

PIERRE FRANCKH

DIE

77

erfolgreichsten

WUNSCH
REGELN

KOHA

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Pierre Franckh gibt Seminare und Intensivkurse.

Termine findest du unter:

www.Pierre-Franckh.de

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2011

Lektorat: Maria Müller

Innenlayout: Johannes Wiebel | punchdesign

Fotos: Pierre Franckh, Michaela Merten, Julia Franckh


Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: Offizin Andersen Nexö Leipzig

ISBN 978-3-86728-143-0

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Beschäftige dich konsequent mit deinen neuen Zielen	11
2 Erst durch die Entscheidung bekommt unser Wunsch einen Willen	14
3 Öffne dich für die vielfältigen Möglichkeiten der Schöpfung	16
4 Fang einfach an – am besten mit kleinen Dingen	19
5 Unmöglich ist nur das, was wir für unmöglich halten	22
6 Mach dir deine alten, negativen Glaubensmuster bewusst	25
7 Transformiere deine alten, negativen Glaubensmuster	29
8 Streich die Wörter »nicht« und »kein« aus deiner Wunschformulierung	32
9 Formuliere deine Wünsche in der Gegenwartsform	35
10 Lass dir Zeit und bleib dran	37
11 Wir haben die Fähigkeit, alte Überzeugungen zu transformieren	39
12 Nutze die Kraft der Affirmationen	43
13 So werden Affirmationen benutzt	46
14 Nutze Affirmationen, um automatische Gedanken zu verhindern	48
15 Tue so, »als ob« der Wunsch bereits eingetroffen wäre	51
16 Gehe in die Vorfreude	54
17 Umgib dich mit Menschen, die dich motivieren	57
18 Werde zu deinem eigenen Fürsprecher	60



19	Setze dir kleine Ziele, die du Schritt für Schritt erweitern kannst	62
20	Formuliere deine Wünsche klar, knapp und präzise	64
27	Betrachte das, was du hast	66
22	Verbinde dich mit der Fülle in deinem Leben	68
23	Alles geschieht zu deinem Besten	71
24	Verbinde dich mit dem Gefühl der Dankbarkeit	74
25	Sei voller Vertrauen – gib Zweifeln keinen Raum	77
26	Sei offen für Zufälle	80
27	Höre auf deine Intuition	82
28	Das Wunder des Lächelns	85
29	Nutze die Kraft des Visualisierens	88
30	Nutze die beste Zeit zum Wünschen	91
37	Alles in unserem Leben ist »nur« Energie	93
32	Höre immer auch auf dein Bauchgefühl	97
33	Den perfekten Partner finden	99
34	Denke beim Partnerwunsch weniger an den Partner, sondern mehr an dich	101
35	Suche in anderen das Schöne	103
36	Notiere den Wunsch	106
37	Präzisiere deine Formulierungen durch Aufschreiben	108
38	Schaffe klassische Konditionierungen	111
39	Übe dich in Verschwiegenheit	113
40	Erhöhe deine Eigenschwingung	115

41	Finde heraus, wie du am besten deine Ziele materialisierst: loslassen – oder dich immer wieder damit beschäftigst	117
42	Finde den passenden Wunsch für dich	121
43	Behalte die Kontrolle über deine Ziele	123
44	Nutze die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Körper	126
45	Sprich nur Gutes über deinen Körper	129
46	Beschäftige dich mit dem wundervollen Zustand von Gesundheit	133
47	Nutze die Heilkraft der Klänge	136
48	Komme in Kontakt mit dir selbst	139
49	Verändere deine Sichtweise der Vergangenheit	142
50	Jede Information hinterlässt einen Eindruck in unserer gesamten Zellstruktur	145
51	Befasse dich mit Biografien erfolgreicher Menschen	148
52	Gehe dorthin, wo sich für andere deine Wünsche bereits realisiert haben	151
53	Transformiere deine Selbstwahrnehmung	154
54	Rede mit dir wie mit einer Person, die du liebst	156
55	Wünsche dir Schönheit – lass nur positive Gedanken über dich zu	158
56	Ich bin sexy	160
57	Verstärke den Wunsch durch ein Ritual	162
58	Arbeit ist Ausdruck deiner Lebensfreude	165
59	Liebe das, was du tust	167
60	Vierzehn Schritte zum Erfolg	169



61	Die Resonanz entscheidet, was deine Wünsche bewirken	172
62	Wünsche nicht allzu konkret	175
63	Schütze dich vor Fremdenergie	177
64	Verbinde dich mit deinen Zielen	179
65	Klopfe an und so wird dir aufgetan	183
66	Lass Altes auf sich beruhen – und vergib	186
67	Lösche deine nicht mehr gewollten Wünsche	188
68	Wünsche gemeinsam mit deinem Partner	191
69	Die wichtigsten Punkte, um Reichtum in deinem Leben zu verwirklichen	193
70	Erkenne den Zusammenhang zwischen innerem und äußerem Reichtum	197
71	Wünsche dir lieber gleich, was du mit dem Geld machen würdest	200
72	Der Wunsch nach Reichtum ist vollkommen in Ordnung	202
73	Nutze die Kraft der Wunschcollage	205
74	Jedes Kind hat seine individuellen Wünsche und Sehnsüchte	207
75	Nutze die Kraft der Imagination	209
76	Mach dir deine unbewussten Überzeugungen bewusst	211
77	Betrachte dich als Teil der Welt	214

Vorwort

*Durch unsere Überzeugungen erschaffen
wir unsere Realität.*

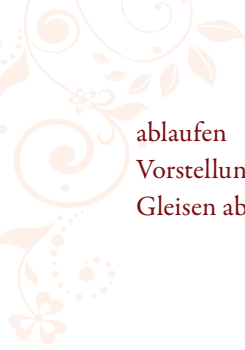
Seit vielen Jahren berichte ich nun in meinen Vorträgen und Seminaren, wie man durch Gedankenkraft auf sehr leichte und äußerst effektive Weise sein Leben wieder selbst in die Hand nehmen kann. Seit ebenso vielen Jahren erreichen ganz viele Menschen auf diese Weise ihre Ziele.

Deswegen ist alles, was du in diesem Buch lesen wirst, keine reine Theorie, sondern etwas, das bei vielen Menschen bereits bestens funktioniert hat. Genau genommen entstand dieses Buch auch auf Drängen dieser Menschen, die mich baten, dieses Wissen nicht nur auf meinen Seminaren, sondern die wichtigsten Regeln gesammelt in einem Buch mitzuteilen.

*Auch du kannst dein Leben
erfolgreich gestalten,
spielerisch und leicht.*

Das glaubst du nicht? Vielleicht bist du im Moment davon überzeugt, dass das Erreichen von Zielen allein durch Gedankenkraft unmöglich ist. Dann ist das deine Überzeugung. Daran ist nichts falsch oder richtig, nichts gut oder schlecht. Es ist einfach deine Überzeugung. Diese feste Überzeugung hat allerdings Konsequenzen, denn genau danach wird sich dein Leben ausrichten und entwickeln. Denn alles, alles geschieht nach deiner Überzeugung.

Wir alle haben feste Vorstellungen davon, wie gewisse Dinge ablaufen sollen. Wir sind sogar überzeugt davon, dass sie nur auf diese Weise



ablaufen können, ja, sogar müssen. Und weil wir so felsenfeste Vorstellungen haben, schaffen wir es meist nicht, von eingefahrenen Gleisen abzuweichen.

*Feste Vorstellungen sind nichts
anderes als Überzeugungen.
Überzeugungen wiederum sind
die wahren Schöpfer unseres Lebens.*

Ganz gleich, welche Überzeugung du also jetzt im Moment hast, dieses Buch wird »neue«, andere Erfahrungen in dir reifen lassen, auch wenn sie in Wahrheit gar nicht so neu sind. Denn alles, was ich hier schreibe, kennst du bereits. Du hast es nur vergessen, so wie ich es auch vergessen hatte.

Vielleicht hast du in der Vergangenheit auch nur die falschen Annahmen oder die Aussagen anderer Leute für richtig gehalten. Was aber, wenn deine Überzeugungen auf falschen Tatsachen und Informationen basieren? Die Frage ist also einzig und allein: Was sind deine Überzeugungen? Und wie kannst du sie beeinflussen?

Deswegen werden wir in diesem Buch vermutlich vieles anders machen, als du vielleicht erwartest, und dabei wirst du wahrscheinlich viele irreführende Überzeugungen loslassen.

Mit den 77 Regeln in diesem Buch haben wir Folgendes vor.
Wir werden ...

- ... den *Verstand* ein bisschen auf unsere Seite bringen, damit er nicht länger gegen uns arbeitet;
- ... alte, deine Persönlichkeit verhindernde *Programme und Überzeugungen* aufspüren und transformieren und neue nützliche Programme und Überzeugungen aufbauen.

Und ja – all dies geht spielerisch und leicht! Du brauchst dieses Buch auch nicht chronologisch durchzuarbeiten. Nimm dir einfach immer wieder verschiedene Kapitel vor. Stöbere ein bisschen, und was dir gefällt, wendest du an. Gehe nach dem Lustprinzip. Was dir heute Spaß macht, zeigt dir, wofür du heute offen bist. Morgen nimmst du dir ein anderes Kapitel vor.

Und dabei wünsche ich dir viel Spaß.

Diese 77 Regeln habe ich für dich aufgeschrieben, damit sich all deine Wünsche, deine Sehnsüchte und Hoffnungen auch in deinem Leben realisieren können.

Alles Liebe
Dein Pierre



*Ich bin
reine
Lebensfreude.*

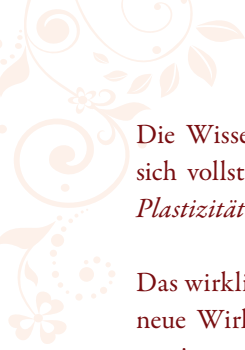
1

Beschäftige dich konsequent mit deinen neuen Zielen

Wie wir bereits wissen, können wir durch neue Denkweisen und neue Handlungen neue Nervenzellen des Gehirns aktivieren. Wir können unser Gehirn sozusagen zum Erfolg trainieren.

Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung besagen, dass unser Gehirn veränderbar ist. Es lässt sich formen, je nachdem welcher Tätigkeit wir nachgehen. Es verändert sich nicht nur theoretisch, sondern physisch. Es verändert sich je nachdem, welchen neuen Gedanken wir nachgehen oder welche neuen Erfahrungen wir machen. Man ließ Probanden eine gewisse Zeit lang unbekannte Tätigkeiten ausführen und konnte feststellen, dass der Bereich des Gehirns, der dafür benutzt wurde, an Größe zunahm, vergleichbar mit einem Muskel, den man trainiert, während sich andere Bereiche des Gehirns, die man brachliegen ließ, verkleinerten. Das Gehirn schrumpfte an dieser Stelle tatsächlich in seiner Größe. Gleichzeitig schlossen sich neue Synapsen, der Fluss an Energie nahm dort zu und es begannen sich neue, andere automatische Gedankenketten zu aktivieren.

Das Gehirn besitzt also die Fähigkeit, seine Vernetzungen zu verändern und neue Verknüpfungen von Neuronen auszubilden, wenn wir für eine gewisse Zeit Neues tun oder denken. Die dafür zuständigen Neuronen verändern ihre Funktionen, damit die neuen, dafür nötigen elektrischen Signale – und damit auch die Informationen – wesentlich schneller und leichter weitertransportiert werden können.



Die Wissenschaft hat für diese überraschende Fähigkeit des Gehirns, sich vollständig verändern zu können, bereits einen Namen gefunden: *Plastizität*.

Das wirklich Faszinierende daran ist nun für uns, dass wir jederzeit eine neue Wirklichkeit für unser Leben erschaffen können. Unser Gehirn reagiert auf unsere Gedanken und bildet je nachdem seine Neuronen aus. Unser Gehirn vernetzt sich völlig neu.

Trainieren wir also für eine gewisse Zeit durch neue Denkweisen unsere bisher brachliegenden Abschnitte des Gehirns, können unsere Erfahrungen in Zukunft völlig anders verlaufen.

Allerdings benötigt unser Gehirn etwas Zeit, um sich umzuwandeln. Werden Nervenzellen gezielt angeregt, bauen sie auch gezielt Verbindungen zu ihren Nachbarzellen auf, und zwar innerhalb von Minuten. Sie bauen schon mal eine »kleine Straße«. Bis diese Straße »befahrbar« ist, also die Informationen tatsächlich ausgetauscht werden können, vergeht allerdings ein Tag. Neurobiologen des Max-Planck-Instituts haben erforscht, dass unsere Nervenzellen bis zu 24 Stunden brauchen, um über die neu gebauten Kontaktstellen Informationen auszutauschen.

Alles neu Erlernte braucht eben seine Zeit. Innerhalb der ersten 8 Stunden wachsen erst einmal kleine Verästelungen. In den darauf folgenden Stunden und Tagen entscheidet sich, ob diese weitergebaut werden und Bestand haben sollen oder nicht.

Wollen wir die neuen Informationen aber behalten, brauchen wir eine gezielte Wiederholung derselben. Das ist ein Lernprozess, der sich nur durch häufiges Wiederholen im Gehirn manifestiert.

Nun verstehen wir auch, warum es so wichtig ist, seine bisherigen Angewohnheiten zu überprüfen und eine gewisse Zeit lang ganz bestimmte, neue Handlungen zu wiederholen.
Übung macht eben den Meister.

Affirmationen

- ☀ Ich kann jeden Tag mein Leben ändern.
- ☀ Ich entscheide mich, das Neue in mein Leben einzulassen und beständig darauf fokussiert zu bleiben.

Aufgabe

- ☀ Entscheide dich, neue Gewohnheiten in deinem Alltag zu etablieren. Welche könnten das sein? Suche dir heute eine aus.

2

Erst durch die Entscheidung bekommt unser Wunsch einen Willen

Warum ist der Wille so wesentlich? Der Wille hilft uns, Dinge in die Tat umzusetzen, und bringt unsere Ziele in den Bereich der Wirklichkeit. Wir alle kennen das Zitat: »Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.« Im Willen stecken Kraft und Energie. Vor allem aber auch etwas Zielgerichtetes. Durch diese Zielrichtung wird unser Bewusstsein auf bestimmte Aktivitäten gelenkt. Wir werden aktiv. Die Entscheidung wandelt somit unsere Wünsche in Ziele. Erst wenn wir uns entschieden haben, sind wir wirklich fokussiert. Solange wir uns nicht entschieden haben, bleibt unsere Energie diffus.

Wenn wir uns jedoch klare Ziele setzen, produziert das Gehirn Dopamin. Der Botenstoff Dopamin ist als Glückshormon bekannt und hat einen sehr starken Einfluss auf unsere Psyche, und zwar im Positiven wie im Negativen. Dopamin steigert unser Wohlbefinden. Es motiviert und belohnt uns mit Glücksgefühlen und steuert auf diese Weise unser Verlangen.

Ziele beschenken uns daher auch mit einer gehörigen Portion an Motivation. Wir stimmen uns bereits durch die Vorfreude positiv auf sie ein. Es entstehen Leidenschaft, Spaß und die Bereitschaft, sich für die selbst gesteckten Ziele einzusetzen. Mit klaren Zielen vor unseren Augen werden Hindernisse zu überwindbaren Hürden.

Bevor wir beginnen, gilt es demnach, eine Entscheidung zu treffen und klare Ziele zu setzen. Denn wenn wir ankommen wollen, benötigen wir Richtungspunkte. Ansonsten wollen wir nur weg und nicht so sein wie jetzt. Und weil wir einfach nur weg wollen, laufen wir los, ohne zu wissen wohin.

*Wer sein Ziel nicht kennt,
kann auch nicht dort ankommen.*

Wollen wir zum Beispiel abnehmen, darf unser Ziel nicht sein, weniger zu essen oder ein straffes Trainingsprogramm zu absolvieren, das wir mit Sicherheit nicht über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können. Um abzunehmen, gilt es, eine mentale Kraft und Stärke aufzubauen, die eine Langzeitwirkung hat.

Forschungen zum Leistungsverhalten von Athleten zeigen ziemlich deutlich, was den Unterschied zwischen leistungsschwachen und leistungsstarken Menschen ausmacht: klare, fokussierte Ziele.

Sicher hast du das Bild vor Augen: Die Spieler einer Sportmannschaft stehen im Kreis und motivieren sich gegenseitig. Sie schwören sich ein. »Das packen wir!«

Nichts anderes bewirkt deine Entscheidung. Sie lässt dich wissen: »Das packst du.« Aber jeder Athlet weiß, was er packen will. Und bevor er sein Ziel angeht, trifft er eine klare Entscheidung.

Affirmationen

- ☀ Mein Wille ist klar. Ich gehe dahin, wo sich die Türen für mich öffnen.
- ☀ Wo mein Wille ist, eröffnet sich auch ein Weg.

Aufgabe

- ☀ Schreibe in dein Buch eine Vereinbarung mit dir selbst hinein, z.B.: »Heute vereinbare ich mit mir selbst, dass ...«
- ☀ Beschreibe deine Ziele so klar und genau wie möglich.
- ☀ Dieser Augenblick der Entscheidung ist ein Wendepunkt in deinem Leben. Vielleicht führst du ein kleines Ritual für dich durch.



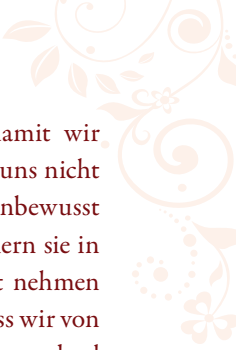
3

Öffne dich für die vielfältigen Möglichkeiten der Schöpfung

»Ich glaube nur, was ich sehe.« Diese und ähnliche Sätze bekommen wir von den eingefleischten Realisten zu hören. Dabei könnte nichts weiter entfernt von der Wahrheit sein. Die Realität ist facettenreicher als unsere Wahrnehmung. Wissenschaftliche Tatsache ist, dass wir nur den kleinsten Teil des vorhandenen Lichtspektrums, nämlich 8 Prozent, mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen können. Allein aus biologischer Sicht erkennen wir also die Wirklichkeit in ihrer vollen Gänge gar nicht. Obwohl wir wissen, dass sich 92 Prozent der Wirklichkeit unserer Wahrnehmung verschließen und es sie wohlweislich gibt, tun wir so, als wären sie nicht vorhanden. Aber es gibt sie.

Halten wir einmal fest: Unsere *Wahr*-nehmung ist gar nicht so wahr. Und: Wir vertrauen unserer persönlichen, limitierten Wahrnehmung mehr als der tatsächlichen Wirklichkeit. Was wir nicht wahrnehmen, existiert für uns nicht.

Wie verhält es sich mit den Dingen, die wir zumindest dank unserer Sinne erkennen könnten? Auch wenn es nur 8 Prozent der gesamten Wirklichkeit sind, so sind dies trotzdem noch Millionen von verschiedenen Einflüssen pro Tag, die auf uns einströmen. Aus diesem Grund kann der Verstand nicht alles bearbeiten, das würde schlicht seine Kapazität sprengen. Deswegen schaltet er bei vielem einfach ab, hauptsächlich bei bereits Bekanntem und Vertrautem. Warum sollte er bei jedem heranahenden Auto auf Alarm schalten? Das meiste, was wir kennen, wird



also ganz selbstverständlich und unbewusst ausgeblendet, damit wir genügend Zeit für die Dinge finden, die uns wichtig sind. Was uns nicht wichtig ist, nehmen wir ebenfalls nicht wahr. Das bedeutet, unbewusst nehmen wir pro Sekunde ca. 11.000 Eindrücke auf und speichern sie in unserem Gehirn, ohne dass wir etwas davon wissen. Bewusst nehmen wir pro Sekunde nur 9 bis 10 Eindrücke wahr. Das bedeutet, dass wir von den verbleibenden 8 Prozent aller Dinge abermals nur ein Tausendstel bewusst wahrnehmen und dies für die allumfassende Wahrheit halten. Die Realität, die wir erleben, ist verschwindend klein im Vergleich zu der Realität, die uns insgesamt gibt.

Wir können die Welt nicht in ihrer ganzen Fülle wahrnehmen. Wir entscheiden uns jeden Tag tausendfach – bewusst, aber auch unbewusst –, worauf wir unsere Wahrnehmung lenken. Alles andere existiert für uns nicht. Haben wir gewisse Dinge lange genug aus unserem Leben ausgeblendet, glauben wir nicht einmal, dass sie für andere existieren können. Was aber tun, wenn wir eine andere, neue Realität in unser Leben einladen wollen?

Das Erste ist, sich bewusst zu machen, dass es tatsächlich mehr gibt, als wir bisher wahrgenommen haben.

Das Zweite ist, unsere Aufmerksamkeit auf die gewünschten Bereiche zu lenken. Worauf wir unseren Fokus legen, das kommt in den Bereich unserer Wahrnehmung.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit also auf neue, andere Dinge lenken, verändert sich bald auch unsere Wahrnehmung für diese neuen anderen Dinge. Sie werden dann zu unserer neuen Wahrheit.

Affirmationen

- ☀ Ich öffne mich für die Möglichkeit einer neuen Wirklichkeit.
- ☀ Ich vertraue darauf, dass es eine umfassendere Intelligenz gibt als die meine.

Aufgabe

- ☀ Hast du dir schon einmal überlegt, wie es wäre, wenn du deine Wahrnehmung erweitern würdest? Übe dich darin, über deinen Tellerrand zu gucken und andere Erfahrungen zu machen.

4

Fang einfach an - am besten mit kleinen Dingen

Wie kommt man am schnellsten zu den ersten Erfolgen? Mit kleinen Wünschen. Warum? Gehen denn die großen Wünsche nicht? Doch natürlich, aber bei den kleinen Wünschen kann man leichter spielerisch und unvoreingenommen an das zielorientierte Denken – in unserem Fall »Erfolgreich wünschen« genannt – herangehen. Dinge, die einem weniger bedeuten, sind weniger mit Angst und Zweifeln besetzt. Bei Unwichtigem vertraut man eher darauf, dass der Wunsch erfüllt wird. Vertrauen ist unverzichtbar, um erfolgreich zu wünschen.

Vertrauen schafft Glauben.

Beides zusammen – Vertrauen und Glauben – hilft uns, die richtige Überzeugung zu entwickeln. Erinnerung: Unsere Überzeugungen erschaffen unsere Welt.

Das mit dem Vertrauen ist am Anfang nicht so leicht, denn es gibt eine innere Instanz, die unsere Pläne ständig boykottieren möchte: unser Verstand. Der Verstand kann nur auf seine bisherigen Erfahrungen bauen und wird uns deshalb zu überzeugen versuchen, dass dies alles nicht funktionieren kann. Er weiß es – noch – nicht besser. Aber jede neue positive Erfahrung und jedes Erfolgserlebnis werden dazu beitragen, ihn bald davon zu überzeugen, dass wir die Fähigkeit haben, unsere Vision zu verwirklichen. Schließlich ist er enorm lernfähig.

*Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg selbst,
denn er zieht weiteren Erfolg nach sich.*