

## **Siegfried Essen: 10 Schritte zur Wunscherfüllung**

### **Kreiere eine neue Version von dir Selbst**

1. **Definiere eine Erfahrung, die du zu machen wünschst, in einem Satz.**  
Finde eine Formulierung, der du ganz zustimmen kannst. - Dein Wunsch kann wage oder spezifisch sein. Wenn das nicht geht, formuliere um, bist du ein volles Ja zu deiner Formulierung findest. (Wenn du nicht weißt, was du möchtest, nimm das Gegenteil einer Mangel Erfahrung.)
2. **Schließe die Augen und entspanne dich ins Nichts, sei still! Gehe in die Leere, den Raum reiner Potenzialität.** Lass zu, dass etwas Neues entstehen kann. Der Körper atmet, und der Körper hat Gewicht. Ignoriere alle Gedanken über die sogenannte Realität. – Erlaube allen Wünschen und Zweifeln auszuklingen, allem müssen, sollen, können oder nicht können. – Wissen, Konzepte, Werte und Erinnerungen können sich auflösen. Sie mögen immer noch auftauchen, aber sie sind für die Stille, die du jetzt erlebst, nicht mehr wichtig. – Du hörst auf, irgendetwas zu tun. Du beobachtest nur. – Hinter den Wolken des Verstandes und der sogenannten Realität liegt ein klarer Himmel von Bewusstsein, immer still, immer präsent. – Unendlicher Raum aller Möglichkeiten. – Du bist nicht mit irgendetwas identifiziert. – Nichts wird begehrt und nichts wird abgelehnt. – Nichts wird geschaffen und nichts wird zerstört.
3. Lass nun in der Leere deines Bewusstseins wie auf einer leeren Leinwand **eine neue Version von dir Selbst** entstehen, eine Vorstellung von dir, in der du die gewünschte Realität bereits erfährst. Du brauchst nichts zu machen. Es ist keine Frage der Willenskraft oder der Anstrengung oder der Konzentration. Staune einfach über die Schönheit dieses Bildes oder dieser Szene von dir, wie sie da ohne dein Zutun erscheint, weil sie schon immer da war.
4. **Tritt nun ein in dieses Bild.** Betritt das Energiefeld der Person, die bereits die vollständige Erfüllung dieser Realität erlebt. Erfreue dich dieser Realität – mit Leichtigkeit, Dankbarkeit und Zufriedenheit. Erlebe die Szene nicht nur mental, sondern empfinde sie körperlich, berühre sie, fühle sie, wie eine gute SchauspielerIn. Du tust das nicht, um diese Realität später einmal zu erfahren, du erfährst sie schon hier und jetzt, und zwar in Freude. Vielleicht zeigt sich ein Lächeln auf deinem Gesicht. Vielleicht entspannt sich etwas in deinem Körper oder du spürst eine große Verbundenheit mit der Umgebung oder eine Auf- und Ausrichtung. Verweile einige Minuten darin.
5. **Werde nun zur BeobachterIn, zur RegisseurIn dieses Movie!**  
Wie kannst du diese Szenen noch attraktiver, noch spannender, noch schöner und exzellenter machen? Vielleicht mehr Licht, oder mehr Bewegung, oder mehr Kontraste oder, oder. Gib den Schauspielern und Mitwirkenden Anweisungen und Ideen aus der Außenperspektive!
6. **Dann spring wieder rein** und versuche diese Ideen zu realisieren. Du kannst der RegisseurIn zurückmelden, was funktioniert und was nicht.
7. **Springe jetzt so oft du willst hin und her** zwischen der Außen- und Innenperspektive, du bist beides, – mit Leichtigkeit.
8. **Lass alles los.** Visualisiere nicht, affirmiere nicht, übe nicht und warte nicht darauf. Denke nicht einmal mehr darüber nach. Wenn du etwas tun willst, dann vielleicht aufzuhören, den Ereignissen, die nicht zu der neuen Realität zählen, Relevanz oder Wichtigkeit beizumessen. Solche alte Szenen, Gedanken oder Gefühle können auftauchen, aber sie sind nicht mehr wichtig genug, als dass du mit ihnen interagieren wolltest. Die Dinge können jetzt noch so erscheinen wie früher, aber du bist nicht mehr damit identifiziert, weder positiv noch negativ, weder in Anstrengung noch im Kampf. Die äußere Realität wird sich wandeln, wenn du sie nicht mehr brauchst, ihr nicht mehr hinterher jagst, oder bekämpfst oder darauf wartest. Stattdessen bist du willentlich und mit Liebe mit der neuen Realität verbunden, – nicht um irgendeiner bestimmten Manifestation willen, sondern um immer wieder die Freude daran im Hier und Jetzt zu erleben.
9. **Erinnere so deinen Körper** und überhaupt die materielle Welt an die **Freude der Neuschöpfung** von Realität.
10. **Handle, denke und fühle** so gut wie möglich in Dankbarkeit für **diese neue Wirklichkeit**, wie sie jetzt und jetzt und jetzt in dir geboren wird.