

NINA BROCKMANN

VIER WORTE

die dein Leben für
immer *verändern*

© 2025 des Titel- »Vier Worte die dein Leben für immer verändern« von Nina Brockmann (ISBN 978-3-68969-024-3)
by NEXT LEVEL Verlag, KNT LV GmbH, Götting. Nähere Informationen unter: www.next-level-verlage.de



ICH LEBE IN FÜLLE.

Für meine beiden besten Freunde.

»Das Leben hat uns so viel zu geben. Allein das ist pures Potenzial, pure Fülle.«

Mangel bestimmt unser Leben. Unser Mangeldenken formt unsere Realität. Wie sollen wir frei und im inneren Überfluss leben, wenn wir es schon mental gar nicht für möglich halten? Wie sollen wir einen Alltag in Fülle führen, wenn wir nie gelernt haben, wie das geht? »Fülle« ist oftmals ein Fremdwort für uns. Wir haben gelernt, klein zu denken und vor großen Entscheidungen Angst zu haben. Wir haben gelernt, dass das einzig Sichere unsere Komfortzone ist und nicht das Potenzial, das inner- und außerhalb von uns existiert.

Wir laufen an kurzer Leine durchs Leben, fahren unseren Ferrari mit angezogener Handbremse. Vielleicht wissen wir nicht einmal, dass wir in einem Ferrari sitzen. Wir erkennen ihn einfach nicht. Alles, was wir sehen, ist ein Auto, das uns von A nach B bringt. Ein Auto, das möglichst geschützt ist, langlebig und verlässlich. Auf diese Karten setzen wir. Und weil das alles ist, was wir wahrnehmen, können wir nicht verstehen, dass diese Sicht eng ist, wenig lebendig. Wie auch, wenn all das Potenzial seinen Weg noch nicht in unser Bewusstsein gefunden hat?

Jeden Tag treffen wir rund 20.000 Entscheidungen. Angefangen damit, ob wir jetzt aufstehen oder gleich, ob wir einen Espresso trin-

ken oder einen Crema, ob wir erst mit dem Hund gehen oder nach dem Frühstück. Und es geht noch subtiler: Sonnenbrille mitnehmen? Pulli anziehen? Mama jetzt anrufen oder später? Ist heute ein Tag für Yoga? Mit all diesen Gedanken schwingen Entscheidungen mit, die wir im Laufe des Tages treffen. Alleine in der ersten Stunde sind es wahrscheinlich schon Hunderte, darunter sicher 99% aus Mangel.

Unsere Entscheidungen sind oftmals an Bedingungen geknüpft. »Ich rufe meine Mum lieber jetzt an, falls ich es später nicht schaffe.« Mangel. Fülle wäre zu wissen: »Ich habe die Zeit, wann immer ich mir die Zeit nehme.«

»Ich trinke lieber schnell nur einen Espresso, anstatt in Ruhe zu frühstücken, dann bin ich eher auf der Arbeit und ein bisschen weniger essen tut mir auch mal gut.« Mangel. Fülle wäre zu wissen: »Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ich verdiene einen gesunden Start in den Tag – und den Raum dafür.« Komplett bedingungslos.

Drittes Beispiel: »Das Wetter ist durchwachsen, ich nehme lieber einen Pulli, eine Jacke und noch den Regenschirm mit.« Mangel. Fülle wiederum wäre zu wissen: »Wenn es kalt wird, wird mir sicher jemand etwas zum Überziehen leihen.«

Damit möchte ich nicht sagen, dass wir von nun an lieber frieren oder unsere Anrufe an unsere Eltern ständig aufschieben sollen. Es geht eher darum, sich darüber bewusst zu werden, *warum* wir diese Entscheidung gerade treffen: aus einem Mangel oder aus einer Fülle heraus? Und wenn wir unsere Intuition in jedem Moment danach fragen, wird sie direkt eine Antwort haben. Unsere Intuition weiß, warum wir tun, was wir tun. Es ist an der Zeit, dass ihre Weisheit unsere Komfortzone endlich ablöst.

Die Grundlage von Fülle sind Selbstwert und Vertrauen. Die zwei vielleicht größten Wunden unserer heutigen Gesellschaft. Unser Selbstwertgefühl ist die Wahrnehmung und auch die Bewertung, die wir von uns selbst haben. Oftmals fällt es uns sehr schwer, uns selbst bedingungslos zu lieben, weil wir erfahren mussten, dass etwas an uns nicht richtig ist. Nicht in ein bestimmtes Bild passt – und somit nicht gut genug ist.

Diese Wahrnehmung und das damit verbundene Gefühl der Ablehnung verfestigt sich in uns, je mehr Erfahrungen wir sammeln. Oftmals schärft sich unsere Wahrnehmung auch für genau jenes negative Erleben, und wir ziehen unbewusst Situationen an, die uns dieses Bild von uns immer wieder bestätigen. So wahr und real es uns erscheinen mag, so sehr ist es jedoch nur eine von vielen Möglichkeiten, die in diesem Universum existieren. Mit Bewusstsein über jene Ereignisse und die damit verbundenen Verhaltensweisen können wir andere Entscheidungen treffen – und unser Schicksal ändern. Indem wir verstehen, dass wir etwas zwar wahrnehmen können, es aber nicht zwangsläufig auch für wahr halten *müssen*.

Ich wiederhole: Wir können etwas wahrnehmen, müssen es jedoch nicht für wahr halten. Das ist der entscheidende Unterschied.

Wir können wahrnehmen, dass jemand uns sagt, unsere Kunst, unsere Blog-Artikel oder unsere Pasta-Kreationen werden niemals mit anderen mithalten können – und uns für das Feedback bedanken und sagen: »Da steckt sehr viel Liebe und Hingabe drin, ich vertraue auf meinen Weg und mein Können.« Oder auch: »Ich habe Spaß am Kreieren, alles andere wird sich zeigen.« Womit wir beim zweiten Pfeiler wären, dem Vertrauen.

Vertrauen in uns. Vertrauen darin, dass wir genau richtig so sind. Dass das, was wir verspüren, Gaben sind. Dass der Mensch, der wir sind, dieser Mensch ist, weil er dieser Mensch sein soll.

Und Vertrauen ins Leben. Vertrauen darin, dass dieses Leben auf unserer Seite ist. Nicht gegen uns. Es hat uns geboren, warum sollte es uns bekämpfen?

Und Vertrauen in den Reichtum, den dieses Leben für uns bereithält. In die Liebe, in die Freude, in die Erlebnisse, in all die Gefühle, Erfahrungen und Wachstumsmomente.

Das Leben hat uns so viel zu geben. Allein das ist pures Potenzial, pure Fülle.

Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte dir die Fülle zeigen, die möglich ist. Dir die Fülle widerspiegeln, die noch an vielen von uns vorbeirauscht, während wir gefangen dort sitzen, in der Achterbahn der Angst. Ich möchte dir die Fülle vor Augen führen, die nur eine Entscheidung von uns allen entfernt ist. Die Fülle, die uns zusteht – ganz allein, weil wir wir selbst sind.

In unsere wahre Kraft, unser wahres Selbst zu treten und innere Fülle gehen Hand in Hand. Fülle wartet dort auf uns, wo wir keine Scheu mehr haben, wahrhaftig wir selbst zu sein. Wenn wir die Göttlichkeit in uns erkennen, werden wir auch die Geschenke des Lebens freisetzen. Das ist Gesetz.

Es gibt elf wichtige Gesetze, die uns ein Leben in Fülle ermöglichen, wenn wir sie erst einmal verinnerlicht haben. Was würde die Fülle in dir sagen – bist du bereit, sie zu erkennen?

Meditationen für dich

Zu jedem Gesetz habe ich eine Meditation für dich aufgenommen, damit du die Botschaft noch besser verinnerlichen und die Fülle in dir spüren kannst. Über diesen QR-Code kannst du dich kostenfrei dafür anmelden:



www.thegnani.com/laws-of-abundance-anmeldung

Werde dir bewusst, wer du bist

*Das Universum belohnt, wenn
wir erkennen, wer wir wirklich sind.*

Um in unsere Fülle zu treten, dürfen wir zunächst verstehen, wer wir *wirklich* sind. Und um zu verstehen, wer wir im Kern sind, dürfen wir uns zu unserem wahren Selbst vorarbeiten. Wir dürfen alles ansehen, was wir *nicht* sind – und unsere Identifikation damit loslassen.

Identifikation bedeutet, dass wir etwas so sehr über uns, über unsere Umstände, über diese Welt glauben, dass es alles ist, was wir kennen. Es ist unsere einzig wahre Realität. Identifikation bedeutet, dass es meist nur diese eine Wahrheit für uns gibt und wir nicht in der Lage sind, nach rechts oder links zu blicken und uns für andere Realitäten und Potenziale zu öffnen.

Alles, was Realität ist, war zunächst einmal Potenzial. Potenzial wird Realität, wenn wir ihm Glauben schenken und Entscheidungen treffen, die diesen Raum des Glaubens mit Materie füllen. Identifikation macht das jedoch unmöglich, denn sie schafft einen Tunnel-

blick, der durch seine eigene Beschaffenheit zwangsläufig zu Ausweglosigkeit führt. Und was ist Ausweglosigkeit? Richtig: Mangel.

Hätte Steve Jobs nicht über den Tellerrand geschaut, würden wir alle heute noch ganz anders arbeiten. Dadurch, dass Jobs Potenziale zum Leben erweckt und einen Mehrwert in die Welt gebracht hat, hat er Milliarden Menschen zu Fülle in Form von Computern verholfen.

Wäre Joanne K. Rowling im Mangel geblieben und hätte nicht an eine andere Möglichkeit als die der Arbeitslosigkeit für sich geglaubt, hätte sie Harry Potter nie geschrieben – womit sie letztendlich eine der erfolgreichsten Autorinnen des Jahrtausends geworden ist.

Und wäre Oprah Winfrey nicht ihrem intrinsischen Drang nachgegangen, Menschen eine Bühne zu geben, um ihre Geschichten zu erzählen, hätte sie heute nicht ein Talkshow-Imperium, das es ihr ermöglicht, lediglich zwei Stunden am Tag zu arbeiten und damit viel Zeit als Investition in sich selbst zu haben.

Füllebewusstsein ist der Beginn jeder Vision.

Visionäre und Visionärinnen gelten oftmals als verrückt, weil ihre Sichtweisen den Mangel der Mehrheit spiegeln. Durch das Voranschreiten von Visionären fühlen sich unsere Mangelanteile in ihrer Identität, in ihrem Überleben bedroht. Deswegen sind diese Menschen erst mal Gegner oder auch Feind. Sie sind »verrückt« – und damit hat sich unser Mangel sein Überleben gesichert.

Im Gegensatz zu Mangel kennt Fülle keine Ausweglosigkeit. Fülle kennt Option nach Option. Fülle ist ein Meer der Möglichkeiten. Und das ist ihr nur möglich, weil sie sich mit *nichts* identifiziert. Sie ist nicht schwarz oder weiß. Fülle kann ihre Farben ändern, ihre

bunte Palette anpassen. Fast wie ein Chamäleon. Das heißt aber nicht, dass sie sich dadurch verliert. Sie ist dermaßen gefestigt in ihrem Kern, dass sie mit ihrer Schale machen kann, was sie möchte. Hier geht's nicht weiter? Kein Problem, dann biege ich dort drüben ab. Kleines Hindernis unterwegs? Ich bin bereit dafür. Klettern nötig? Oh cool, das macht Spaß.

Fülle ist offen für das Leben, weil sie mit sich selbst verbunden ist. Fülle ist neugierig auf das Leben, weil sie weiß, dass sie in sich selbst sicher ist. Und Fülle ist bereit für das Leben, weil sie insofern das Vertrauen hat, dass dort sehr viel Raum auf sie wartet, der von ihr gefüllt werden möchte. Raum, der sagt: Danke, dass du da bist.

Wie aber kommen wir an diesen Punkt? Diesen befreienden Punkt, an dem wir mit nichts mehr identifiziert sind – und dadurch den Weg zurück zu unserem wahren Selbst gefunden haben?

Es beginnt mit einer bloßen Intention, von nun an jeden Tag das Beste in unserem Bewusstsein Stehende zu tun, um in unsere Fülle zu treten. Was wiederum mit dem Loslassen dessen anfängt, was wir jemals über uns für wahr gehalten haben, das uns aber gar nicht mehr dient: unserem Mangel.

Mangel ist, der Überzeugung zu sein, dass es nur diesen einen Weg gibt – und keinen anderen. Für die Fülle in uns führt jeder Weg zum Ziel. Jeder Pfad, den wir in diesem Moment wählen, ist der richtige. Alleine aus dem Grund, weil wir ihn gewählt haben.

Mangel ist auch die Angst davor, Versionen von uns zu verabschieden, die wir gewesen sind – um Raum für Fülle zu machen. Denn es ist unser Mangel, der Angst davor hat, wer wir wahrhaftig sind. Es ist unser Mangel, der Angst vor Fülle hat.

Mangel ist das Beschweren, aber nicht das Verändern. Mangel ist das Wünschen, aber nicht das Wagen. Mangel ist das Unglücklich-sein, aber nicht das Hinterfragen. Oder das Hinterfragen, aber hoffnungslos bleiben. Mangel ist das Dort-bleiben-wo-wir-sind. Mangel ist das Akzeptieren aus einer Ohnmacht heraus. Am Ende ist Mangel Selbstaufgabe.

Ja, es ist unser Mangel, der es sich in seiner Komfortzone so richtig gemütlich gemacht hat. Gut geschützt, wenig Reibung, dadurch wenig Herausforderung, die nach ebenso wenig Veränderung fragt.

Mut zur Veränderung ist die Brücke zu unserer inneren Fülle.

Ohne den Mut, uns Veränderungen zu stellen, werden wir niemals wachsen. Und niemals lernen. Weil wir nichts haben, das uns den Spiegel vorhält und uns zu neuen Entscheidungen bewegt.

Haben wir Mangel unbewusst einmal für uns beschlossen – vielleicht sogar wegen fehlender Ausweg-Alternativen bewusst akzeptiert –, fühlt er sich wie eine Umarmung an. Eine Umarmung, die bequemer ist als die gefährliche Füllewelt dort draußen. Warum sollten wir also wagen, das warme Nest zu verlassen?

Weil wir nicht glücklich sind. Weil wir nicht erfüllt sind. Weil wir geboren wurden, um zu leben. Erfüllung wartet auf der anderen Seite des Mangels auf uns. Sie steht auf der anderen Seite der Brücke – auch mit weit offenen Armen. Doch es ist nicht das erdrückende Klammern unserer Komfortzone. Es ist die jubelnde Welt, die endlich »willkommen« schreit. In dieser Welt sollen wir leben.

Es ist so: Die Welt steht uns offen, sobald wir uns für sie öffnen. Eine einfache wie auch vielfältige Entscheidung, weil mit dieser

viele, viele kleine einhergehen. Und so pulen wir uns zu unserem Kern vor. Wir setzen die Intention, den Weg aus dem Mangel zu wagen, und werden uns von nun an über jede Entscheidung in unserem Leben bewusster. Eine intensive Aufgabe, keine Frage. Aber alleine dieses Bewusstwerden ist unglaublich erfüllend. Denn wir tun es für *uns*. Wir sind es *uns* wert, diese Reise zurück zu uns selbst anzutreten. Und damit sind wir den größten Schritt Richtung inneren Reichtum bereits gegangen.

Jetzt ist es an uns, still zu werden. Denn in der Stille gewinnen wir die meisten Erkenntnisse. Erst wenn das Wasser ruhig und klar ist, können wir auf den Grund blicken. Hoch schlagende Wellen, zum Beispiel in Form eines stressigen Alltags, machen es uns umso schwerer, bewusst zu reflektieren. Räume dir also Zeit für deine Fülle ein. Kreiere ein Füllerritual.

In der Stille finden dich deine ganz eigenen Weisheiten. Dort liegt die Antwort, ob du das Hörbuch heute kaufen – oder auf dein neues *Audible*-Guthaben in zwei Tagen warten solltest. Dort liegt die Antwort, ob du nun das preisintensivere (»teurere« sagen wir ab heute nicht mehr) Hotel buchst, das wirklich sehr mit dir resoniert – oder das »auch ganz schöne« für den halben Preis. Dort liegt die Antwort, ob du einmal die Woche zur Massage gehen solltest. Ob du deinen Job wechseln solltest. Ob jene Freundschaft, über die du dir so oft den Kopf zerbrichst, noch für dich ist. Dort liegt die Antwort, ob es an der Zeit für einheitliches Besteck ist. Ob du lieber einen Shopping-Rundumschlag machen oder in das eine Teil investieren solltest, das du schon länger im Auge hast. Dort liegt auch die Antwort, ob du heute schnell was zu essen bestellst oder dir die Zeit nimmst, auf den Wochenmarkt zu gehen. Alleine beim Lesen schwingen diese Gedanken schon ganz unterschiedlich. Und das, obwohl ich keine Bewertung reingebe.

Das möchte ich auch gar nicht. Das kann ich gar nicht. Denn für jede und jeden von uns sieht Fülle anders aus. Für die eine bedeutet Fülle, an der Beziehung zu arbeiten und gemeinsam zur Therapie zu gehen – während es für den anderen an der Zeit ist, neue Wege einzuschlagen. Für die eine bedeutet Fülle, sich den Traum vom Sommer in der Toskana zu erfüllen – während ein anderer sich darauf freut, endlich mal länger am Stück zu Hause zu sein. Fülle ist so individuell wie das Leben selbst. Fülle ist so bunt wie unsere Herzen und so frei wie unsere Seelen. Wichtig ist, sie zu wagen, sollten wir die Möglichkeit bekommen, sie zu hören. Alles, was wir dafür tun können, ist, unsere Ohren ab heute für sie zu spitzen.

Und keine Sorge: Fülle spricht zu uns. Sie wird auch zu dir sprechen, je mehr du dich mit dem Gedanken an sie auseinandersetzt. Vielleicht wird sie dich finden, wenn du das nächste Mal am Erdbeerstand stehst und dich wunderst, seit wann deine fruchtigen Lieblinge acht Euro kosten. Vielleicht wird sie zu dir sprechen, wenn du das nächste Mal vor der Wahl stehst, ob du dich nun über die elendige rote Ampelphase ärgerst – oder aber nicht. Und vielleicht wird sie auf sich aufmerksam machen, wenn du dir nicht sicher bist, ob du es verdient hast, in eine so umwerfende Wohnung zu ziehen.

Und ganz vielleicht wird sie deinen inneren Dialog dann mit einem anderen Licht beleuchten. Vielleicht wird es endlich eine Gegenstimme zum Teufelchen auf deiner Schulter geben. Möglicherweise wird sie im Engelskostüm erscheinen und deinem Mangel entgegen: »Weißt du was? Die Erdbeeren sehen so gut aus, so rot und so reif, ich erlaube sie mir.« »Weißt du was? Ich habe genug Zeit – die dauerrote Ampel darf mir helfen, mehr im Moment zu sein.« »Und weißt du was? Diese schöne Wohnung, die ist für mich.«

Fülle zu wählen hat noch nie jemanden umgebracht. Das klingt jetzt extrem, aber genau so extrem fühlt sich diese Wahl für uns auch oftmals an. Fülle zu wählen fühlt sich an, als würden wir uns bewusst für den Tod entscheiden. Tun wir auch: den Tod von vielen Teilen in uns, die mit unserem Mangel verbunden sind. Teile, die von unserem Mangel genährt werden. Unser Mangel muss sterben, damit unsere Fülle leben kann. Wir dürfen unserem Mangelanteil sagen: »Danke, dass du mich so lange beschützt hast (denn das hat er – vor dem unberechenbaren Leben, dem wir nicht bereit waren, zu begegnen), doch es ist nun an der Zeit für mich, in meine Fülle zu treten.«

Uns diese Intention zu setzen, wird von nun an eine tägliche Reise für uns eröffnen. Sie wird genauso spannend wie schmerzhaft werden, genauso herausfordernd wie befreiend. Doch was sie vor allem wird, ist *erfüllend*. Denn wir werden so etwas wie unser eigenes Belohnungssystem entwickeln. Ein inneres Prinzip, das von nichts mehr abhängig ist, außer von uns selbst. Wir werden die komplette Verantwortung für unser Glück übernehmen – und das ist das Bestärkendste, was es gibt. Wir werden mit jeder Entscheidung für uns und unsere Fülle weniger von der Außenwelt abhängig sein. Wir werden so sehr ins Vertrauen treten, dass unsere Entschlüsse niemand mehr bestätigen muss. Was wiederum den energetischen Kreis zurück zu uns selbst schließt.

Fülle ist Unabhängigkeit. In unserer Fülle sind wir keine Opfer unserer Umstände mehr. Wir sind Schöpfer und Schöpferinnen, die mit ihren Gedanken, den daraus hervorgehenden Emotionen und bewusst gewählten Handlungen für unser höchstes Selbst ihre eigene Realität kreieren. Emotionen spielen dabei eine unfassbar große Rolle. Denn unsere Identifikation mit ihnen spiegelt unser Bewusstsein. Wir sind Menschen, wir fühlen alle eine Breite an Emotionen. Füllebewusstsein ist, diese wahrzunehmen und zu fühlen, aber so-