

Anna Hypnarowski  
Magic Mind, Magic Life





Anna Hypnarowski

# Magic MIND, Magic LIFE

Entfalte dein volles Potenzial  
durch Magie mit @witchtimewithanna



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe September 2024

Copyright © 2024: Arkana Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Diane Zilliges

Illustrationen: Creativemarket: 8, 15, 70, 117, 149, 220 (Annie Konst); Shutterstock: 23 (Skizophobia), 26 (FoxGrafy), 50 (MoonSplinters), 52 (Ramziya Khusnullina), 54 (luma\_art), 56 (Ramziya Khusnullina), 57 (backwoods\_design), 59 (robin.ph), 89 (Tanya Antusenok), 94 (Pyty), 95 (Dzm1try, Ankit RK Garg, Abuelnaga, smx12, Buch and Bee), 96, 176 (Roberto Marantan), 110 (NeMaria), 111 (Vector Tradition), 113 (smx12), 127,139 (Tani Kuzminka), 150 (10Arcana), 170 (Cottidie Studio), 181 (filkusto), 186 (Sergii Syzonenko), 217 (paw);

Kapitelöffner: © Anna Hypnarowski

Umschlag: ki36 Editorial Design, München, Grafikerin Daniela Hofner  
Umschlagmotive: Fotos © Anna Hypnarowski, Illustrationen s.o.

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

SC · CS

ISBN 978-3-442-34324-9

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)



## Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Einleitung: Was ist Magie?</b> . . . . .	13
<b>Negative Programme vorab klären:</b>	
»Hilf mir, ich bin verflucht!« . . . . .	17
Der Selbstfluch . . . . .	18
Der böse Blick . . . . .	23
Energievampire . . . . .	26
Schattenhaftes Anhaften	
durch düstere Gelüste . . . . .	28
Gegenstände bei dir zu Hause, die finstere Energien	
anziehen und Unheil bringen . . . . .	38
Der tatsächliche Fluch . . . . .	43
<b>Basis für magischen Erfolg:</b>	
Ausgeglichene Chakren . . . . .	49
Wurzelchakra – das Muladhara . . . . .	50
Sakralchakra – das Svadhishana . . . . .	52
Solarplexus – das Manipura . . . . .	53

Herzchakra – das Anahata . . . . .	54
Halschakra – das Vishuddhi . . . . .	56
Stirnchakra – das Ajna . . . . .	57
Kronenchakra- das Sahasrara . . . . .	59
Die Arbeit mit den Chakren . . . . .	60
Exkurs: Aura . . . . .	62
<b>Geschichte und Arten der Magie . . . . .</b>	<b>67</b>
Wicca – was ist das? . . . . .	70
Was bedeutet Kabbala? . . . . .	71
Was also ist nun »Magie« wirklich? . . . . .	71
Universelle Gesetze: Wie oben, so unten ... . . . . .	72
Hermetische Magie . . . . .	85
Woran erkennst du, dass du eine Hexe bist? . . . . .	87
<b>Wesentliche Basics</b>	
<b>des magischen Wirkens . . . . .</b>	<b>91</b>
Welche Arten von Magie gibt es? . . . . .	91
Welche magischen Fähigkeiten gibt es? . . . . .	93
Welche magischen Symbole gibt es? . . . . .	94
Was ist das Höhere Selbst? . . . . .	97
Was hat es mit dem Begriff »Egregor« auf sich? . . . . .	99
Wie helfen dir deine Ahnen? . . . . .	101
<b>Grundlegende Techniken, Zeiten, Zeichen</b>	
<b>und Helfer . . . . .</b>	<b>109</b>
Der magische Altar . . . . .	109
Die Visualisierung . . . . .	111
Die Magie des Mondes . . . . .	113
Exkurs: Portaltage und Eclipse Season . . . . .	118
Magie der Wochentage . . . . .	119

Magie der Farben . . . . .	121
Die Magie der Engelszahlen . . . . .	123
Die Magie der Kristalle . . . . .	126
Die Magie der Kräuter . . . . .	150
<b>Magische Rituale für ein zauberhaftes Leben . . . . .</b>	<b>159</b>
Vorbereitung . . . . .	159
Das Universum nach einem Zeichen fragen . . . . .	161
Energetische Reinigung . . . . .	163
Schutzzauber . . . . .	170
Zauber für Selbstliebe und weibliche Energie . . . . .	176
Glückszauber . . . . .	183
Heilungszauber . . . . .	188
Geldzauber . . . . .	190
Liebeszauber . . . . .	201
Wünsche wahr machen . . . . .	205
Jahreskreisfeste . . . . .	217
<b>Nachwort . . . . .</b>	<b>219</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>221</b>







## Vorwort

**A**n welchem Punkt deines Lebens befindest du dich gerade? Gerade jetzt, während du die ersten Zeilen dieses Buches liest? Wie kommst du darauf, dass ausgerechnet Magie dein Leben radikal verändern und verbessern kann?

Fakt ist: Niemand, absolut niemand kommt zur Magie, wenn sein Leben so richtig gut läuft. Aber hier tritt etwas Interessantes zutage, ein kleiner Funke, tief in dir, der dich in Richtung der Magie lenkt. Ob es nun eine ausgeprägte Intuition, hellsehige Träume oder schlicht das Interesse an dem »Übernatürlichen« ist. Etwas Magisches schlummert in dir. Und ich bin bereit, mit dir mein magisches Wissen zu teilen, damit dieser Funke zu einem Lichtstrahl wird. Auch wenn du jetzt gerade noch in deinem Schatten zu schlummern scheinst.

Der Schatten deiner selbst. Wie ist er entstanden? Welche Traumata, welche Ablehnung und welche negativen Glaubenssätze hast du in deinem bisherigen Leben verinnerlicht? Welche Schuld- oder Schamgefühle halten dich davon ab, dein volles Potenzial zu entfalten und das Leben zu leben, das du dir momentan nicht mal vorzustellen wagst? Ich nehme an, dass gerade viele Emotionen in dir aufsteigen. Lass mich dir eins sagen: Du bist nicht allein.

Mir ist wichtig, dass du verstehst: Auch ich habe genau das erlebt. Negative Situationen, eine komplizierte Kindheit, Abneigung und das komplett Unterdrücken meines Willens. Doch sieh es so: Wo viel Schatten ist, wird auch eines Tages Licht sein.

Wenn ich zurückblicke, verstehe ich, dass meine magischen Fähigkeiten schon in meiner Kindheit präsent waren, auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht richtig wusste, wie ich sie einsetzen sollte. Mitten in der Nacht kroch ich oft ins Bett meiner Eltern, weil ich, sobald ich die Augen schloss, stets farbige Hologramme wahrnahm und ein starkes Gefühl von einer Präsenz verspürte. Als mein Opa eines Tages eine Panne auf der Autobahn hatte und beim Aussteigen von einem Auto erwischt und mehrere Meter mitgeschleift wurde, bekam ich als sechsjähriges Mädchen einen starken Schmerz in der Brustgegend und wusste, dass ein Unglück passiert war. Um meine Mutter herum nahm ich oft dunklen Nebel wahr.

Ohne etwas über einen magischen Altar zu wissen, schmückte ich mein Ikea-Holzregal mit Blumen. Ohne etwas über Magie zu wissen, nutzte ich Spiegel, um zu Britney-Spears-Liedern zu tanzen und mir vorzustellen, dass ich gerade einen großen Auftritt habe und die Menschen mir zuhören. Auf dem Spielplatz, während ich schaukelte und mich dabei völlig frei fühlte, kamen mir Visionen über meine Zukunft. So wusste ich schon sehr früh, wo ich meinen Mann kennenlernen würde, welchen Job er haben würde, und sogar, welches Auto ich fahren würde. Und so kam es auch. Später in der Schule bescherte ich meinem Mathelehrer, der mich wirklich die gesamte Schullaufbahn hindurch überhaupt nicht mochte, einen gebrochenen Arm, weil ich mir insgeheim wünschte, er würde ausfallen. Tagträumen

war von meinen Eltern nicht erwünscht, obwohl es für mich ein Ort der absoluten Harmonie war. »Sie träumt die ganze Zeit nur rum«, diese Aussage bekam ich oft zu hören. Ich versuchte also, weniger zu träumen und fand meine Welt in den Büchern. Ich habe gelesen, gelesen und gelesen. Es war für mich ein neuer Ort, ein Ort, wo ich als Kind meine Ruhe haben konnte. Schreiben hat mich ebenfalls fasziniert.

*Magie in meiner Familie gab es, vielleicht nicht auf dem Servierteller präsentiert, doch sie existierte.* Genauso wie es immer wieder Konflikte gab. Und so hörte ich zu, wie meine Mutter nach einem der häufigen Streite mit meiner Oma telefonierte und in der Unterhaltung Äußerungen wie »Es tut mir leid, ich war wieder besessen« fielen. Auf der anderen Seite gab es Erzählungen über die Oma meines Vaters, die sich in Tiere verwandeln konnte. Mein Vater redete nicht besonders oft mit mir, aber er hielt es für nötig, mir diese Geschichte immer wieder zu erzählen, auch später, als ich älter war. Meine Mutter, zu der ich mittlerweile seit Jahren keinen Kontakt habe, hatte sich immer wieder von meiner Energie genährt. Das klingt komisch, aber so war es: Sie kam, setzte sich zu mir, legte ihre Hand auf meinen linken Arm, lächelte mich an und sagte: »Gib mir bisschen von deiner Energie ab.«

Meine Oma kannte die Hintergründe jedes religiösen Festes auswendig und war oft in der Kirche. Doch sie war es auch, die immer wieder Konflikte verursachte, Essen mit Zaubersprüchen belegte und dafür sorgte, dass stets Negativität im Vordergrund stand. Letztend Endes war es auch meine Oma, die meinem Vater im Eifer negativer Emotionen den Tod wünschte. Zwei Jahre später war er nicht mehr da. Die Einzelheiten erspare ich dir.

Die Negativität, die interfamiliären Flüche und nicht zuletzt der Tod meines Vaters haben mich zur Magie geführt. Eine besondere Kraft wartete schon seit meiner Kindheit darauf, von mir angenommen und praktiziert zu werden. Es war nichts und niemand anderes als die Magie, die in meinen dunkelsten Stunden für mich da war. Ich hatte zudem so ein brennendes Interesse am Leben nach dem Tod.

Und je mehr ich mich mit der Magie beschäftigte, desto magischer wurde mein Leben. Durch die Magie fand ich nicht nur Antworten auf meine Fragen, sondern auch einen Weg zur Selbstheilung und Selbstverwirklichung. Sie half mir, meine Vergangenheit zu verstehen und meine Zukunft zu gestalten. Heute ist die Magie ein integraler Bestandteil meines Lebens. Sie ist meine Begleiterin auf meinem spirituellen Weg und meine Quelle der Inspiration. Ich bin dankbar für die Geschenke, die sie mir gebracht hat, für die Lektionen, die sie mich gelehrt hat und für die Wunder, die sie in meinem Leben tagtäglich wirkt. Und nun möchte ich auch dich in diese faszinierende Welt einführen.

Keineswegs wird dich dieses Buch lehren, mit einer rosaroten Brille und nichts als Licht und Liebe auf deiner Seele durch den Alltag zu tanzen. Dieses Buch wird dir die Augen öffnen, wie du mithilfe deiner eigenen Kraft und einer magischen Sichtweise aus der Dunkelheit emporsteigst. Du wirst verstehen lernen, dass alles auf dieser Welt Energie ist, und ich werde dich dabei begleiten, wenn du deine Energie mit magischen Ritualen für den Alltag zu deinem höchsten Wohl zu leiten lernst.



## Einleitung: Was ist Magie?

**B**evor du dich in die Welt der rituellen Magie begibst, ist es wichtig zu verstehen, dass alles in unserer Welt aus Energie besteht. Das schließt nicht nur dich und deinen Körper ein, sondern auch Pflanzen und sogar deinen Esstisch. Unsere Welt ist auf Schwingungen und Frequenzen aufgebaut, was in unserer heutigen Gesellschaft oft als »Vibe« bezeichnet wird.

Unsere Realität wird durch unseren eigenen Vibe erschaffen: Unsere tief verwurzelten Überzeugungen führen zu Gedanken, diese Gedanken wiederum zu Emotionen und schließlich manifestieren sich diese Emotionen in unserer Realität. Doch bedeutet das, dass Magie nichts weiter als unsere eigene Energie nutzt? Oder steckt mehr dahinter?

So einfach ist es nicht. Die Grundidee, dass alles Energie ist, findet sich auch in vielen Manifestationstechniken. Aber hier liegt der feine Unterschied. In keinem Manifestationsbuch wirst du etwas über die Energie bestimmter Kräuter, Wochentage, Mondphasen, Kristalle oder die Kraft der Ahnen finden.

Magie beginnt dort, wo die Manifestation aufhört. Sie geht tiefer in das Reich des »Unglaublichen« und »Übernatürlichen«. Wenn ich über Magie spreche, geht es über die reine Vorstellungskraft hinaus. Magie ist aktiv. Neben deiner konzentrierten

Aufmerksamkeit und der gezielten Ausrichtung deiner Energie kommen Rituale, Symbole und spezielle Werkzeuge ins Spiel, um bestimmte Ergebnisse zu erzielen.

Aber ist Magie böse? Hier kommt es darauf an, zu welchem Zweck diese übernatürliche Kraft verwendet wird. Oft hört man von »weißer« und »schwarzer« Magie, doch keines von beiden entspricht der Wahrheit. Du kannst dir Magie wie einen Hammer vorstellen: Man kann ihn nutzen, um etwas zu erschaffen oder zu zerstören.

Magie an sich ist neutral, es hängt immer von deiner Absicht ab, wie du sie einsetzt. Dennoch fällt auf, dass in unserer heutigen Gesellschaft Magie oft für Dinge wie Liebeszauber angewandt wird. Wenn du dieses Buch in der Hoffnung auf solche Rituale und Praktiken gekauft hast, muss ich dich an dieser Stelle leider enttäuschen.

Ja, es ist möglich, durch Magie den Willen eines Menschen zu beeinflussen. Man kann Krankheiten auf andere übertragen und sogar Flüche aussprechen. Doch früher oder später muss dafür ein Preis bezahlt werden. Und wenn du nicht selbst dafür zahlst (und hier meine ich nicht Geld als Währung), werden es die Generationen nach dir tun. Aber das ist nicht das, was ich praktiziere oder dir beibringen werde. Stattdessen möchte ich, dass du die Magie um dich herum entdeckst, deine eigene Energie kennenzulernen und sie in alltäglichen Rituale zum Wohl deiner selbst und mit vollem Respekt einsetzt.

### **Mit welchem Ritual fangen wir nun an?**

Ich kann es nicht übers Herz bringen, dir gleich Rituale an die Hand zu geben. Lass uns Schritt für Schritt vorgehen. Zuerst werden wir uns auf die Vorbereitung für ein Ritual konzentrieren: auf dich selbst. Zunächst werde ich dir zeigen, wie du

lernst, negative Programme zu lösen, deine Gedanken von den tief verankerten Glaubenssätzen zu unterscheiden und deine Energiezentren ins Gleichgewicht zu bringen. Denn ganz ehrlich, was bringt dir ein Ritual zur Anziehung deines Wunsches, wenn du innerlich noch vollkommen blockiert bist? Richtig, nichts.







## **Negative Programme vorab klären: »Hilf mir, ich bin verflucht!«**

**M**enschen sind von Natur aus geneigt, anderen die Schuld für ihr Unglück zu geben. Oft fühlen sie sich von dunklen Mächten umgeben, die ihr Leben beeinflussen. Doch die Wahrheit ist, dass nur wenige Menschen wirklich von einem Fluch belegt sind. In der Realität begegnen uns täglich verschiedene negative Programme, die unseren Energiekörper (unsere Lebensenergie, auch als Aura bekannt) durchdringen und unsere Realität formen. Einige von ihnen sind leicht zu vertreiben, während andere uns vor größere Herausforderungen stellen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, folgende negative Programme zu erkennen und aus deinem Leben zu verbannen:

- der Selbstfluch
- der böse Blick
- Energievampire
- schattenhaftes Anhaften durch düstere Gelüste
- Karma
- Gegenstände bei dir zu Hause, die finsternen Energien anziehen und Unheil bringen
- der tatsächliche Fluch

## Der Selbstfluch

Aussagen wie »Ich bin hässlich«, »Ich bin arm«, »Ich habe kein Glück in der Liebe« mögen in erster Linie als einfache Sätze erscheinen, doch genau mit solchen Formulierungen verfluchst du dich täglich selbst!

Diese Art Fluch entspringt den Tiefen deines eigenen Wesens und ist weitaus kniffliger zu brechen als beispielsweise der böse Blick. Denn der Faktor, der eine immense Kraft auf deine Realität ausübt, ist dein *eigener, innerlicher Faktor*.

Hierbei ist Selbstverbesserung gefragt. Du musst lernen, deine Reaktionen auf Negativität zu beherrschen und ein wach-sames Auge auf deine Gedanken und Überzeugungen zu haben. Das wohl Schwierigste daran ist, dich von einem Umfeld zu lösen, das von Dunkelheit umhüllt ist. Du ahnst sicher: Das erfordert viel Arbeit. Lassen wir uns daher zunächst auf eine praktische Übung ein, damit du begreifst, wie essenziell es ist, die Kontrolle über dein eigenes Leben zu übernehmen.

### »Das Prinzip des getrübten Glases« – eine praktische Übung für dich

Von Natur aus besteht dein Wesen aus strahlender Energie, sobald du das Licht der Welt erblickst. Doch dieser reine Zustand hält oft nicht lange an. Um dies zu verdeutlichen, schnapp dir jetzt ein durchsichtiges Glas und fülle es mit Wasser.

Siehst du, wie klar das Wasser in diesem Glas ist? Es repräsentiert dich, deine Energien und deine Innenwelt. Doch mit der Zeit geschehen die ersten finsternen Ereignisse in deinem Leben. Nimm nun ein Glas mit Kaffee oder gieße Wasser hinein und gib Erde oder Schlamm dazu. Dies symbolisiert die dunklen Programme.

Erinnerst du dich? An die ersten negativen Erfahrungen, wahrscheinlich schon in deiner Kindheit? An Mobbing in der Schule? An Sätze wie »Du bist nicht gut genug«? An traumatische Erlebnisse, das Gefühl des Versagens, den ersten Liebeskummer?

Gieße nun ein wenig von diesem dunklen Programm in das Glas mit dem klaren Wasser. Was bemerkst du jetzt? Das Wasser wird allmählich trüb.

Und die negativen Programme hören nicht auf: Enttäuschungen, weitere düstere Worte und Taten, die im Laufe der Jahre dazukommen. Menschen, die dir nicht wohlgesonnen sind, mühsame Auseinandersetzungen mit Arbeitskollegen, falsche Freunde, Gewalt ... Die Liste ist endlos.

Die Wahrheit ist: Von dem einst klaren Wasser ist bald nichts mehr übrig. Dein Energiekörper ist in Dunkelheit gehüllt. Die meisten Menschen verweilen in diesem Zustand, manche sogar ihr ganzes Leben lang. Sie geben ständig anderen die Schuld für ihr unglückliches Dasein oder suchen Zauberer und Hexen auf, um diesen »Fluch« zu brechen.

*Doch dabei verfluchen sie sich täglich selbst!*

Nur wenige verspüren den inneren Wunsch, zu ihrer ursprünglichen Reinheit zurückzukehren, und kaum jemand weiß, dass dies ohne teure Rituale möglich ist. Diese Menschen, die nach Veränderung streben, spüren, dass etwas Dunkles in ihnen schlummert. Und daher gratuliere ich dir: Bevor wir mit der eigentlichen Magie beginnen, werde ich dir helfen, dich aus den Fängen der negativen Programme zu befreien.

Deine Glaubenssätze steuern dein Unterbewusstsein, deine Gedanken, deine Emotionen und damit deine Realität. Die erste Aufgabe, bevor du sie verändern kannst, besteht darin, dich