuer Ziele!**

## ÜBUNGSVEREINBARUNGEN

Dieses Buch ist ein Handbuch. Es lädt dich zum Lesen ein, zum Üben und zum Experimentieren mit den Übungen. Du kannst alle Anleitungen als Anregungen nehmen, um sie in dein persönliches Leben individuell zu integrieren. Die Visionsreisen in diesem Handbuch dienen der Verwirklichung deiner Visionen. Es wird sehr empfohlen, regelmäßig mit ihnen zu üben. Das Buch zeigt dir ein Programm, das du sieben Wochen lang verfolgen kannst. Zu jedem Abschnitt gibt es eine Visionsreise auf CD, die du eine Woche lang hören kannst.

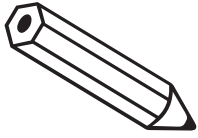
Kontinuität und Ausdauer unterstützen dich beim Erschaffen deiner Visionen.

Damit du optimalen Gewinn aus dieser Lektüre für dich ziehst, gehe folgende Vereinbarungen mit dir selbst ein. Eine Vereinbarung mit sich selbst beinhaltet nicht nur eine Selbstverpflichtung, sondern mehr die Freiheit, deinen inneren Bildern, Wünschen und deiner inneren Stimme zu folgen.

### ***INFO:***

---

***Eine Vereinbarung mit sich selbst beinhaltet die Freiheit, sich in seiner aktuellen Situation neu einzulassen.***



Ich .....

gehe jetzt mit mir folgende Vereinbarungen ein:

1. Ich lebe und/oder entwickle meine persönliche Ethik.  
Alles, was ich tue, überprüfe ich daran.
2. Auf der Basis meiner persönlichen Ethik verpflichte ich mich, in den nächsten 7 Wochen an mir zu arbeiten.  
Die Unterlagen benutze ich dabei als Arbeitsmaterialien.
3. Ich lebe die nächsten 7 Wochen wach und bewusst und arbeite mit Freude und Spaß, Klarheit und Wachheit an meiner persönlichen Entwicklung.

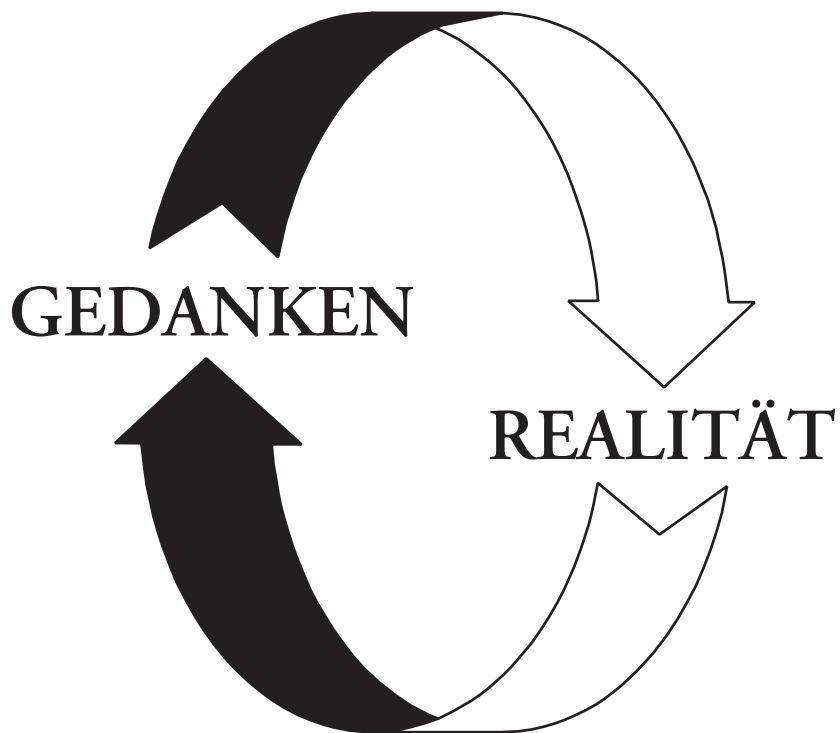
.....  
Datum, Unterschrift

Wir leben als Menschen zwischen Himmel und Erde. Unsere Visionen, unsere Inspirationen sind so etwas wie Sterne, Ideen, die wir langsam in uns eindringen lassen. Wir erinnern dabei unsere Kraft als Schöpfer und Schöpferin. Jedes Ziel, jeder Schritt, den wir setzen, stärkt dabei unser Vertrauen in uns selbst.

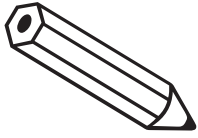
***INFO:***

***Jedes Ziel,  
jeder Schritt,  
den wir setzen,  
stärkt unser  
Vertrauen in  
uns selbst.***

**UNSERE GEDANKEN ERSCHAFFEN UNSERE  
REALITÄT!**









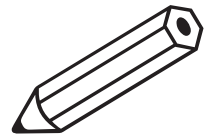
## GEDANKENSPIEL



Wir denken im Laufe eines Tages viele Gedanken. Zumeist fällt es uns leichter, die negativen Gedanken oder problematischen Situationen zu erinnern, als uns selbst oder andere anzuerkennen. Wir sammeln nun deine Beispiele von positiven und negativen Gedanken. Gestehe dir schöne wie schwierige Ereignisse und Kreationen in deinem Leben in folgender Übung ein:

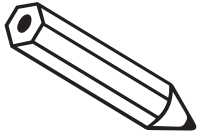
**Richte deine Aufmerksamkeit auf deine aktuellen Gedanken:**



 Schreibe zwei lebensbejahende Gedanken auf: 

 Schreibe zwei lebensverneinende Gedanken auf: 



 Schreibe zwei positive Erfahrungen der letzten Woche auf: 





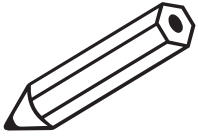
 Schreibe zwei Erfahrungen der letzten Woche auf,   
die problematisch/schwierig verlaufen sind:

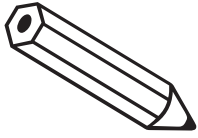
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing two problematic experiences from the last week.

 Dein negativster Gedanke lautet: 

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing the most negative thought.

 Dein neuer Glaubenssatz lautet: 

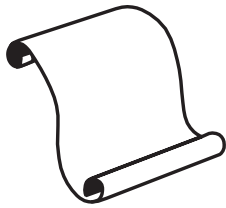






**Du kannst nun die Erfahrungen aus dieser Übung für dich anhand der folgenden Selbsterforschungsfragen reflektieren:**

***TIP:***

*Du kannst deine neuen Affirmationen auf ein großes Plakat schreiben und es aufhängen.*



	
<p>Was ist mir leichter gefallen: die positiven oder die negativen Erlebnisse zu erinnern?</p>	
<p>Wie hängen meine Gedanken und meine Erlebnisse miteinander zusammen?</p>	
<p>Wie wird meine innere Realität im Außen gespiegelt?</p>	
<p>Wie kann ich meinen neuen, kreativen Glaubenssatz in meinem Alltag tiefer in mir verankern?</p>	

Du kannst deine neuen Affirmationen auf ein großes Plakat schreiben und es an einem Ort aufhängen, zu dem du oft hinschaust, z. B. in der Küche, über dem Schreibtisch, über dem Bett ...