

# KOMM IN DEINE SCHÖPFERKRAFT

BEFREIE DEIN WAHRES SELBST –  
MANIFESTIERE DEINE EINZIGARTIGE MISSION



## LEKTION | 3

# DIREKTE MANIFESTATION & SCHÖPFUNGSWERK

Es gibt 2 Hauptarten der Manifestation.

Die erste Art ist das manifestieren aus dem Moment heraus. Du hast z.B. eine wichtige Eingebung in deiner Morgenmeditation gehabt und aus dieser Eingebung heraus, kreierst du deine DIREKTE MANIFESTATION. Das ist ein Schritt, der für dich jetzt gerade wichtig ist und sich wahrhaftig anfühlt.

Die zweite Art von Manifestation ist eine Veränderung, die so groß ist, dass sie einen Quantensprung für dich bedeutet.

Dieses SCHÖPFUNGSWERK kann eine Liebesbeziehung sein, ein Umzug, eine neue Berufung oder ein neues, großes Projekt in deiner aktuellen Berufung.

Ein gutes Zeichen ist, wenn bei der Vorstellung, dass du diese Manifestation in die Tat umsetzt, deine Urangst aufwacht und Alarm schlägt.

## ÜBUNG 1 | WIE DU DEIN SCHÖPFUNGSWERK VISUALISIERST

Oft entsteht aus all deinen Eingebungen, Intuitionen und den Erkenntnissen aus der Morgenmeditation, aus dem Manifestations-Mitteilen und der Auseinandersetzung mit deiner Urangst irgendwann, in einem Moment der **SCHÖPFUNGSDRANG**.

Dieser Schöpfungsdrang will nach draußen, in die materielle Welt kommen, um eine materielle Form anzunehmen. Ein Schöpfungswerk ist etwas, wovor dein kleines Ich Angst hat. Deshalb wird es versuchen, dir Steine in den Weg zu legen und dich mit allem möglichen abzulenken, besonders mit seinen inneren Stimmen.

Damit dieser Schöpfungsdrang nicht von unseren limitierenden Kopf-Stimmen zerstreut wird, ist es wichtig deine innere **SCHÖPFERPOSITION** einzunehmen.

Die Schöpferposition ist eine Zentrierung in deinen Schöpfungsdrang hinein. Es ist wichtig, diese Zentrierung mit deinem wahrnehmenden Aufmerksamkeits-Fokus auszuführen, dabei hilft es, ab und an die Augen zu schließen, das Bild deiner Manifestation zu visualisieren, dabei tief zu atmen und diese visualisierte Vision immer feiner herauszuarbeiten und all deine Aufmerksamkeit zu dieser Vision hin, in diesen gegenwärtigen Moment hinein zu zentrieren.

## VISUALISIERUNG

Visualisiere innerhalb deiner Glaubensgrenzen was du manifestieren willst. Das heißt, wie groß will dieser Impuls in Wahrheit manifestiert werden, wie fühlt es sich für dich an, wenn du dir erlaubst, mit all deinen Sinnen zu spüren, schon am Ziel angekommen zu sein, ist das ein Bild, das zwar herausfordernd ist, wo Angst hochkommt, wo aber trotzdem

**dein wahres Selbst** sagt, ja das will ich, das traue ich mir zu?

Dann ist das ein gutes Ziel. Erschaffe dir hierfür ein wirklich klares, detailliertes, inneres Bild.

Stell dir in absolut klaren Details deine erfüllte Manifestation vor und stell dich ins Zentrum deiner Vision. Wie siehst du in dieser Vision aus, wie sieht dein Körper aus, wie kraftvoll fühlt er sich an, wie sehen deine Kleider aus?

Wie bewegst du dich, wie reagieren andere auf dich, wie interagierst du mit deiner Umgebung. Erlaube dir, in dieser Vision dein kraftvollstes, wertvollstes, dein am meisten verbundenes und mächtigstes Selbstbild zu kreieren.

Wer sind die Anderen, welche Menschen ziehst du in dein Feld, welche Energie strahlen sie aus und welches Energiefeld kreiert ihr gemeinsam?

Wie sieht die Umgebung aus, der Raum, die Wände, die Fenster, wie fällt das Licht in den Raum, wie riecht es in diesem Raum, atme diese Duft ein, wie warm ist es, spüre die Luft auf deiner Haut. Welche Farben beleben deine Vision?

Sitzt ihr, falls ja, worauf sitzt ihr, wie fühlt sich das an?

Bewegt ihr euch, falls ja, sind das sanfte, genussvolle Bewegungen, sind das kraftvolle, dynamische Bewegungen, gibt es Musik, falls ja, welche Art von Musik, wie laut, live oder aus Boxen, aus wie vielen Boxen, wie kraftvoll schwingt der Bass in deinem Körper?

Mal dir die Vision deines Ziels in den klarsten und feinsten Tönen und Farben und

**schreibe dir diese Vision auf:**

- Lege dir ein **Visionsbuch** zu, wo du jederzeit alle Details, welche dir kommen, aufschreiben kannst.
- Es macht auch Sinn, dir ein magnetisches **Visionboard** an die Wand zu machen, wo du deine Vision jeden Tag sehen- und die wichtigsten Details visuell zur Verfügung hast.

## ÜBUNG 2 | DIE SYMBOLE DEINER MACHT

Wähle die Mächte von dir, welche du in deiner Manifestation am meisten benötigst und wähle ein Symbol für jede dieser Mächte aus. Ein Symbol kann vieles sein, z. B. Ein Krafttier, ein Kraftgegenstand, Götter, Engel, eine Körperhaltung von dir, in welcher du diese Power verkörperst, eine Bewegung, eine Gestik, eine Mimik, ein Altar, ein Mantra, ein Bild.

In deiner Visualisierung kannst du diesen Symbolen einen Platz geben und sie in deine Vision mit einbauen. Wenn du das Gefühl hast, dass bestimmte Mächte und ihre Symbole dich auch in deinem Alltag unterstützen könnten, leg dir etwas physisches zu, was dich daran erinnert. Das kann ein Bild sein, eine Statue, etwas, was du trägst wie ein Armband, eine Kette oder ein Ring, such dir Gegenstände, die für dich stimmig sind.

## DYNAMISATION

Wir haben in der ersten Woche schon einiges zur Dynamisation abgehandelt. Neben der kraftvollen Bewegungseinheit nach dem Punkt der Morgenroutine, deine konkreten Handlungen zu formulieren, ist die Dynamisation aber immer wieder während des Tages wichtig, um deiner Urangst und ihren alten, automatischen Verhaltensmustern, welche dich aus deiner Zentrierung bringen wollen, mit Kraft zu begegnen. Dafür ist ein gewisses Verständnis unseres **Belohnungssystems** notwendig. Das folgende ist stark vereinfacht, was das Ganze aber deutlich einfacher zu verstehen macht. Wenn wir uns schnell konsumierbare Befriedigungen und Reizüberflutungen wie Social Media, Fast Food, Drogen, Süßigkeiten, Fernsehen, PC-Spiele, Pornos, etc verschaffen, wird immer wieder das sogenannte Glückshormon **Dopamin** freigesetzt und verschafft uns einen kurzzeitigen Dopaminkick. Ist der aber vorbei, will man in kürzester Zeit mehr davon und greift zum nächsten Schokoladenstück, startet das nächste Level oder klickt auf das nächste Video.

Studien haben gezeigt, dass Völker, die noch ursprünglich leben, die ohne unsere zivilisatorischen Errungenschaften auskommen und viel mehr selbst machen müssen, deutlich ausgeglichener und glücklicher sind.

Es macht also Sinn, nach der Morgenroutine mit **Hausarbeit** weiterzumachen: spülen, aufräumen, kochen, handwerken sind Tätigkeiten die nicht schnell den Dopaminpegel hochschießen lassen, aber auf lange Sicht den **Serotoninspiegel**, das Wohlfühlhormon erhöhen. Was uns auf lange Sicht viel ausgeglichener werden lässt.

Ebenso hilft es Bücher, Podcasts oder Meditationen zu den Themen, die dich wirklich interessieren zu konsumieren.

Und natürlich alles, was für dich zuerst eine **Herausforderung** ist: Sport, Eisbaden, Meditation, konkrete Schritte deiner Ziele umzusetzen sind immer auch Prüfungen, die, wenn wir sie bestehen, den Dopaminpegel und den Serotoninspiegel erhöhen.

Wenn du erschöpft bist und nichts Sinnvolles mehr hinbekommst, ist der Reiz besonders groß, jetzt zum Smartphone zu greifen und in Social Media zu versinken.

Das beste, was du in diesem Moment tun kannst ist ein 10-15 minütiger **Powernap** oder wenn du so schnell nicht loslassen kannst, eine 20-30 minütige **Meditation**, um dich dann wieder mit klarem Geist kraftvoll auszurichten.

### Die schnellsten Arten, dich zu dynamisieren sind:

- Tiefes Atmen
- Schütteln von Kopf oder ganzem Körper
- Wildes und fließendes, unkontrolliertes Tanzen
- Stimmen kraftvoll rausbringen

## DAS UNIVERSUM TESTET DICH

Wenn du auf dem Weg bist, dein Ziel zu manifestieren, dann kommt irgendwann der Punkt, wo kleine oder große Herausforderungen auftauchen.

Das Universum fragt dich in diesem Moment, **willst du es wirklich?**

Oft präsentiert das Universum dir in diesem Moment genau das Gegenteil, von dem, was du eigentlich manifestieren willst.

Wenn du z.B. dabei bist, dir ein gut geregeltes Leben zu manifestieren, kommt plötzlich Chaos in dein Leben und du hast auf einmal 3 zusätzliche Probleme.

Jetzt geht es darum, nicht wieder in das Kleine Ich zu verfallen, deine Manifestations-Routinen aufzugeben und eine Opferhaltung einzunehmen, sondern da reinzuspüren und zu schauen, wie würdest du als **Derjenige**, der Herausforderungen gut und schnell lösen kann, mit dieser Situation umgehen?

Das ist die persönliche Aufforderung an dich, diese größere **Schöpferposition** einzunehmen und damit direkt dein Ziel ein Stück mehr zu verkörpern.

Erlaube dir, besonders an diesem Punkt, den Urschmerz dahinter zu fühlen und diesen auszudrücken.

Das Universum gibt dir mit jeder Herausforderung die Möglichkeit, deine Macht und deine verborgenen Kräfte freizuschalten. Die Entscheidung liegt bei dir, ob du in der Opferhaltung verharrst oder ob du dir erlaubst, **der Schöpfer deines Lebens zu sein**.

## DER KREISLAUF DER VERMEIDUNG BLOCKIERT UNSERE SCHÖPFERKRAFT

1. Anstieg des Energielevels → als Gefahr bewerten, Energie in den Kopf hochziehen, als Angst definieren, Körper kontrahieren und erstarren.
2. Aktivierung des automatischen Schutzverhaltens und seiner Stimmen.
3. Vermeidungsstrategien, Energie runterbringen (Sich selbst fertig machen, Bingen von Essen, Serien, Social Media oder Pornos).
4. Erhöhte Sensitivität bei Auftauchen von „Angst“.
5. Noch schnellerer Angstanstieg → der Vermeidungskreislauf beginnt von vorne.

## DER KREISLAUF DER PRÄSENZ BEFREIT UNSERE SCHÖPFERKRAFT

1. Neudefinition der erhöhten Energie als Lebendigkeit, mit Atmung und Bewegung die Energie im Körper verteilen.
2. Konfrontation mit den Stimmen und ihnen Ausdruck verleihen.
3. In die schöpferische Handlung kommen, Regulierung über Dynamisation und Atmung, Zunahme von Selbstwirksamkeit.
4. Geringere Sensitivität gegenüber erhöhtem Energielevel = im Körper bleiben können.
5. Lebendigkeit feiern und zur Manifestation nutzen.

## ÜBUNG 3 | DEIN INITIALSPRUNG

Welches ist der erste wichtige Schritt zu deinem Schöpfungswerk, Was kannst du in der materiellen Welt tun, um seiner Erfüllung ein großes Stück näher zu kommen?

Notiere deinen Initialsprung und die nächsten 3 – 6 Folgeschritte, welche dazu gehören, in der folgenden Tabelle.

Dein Schöpfungswerk:	z.B. Eine Ausbildung kreieren
Initialsprung:	Website designen
1. Folgeschritt:	Namen finden und Logo entwerfen
2. Folgeschritt:	Termine festsetzen
3. Folgeschritt:	Marketing betreiben
4. Folgeschritt:	Umfragen bei Klienten und Teilnehmern über Inhalte
5. Folgeschritt:	Inhalte entwickeln
6. Folgeschritt:	Physische Voraussetzungen schaffen

# DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Mach deine Morgenroutine und Dynamisation regelmäßig.
- Übung 1: Visualisiere dein Schöpfungswerk und schreibe diese Vision in dein Visionsbuch.
- Übung 2: Finde kraftvolle Symbole für deine wichtigsten Mächte
- Übung 3: Schreibe deinen Initialsprung und seine Folgeschritte auf, lest euch das in einem eurer Calls vor.
- Übung 4: mach 3 Videocalls zum Manifestations-Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

**Ich wünsche dir viel Macht, Freude und eine kraftvoll ausgerichtete Woche!**