

PIERRE FRANCKH

ERFOLGREICH

WÜNSCHEN

3.0



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.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 1. Auflage: 2016
Koautorin: Michaela Merten
Lektorat: Maria Müller de Haën
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt
© Design: Michaela Merten
Autorenfoto: Armin Brosch
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia
ISBN 978-3-86728-312-0

Inhalt

Was sich in der Zwischenzeit alles ereignet hat	9
Meine Geschichte	12
Auch Wünschen will gelernt sein	15
<i>Regel 1 Fang einfach an</i>	19
Die Sache mit dem Verstand	20
Die Parkplatzreservierung	22
Auf Pflanzensuche	25
Michaelas Wunschfabrik	26
Was haben Gefühle mit Erfolg zu tun?	28
<i>Regel 2 Richtig formulieren</i>	35
Das »Ich bin«-Prinzip	35
So tun als ob	36
Vorfreude ist die schönste Freude!	45
»Nicht« und »kein« – oder die Sache mit der Angst	54
Das Gehirn denkt in Bildern	55
Schreibe den Wunsch auf	58
Das Geschenkpaket ist angekommen ...	61
Klar, knapp und präzise formulieren	69
Unbeabsichtigt und doch erfolgreich gewünscht	70
<i>Regel 3 Danken – der Turbo für Erfolgreich Wünschen</i>	73
Das Gute vermehren	73
In die Gegenwart ziehen	76
Den Glauben verstärken	77
Probleme einfach abgeben	79
Michaelas Wunschfabrik, Teil Zwei	83
Warum machen wir uns so gerne Sorgen?	87

Regel 4 Den Verstand überzeugen	93
Ein bisschen Physik	94
Ein bisschen Biologie dazu	100
Glaubenssätze	105
Glaubensmuster erkennen	109
Können wir sogar unsere Gene ändern?	125
Unmögliches wird sofort erledigt	132
Die Kolumne	135
Nutze die Kraft der Gruppe	143
 Regel 5 Vertrauen statt zweifeln	 151
Zweifel ist auch ein ganz klarer »Wunsch«	152
Der Wunsch nach dem idealen Haus	154
Wie meine Tochter mich eines Besseren belehrte	163
Verschwiegenheit	166
Die beste Zeit zum Wünschen	168
Schnelle Wunscherfüllung gefällig?	171
 Regel 6 Offen sein für »Zufälle«	 177
Das Universum liefert auf überraschenden Wegen	177
Aber wie ist das mit fester Materie?	182
Intuition	184
Expresslieferungen	187
 Regel 7 Die wahren, großen Wünsche herausfinden	 195
Welche Wünsche passen zu mir?	196
Der Wunsch nach Geld	197
Die erwünschte Partnerschaft	199
Wird das Leben glücklicher?	209

Übungsverzeichnis

Gefühle lassen sich ein- und ausschalten	31
Was erwarte ich?	41
Wie Gedanken den Körper beeinflussen	42
Ich erschaffe Glücksgefühle	50
Das Positive sehen	74
Dankbarkeit üben	90
Persönliche Glaubenssätze identifizieren	111
Glaubensmuster auflösen	117
Ich finde meine ganz persönlichen Leitsätze	120
Ich bin schön	129
Mein Körper ist schön	130
Vorfühlen	141
Ich beobachte und wandle meine Gedanken	149
Ich vertraue meinen Entscheidungen	160
Ich bin offen für Zufälle	183
Intuitionsübung 1	191
Intuitionsübung 2	192

Wünsche realisieren sich.
Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde.
Wir wünschen uns ständig etwas.
Bewusst oder unbewusst.
Ob wir daran glauben oder nicht.
Wir wünschen sogar,
wenn wir es gar nicht wollen.
Was wünschst du dir?
Was soll sich in deinem Leben realisieren?

Was sich in der Zwischenzeit alles ereignet hat

Als ich dieses Buch vor zwölf Jahren zu schreiben begann, hatte ich keine Vorstellung davon, was für einen Siegeszug es antreten würde! Ich hatte keine Ahnung, wie sehr es mein und auch Michaelas Leben verändern würde. Noch heute stehen wir beide oft mit staunenden Augen davor und sind glücklich und beseelt, wie dieses Büchlein das Leben von hunderttausenden, sogar Millionen von Menschen zum Positiven verändert hat.

Seit dem Erscheinen der *Erfolgreich Wünschen* Bücher ist für unzählige Menschen auf der ganzen Welt das Leben erfüllter, beseelter, wundervoller und großartiger geworden. Unzählige Menschen haben seitdem den Sinn ihres Lebens entdeckt, ihr Leben erfolgreicher gestaltet, lang ersehnte Wünsche verwirklicht und selbst Unmögliches möglich werden lassen.

Und so danke ich voller Freude und Demut dem Schicksal, der höheren Führung, vielleicht auch einer göttlichen Ordnung, dass ich dabei mitwirken darf, die Welt für viele Menschen schöner zu gestalten. Es gibt kein größeres Geschenk. Und so habe auch ich den Sinn meines Lebens gefunden.

Täglich bekommen wir hunderte von erfolgreichen Wunschgeschichten. Wir haben inzwischen Aktenordner über Aktenordner voll mit Geschichten, die berühren, zu Herzen gehen, zum Lachen bringen und vor allem eines beweisen:

**Wir können jeden Tag unser Leben ändern –
wenn wir unsere Gedanken ändern.**

Mittlerweile gibt es erfolgreiche Wünscher in Japan, Spanien, Italien, Frankreich, Holland, Tschechien, in der Slowakei, in der Türkei und sogar in Korea und Indonesien.

Wie sagte eine Seminarteilnehmerin so schön: »Wenn gar nichts mehr geht, wünschen geht immer!« Nach diesem Motto wurden inzwischen Firmen vor der Insolvenz gerettet, Wunschbabys geboren, Ehen gestiftet, verloren geglaubte Familienmitglieder wiedergefunden und auch viel Geld manifestiert.

Seit dem Erscheinen des Buches ist noch etwas Wundervolles passiert, und ich bin ebenso fasziniert wie auch glücklich darüber, dass nun auch die Wissenschaft nachgezogen hat und voller Stolz all die vielen Beweise erbringt, warum *Erfolgreich Wünschen* so gut funktioniert.

Unzählige Forschungsergebnisse zeigen, dass wir durch die mentale Kraft eine nicht geahnte Schöpferkraft besitzen. Die vielen, vielen Erkenntnisse, welche die Verhaltensforschung, die soziale Psychologie und vorrangig die Hirnforschung in den letzten Jahren gemacht haben, zeigen nun, dass sich unser Denken tatsächlich innerhalb kurzer Zeit manifestiert. Und zwar auf jeder Ebene.

**All das, was so mancher bis heute
wie ein kleines Wunder betrachtete,
kann nun auch wissenschaftlich
nachgewiesen und erklärt werden.**

Es scheint keine Grenzen zu geben

Nun ist die Forschung inzwischen sogar soweit, dass sie nachweisen kann, dass wir durch unsere mentale Stärke sogar unsere eigene DNA beeinflussen können. Ebenso den Stoffwechsel und die Hormone im Gehirn.

Was früher als Placebo-Effekt bekannt wurde, hat jetzt eine ganz neue Dimension – auf allen Ebenen unseres Lebens – angenommen. Wir können tatsächlich durch *Erfolgreich Wünschen* einen giganti-

schen Sprung in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung machen. Und wie wir noch sehen werden: Es ist mehr möglich, als wir jetzt vielleicht ahnen. Auch körperlich.

Das »EW-Prinzip« ist gesellschaftsfähig geworden

Erfolgreich Wünschen ist inzwischen sogar in der oberen Managementage angekommen. Und so halten Michaela und ich inzwischen viele Vorträge und Workshops in der Wirtschaft ab.

Ganz offensichtlich ist das »EW-Prinzip« wie eine spielerische Brücke zwischen Wissenschaft und Psychologie und gilt nun auch in der Wirtschaft als eine praktische und vor allem erfolgreiche Methode.

In dieser erweiterten Ausgabe werde ich immer wieder auf diverse Studien eingehen, welche die Wissenschaft zu den jeweiligen Regeln untermauernd veröffentlicht hat.

Darüber hinaus wird es kleinere Übungen geben, denn in den letzten Jahren wurde ich immer wieder gebeten, doch auch praktische Übungsbeispiele zu nennen. Kleine kurze Anleitungen, damit man die Fertigkeiten im *Erfolgreich Wünschen* rascher entwickeln kann. Gerne komme ich in diesem Buch diesem Wunsch nach. Es sind Übungen, die ich selber immer wieder gerne mache und die uns helfen werden, Erfolgreich Wünschen rasch und effizient anzuwenden. Herzlich willkommen also in unserer beliebten *Erfolgreich Wünschen* Welt!

Dabei spielt es keine Rolle ob Du ein *Neueinsteiger* oder ein erfahrener »Wünscher« bist, ob du Topmanager oder Hausfrau, Student oder Professor bist – uns alle vereint die eine, einzige Sehnsucht: Glücklich zu sein.

Nach 10 Jahren *Erfolgreich Wünschen* kann ich voller Freude sagen. Es ist möglich. Für jeden. Auch für dich.

Wie Du ganz leicht und spielerisch das Glück in Dein Leben holen kannst, zeigt Dir dieses Buch.

Meine Geschichte

Mit sechs Jahren erfüllte sich mein erster Wunsch. Ich hatte einen Zettel an meinen Schutzengel geschrieben, und weil meine Mutter ihn nicht finden sollte, hatte ich ihn gut versteckt. Der Wunsch erfüllte sich trotzdem. Ich bekam genau das Fahrrad, das ich wollte. Sogar exakt in der gewünschten Farbe und mit der Klingel mit der Maus.

Als ich neun Jahre alt war, glaubte ich nicht mehr, ich wusste bereits, dass sich Wünsche erfüllen. Zumindest meine. Ich hatte inzwischen viele Wünsche auf Zettel geschrieben und erfüllt bekommen. Wunder waren für mich keine Frage des Glaubens, sondern eine Sache der Realität geworden.

Trotzdem wollte der kleine Junge das Ganze einem Test unterziehen. Sicher ist sicher. Aus diesem Grund musste ich etwas »Unmögliches« ausprobieren, etwas, was eigentlich gar nicht funktionieren konnte. Und so bestellte ich von den »Wesen dort oben«, dass ich in einem Kinofilm mitspielen wollte. Eine richtig gute Rolle sollte es sein, und mein Name musste auf den Titeln stehen. Auf den Wunschzettel schrieb ich damals, »...dass ich für jeden gut zu sehen sein sollte«. Und tatsächlich, noch im gleichen Jahr übernahm ich in dem Spielfilm »Lausbubengeschichten« den Gegenpart des Hauptdarstellers. Meine Eltern dachten an ein Wunder – ich an meine »Wunschfabrik«, die niemand außer mir ernst nahm.

Ich nahm sie sogar sehr ernst, denn leider war die Lieferung des Wunsches exakter eingetroffen als gedacht. Ich hatte nämlich einen kleinen verhängnisvollen Fehler gemacht. Ich hatte auf den Zettel

geschrieben, dass jeder mich in dem Film sehen sollte. Von hören war also nicht die Rede. Während der Dreharbeiten entschied der Regisseur, dass der Junge, den ich spielte, ein Preußenjunge sein sollte, mit Berliner Dialekt. Zu meinem Entsetzen wurde ich synchronisiert, das heißt, ich bekam in dem Film eine andere Stimme. Ich hatte also meine erste große Rolle im Kino, der Wunsch war in Erfüllung gegangen. Jeder konnte mich sehen, aber keiner konnte mich hören. Einen besseren und leider auch schmerzlicheren Beweis für ungenaues Wünschen konnte ich wohl kaum bekommen (deswegen habe ich ein ganzes Kapitel dem richtigen Formulieren gewidmet). Für einige Zeit beschimpfte ich die »Wesen da oben«. Bis mir klar wurde, dass sie gar nichts dafürkonnten. Sie sprachen einfach nur eine andere Sprache als ich. Sie wussten nicht, was aus meiner Sicht gut oder schlecht war. Sie hatten keine Erfahrung, wie es hier auf der Welt zuging, sie führten einfach nur meine Anweisungen aus. Von da an gab es keinen Zweifel mehr für mich:

**Wünsche gehen in Erfüllung.
Und zwar genau wie bestellt.**

Als Kind wusste ich das. Als Kind hatte ich noch Kontakt zu meinen Wünschen und erwartete ganz einfach, dass sie so ausgeführt wurden, wie ich es mir vorstellte. Die kleine Wunschfabrik funktionierte damals jedenfalls.

Aber der kleine Junge von damals wurde größer und fühlte sich irgendwann erwachsen. Und so wurde aus dem kleinen Buben, der damals als Kind mehr Wissen besaß als später der Erwachsene, ein Skeptiker und »Realist«.

Auf dem Weg in die Pubertät hatte er irgendwann all den Erwachsenen mehr Glauben geschenkt als sich selbst. Sein Talent des »Wünschens« war immer mehr in Vergessenheit geraten. In seiner erwach-

senen Welt wollte er selber etwas leisten, wollte stolz auf sich sein, er glaubte an die eigene Kraft und empfand fremde Hilfe, besonders Hilfe »von oben«, als lächerlich und peinlich. Der kleine Junge hatte aufgehört die Wunder in seinem Leben zuzulassen. Sein Leben wurde schwieriger, ernster, und er traf häufig auf unüberwindliche Hindernisse.

Ich begann zu kämpfen und mich immer öfter mit anderen zu vergleichen, wobei ich feststellte, dass ich anscheinend stets die schlechteren Karten besaß.

Dass die Welt ungerecht ist, war für mich inzwischen zur Gewissheit geworden: Warum sonst gelingt manchen alles und anderen nichts? Warum sonst haben manche immer so viel »Glück«, während bei anderen alles schief läuft? Wieso geht es schließlich manchen so unglaublich gut und anderen überhaupt nicht?

Die Antwort auf diese Fragen und damit die Wende für mein Leben fand ich, als ich viele Jahre später über ein kleines weißes Büchlein mit dem Titel »Wunder« stolperte. Darin berichtet Stuart Wilde über genau die gleichen Erfahrungen, die ich als Kind gemacht hatte. Diese eigenartige Form des Wünschens nennt er »bestellen« – ein wundervoll treffender Ausdruck – und er behauptet, dass dies jederzeit, für jeden funktionieren würde.

Ich war tief berührt. Ich begann mich wieder an meine Zeit als Kind zu erinnern. Dort waren genau diese Wunder möglich gewesen, von denen Stuart Wilde sprach. Sie standen mir damals einfach zur Verfügung.

Aber warum sollte dies nur einer Kinderseele möglich sein? Warum nicht auch dem Erwachsenen?

Vielleicht war das Leben gar nicht so ungerecht? Vielleicht lag der einzige Unterschied zwischen den Erfolgreichen und den Erfolglosen nur darin, dass die Gewinner niemals an sich und ihren Wünschen zweifelten? Sie wussten ganz einfach, dass das, was sie sich wünsch-

ten, ihnen auch zustand. Es war für sie normal, dass ihre Vorstellungen in Erfüllung gingen. Ihre Gedanken realisierten sich, und zwar ständig. Was aber »dachten« sie so anders als andere?

**Erfolgreiche Menschen zweifeln nicht
und sind stets positiv auf ihre Ziele fokussiert.**

Letztendlich gibt es immer nur einen Unterschied. Die einen wünschen bewusst und gezielt, die anderen unbewusst und unkoordiniert, ohne zu erkennen, dass sie genauso die Urheber ihrer Umstände sind. Durch dieses Buch von Stuart Wilde hat sich mein Leben vollkommen verändert. Seitdem habe ich in meinem Leben wieder unzählige solcher *erfolgreichen Wünsche* aufgegeben. Und es funktioniert! Man muss es nur tun – das Leben kann so einfach sein – und ein paar kleine Tricks und Kniffe lernen. Denn auch beim *Erfolgreich Wünschen* kann man so einiges falsch machen und kann so einiges schiefgehen.

Auch Wünschen will gelernt sein

Wünsche gehen in Erfüllung. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Auch unsere. Und zwar alle. Das bedeutet aber, auch unsere Zweifel erfüllen sich. Und unsere Gedanken über unsere eigene Minderwertigkeit. Denn dies sind genauso Wünsche, wenn auch unbeabsichtigte. Trotzdem werden sie ausgeführt.

Ich begann mich also ziemlich genau zu beobachten. Mich interessierten natürlich vor allem meine unbewussten Wünsche und wie ich die Kontrolle über sie erhalten konnte.

**Unsere Erwartungen werden oft nur enttäuscht,
weil wir erwarten, dass wir enttäuscht werden.**

Das Universum kann nämlich zwischen gut und schlecht nicht unterscheiden. Es liefert einfach. Dem Universum ist es egal, ob sich die Ausführung des Wunsches auf unser Leben positiv oder negativ auswirkt. Das Universum kennt kein gerecht oder ungerecht, kein gut oder böse, positiv oder negativ. Das Universum liefert einfach nur nach unseren Vorstellungen.

Das Universum? Was soll das denn sein?

Nun, die Vorstellung, das Universum sei so etwas wie ein gigantisch großes Versandhaus ist zunächst sehr hilfreich, wenn es darum geht, unsere Wünsche wahr werden zu lassen. Genau genommen passiert auch etwas ganz Ähnliches mit unseren Wünschen. Sie werden bearbeitet und ausgeliefert.

Ich gehe später noch auf das tatsächliche physikalische Zusammenspiel zwischen dem Aussenden unserer Wünsche und dem Eintreffen in unserem Leben ein, also darauf, wie das mit der Energie und ihrer Manifestation auf der materiellen Ebene zusammenhängt.

Falls du aber schon jetzt gerne wissen möchtest, was sich hinter dem Begriff Universum verbirgt und was beim Wünschen aus wissenschaftlicher Sicht geschieht, dann lies das Kapitel »Den Verstand überzeugen«.

Im Moment aber hilft uns der Gedanke an ein universelles »Versandhaus« sehr gut dabei, wenn es darum geht, die richtige Art und Weise des Wünschens zu erlernen. Vor allem hilft er uns, spielerisch und leicht damit umzugehen. Dies ist deswegen von Vorteil, weil sich alles Spielerische und Leichte wesentlich schneller und rascher erfüllt.

Ebenso wichtig für das Leichte und Unbeschwerte ist es zu wissen, dass uns alles immer zur Verfügung steht und dass, *wenn wir etwas bekommen, es nicht jemand anderem fehlt* (das gilt natürlich nicht, wenn ich mir den Mann meiner Freundin wünsche).

Im Laufe der letzten – mittlerweile – 40 Jahre habe ich jedenfalls sehr viel darüber gelernt, wie das mit dem *Erfolgreich Wünschen* so funktioniert.

Aus diesen eigenen Erfahrungen und Fehlern und denen vieler anderer habe ich sieben Regeln herauskristallisiert, die uns dabei helfen, das Leben zu führen, das wir uns wünschen. Wenn wir es uns auf die *richtige* Weise wünschen, erfüllt sich alles in unserem Leben. Auch das Unmögliche. Auch das Unerreichbare. Das Faszinierende ist nämlich, dass es beim richtigen Wünschen keine Grenzen gibt. Ob Geld, Haus, Auto, Partner, Job oder Liebe, alles ist möglich.

Es gibt keine Grenzen.

Die Begrenzungen existieren nur im Kopf.

Dort erschaffen wir unsere tägliche Welt. Und weil wir Erwachsenen das nicht wissen oder nicht wissen wollen, sind wir mit unserer selbstgeschaffenen Welt meistens sehr unzufrieden.

Doch wie beseitigt man nun diese Begrenzungen, wie wünscht man nun richtig? Wie schafft man es, seine Wünsche ganz klar und eindeutig zu äußern, ohne ständig der Lieferung seines Wunsches dazwischenzufunken oder sich gar Sachen zu wünschen, die man eigentlich gar nicht will? Und wie schafft man es, die Lieferung nicht zu verpassen? Und wie schafft man es, all das Furchtbare aus seinem Leben auszuklammern?

Das alles sind Fragen, die ich immer wieder in meinen Vorträgen gestellt bekomme. Letztendlich aber geht es immer nur um eine Frage: Wie schaffe ich es, all die Wunder in meinem Leben zuzulassen?

**Wünsche realisieren sich.
Was soll sich in meinem Leben realisieren?**

Je öfter ich inzwischen in meinen Vortragsabenden über *Erfolgreich Wünschen* berichtet habe, desto größer wurde das Interesse, mehr darüber zu erfahren. Selbst viele von denjenigen, die bereits von den verschiedensten Arten des Wünschens gehört und es eine Zeitlang sogar praktiziert hatten, haben irgendwann das Handtuch geworfen, weil es für sie nicht richtig funktionierte.

Ich war erstaunt. Das, was für mich und mein Leben inzwischen vollkommen normal war, war für andere überhaupt nicht selbstverständlich. Und je mehr ich erzählte, desto mehr Fragen entstanden. Auch bei mir. Auch ich fing an, meine Zuhörer zu fragen, wie sie denn wünschen würden. Dabei wurde mir immer klarer, warum es bei so vielen nicht funktionierte und wo die Fehler lagen.

Und so wurde ich immer öfter gebeten, endlich etwas über die Arbeitsweise von *Erfolgreich Wünschen* zu schreiben.

Vielen Dank also an alle, die mich immer wieder dazu gedrängt haben.

Ohne euch gäbe es dieses Buch nicht.

Ich erinnere mich noch an die Dame, die mitten in einem Vortrag vor 800 Menschen über die »Glücksregeln für die Liebe« den langen Mittelgang entlangkam, sich vor der Bühnenrampe aufbaute, mich nett anlächelte und zu mir hochrief: »Und da-rüber schreiben Sie jetzt ein Buch!«

»Warum?«, fragte ich verdutzt.

Sie stampfte mit dem Fuß auf und rief für alle Beteiligten deutlich zu hören:

»Weil ich es mir wünsche!«

REGEL 1

FANG EINFACH AN

Um *Erfolgreich Wünschen* zu lernen ist das Beste, was wir tun können, einfach einmal zu beginnen. Und zwar mit leichten Fingerübungen. Wir wollen doch schließlich ganz schnell die ersten Erfolge sehen.

Und wie kommt man am schnellsten zu den ersten Erfolgen?

Mit kleinen Wünschen.

Warum mit »kleinen«?

Bei ihnen kann man leichter spielerisch und unvoreingenommen an das Wünschen herangehen. Dinge, die einem weniger bedeuten, sind auch weniger mit Angst besetzt. Man kann sie sich vor dem geistigen Auge vorstellen und sie anschließend wieder vergessen, sie also loslassen und somit auf die energetische Reise schicken. Bei unwichtigen Dingen vertraut man eher darauf, dass der Wunsch erfüllt wird, weil einem nicht so viel daran liegt. Gerade das Vertrauen ist eines der wichtigsten Dinge, um erfolgreich zu wünschen. Vertrauen schafft den Glauben daran.

**Der Glaube an den Erfolg
schafft den Erfolg.**

Wichtig ist also nur der Glaube daran. Er ist die Urquelle, die den Wunsch beständig mit Energie speist. Es ist immer der Glaube, der Berge versetzt.