

CLOUDY ZAKROCKI

YOU  
**MANIFEST**  
YOU

*You Manifest You*  
*Cloudy Zakrocki*

auch als E-Book erhältlich

**CLOUDY ZAKROCKI**

# YOU **MANIFEST** YOU

**Wie du selbstbestimmt und authentisch  
dein bestes Leben manifestierst**

  
IRISIANA

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 § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Irisiana Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Projektleitung: Inga Heckmann

Redaktion: Ulrike Schöber

Umschlag: Jens Nink, [www.heylinky.com](http://www.heylinky.com)

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15502-0

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

*Für meine Eltern –  
und alle, die mutig sind, ihre Träume zu leben*



# Inhalt

<b>Intro: War das schon alles?</b> .....	11
Endlich wieder fühlen können .....	12
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken .....	15
Beweise statt Hokuspokus .....	17
 <b>Manifestieren: Basics einfach erklärt</b> .....	23
 <b>Der Status Quo des Manifestierens</b> .....	25
Der Hype des Manifestierens .....	25
Manifestieren statt toxischer Positivität .....	26
Manifestieren versus Materialismus .....	27
Was bedeutet Manifestieren? .....	28
Was bedeutet Manifestieren für mich? .....	29
 <b>Die Wissenschaft dahinter</b> .....	31
Neurowissenschaft als Basis der Manifestation .....	32
Quantenphysik und Realität .....	49
Spiritualität trifft Wissenschaft: Was ist was? .....	66

<b>Innere Arbeit – dein Fundament</b> .....	75
<b>Dein Potenzial – was hält dich zurück?</b> .....	77
<b>Vom Mangel zur Fülle – was dich ins Leben katapultiert</b> ...	86
Gedanken steuern – statt gesteuert werden .....	90
Raus aus der Opferhaltung, auf zum nächsten Level .....	107
Von der Angst zum (Ver-)trauen .....	122
Von der Reaktion zur Aktion .....	133
 <b>Die 4 Säulen des Manifestierens</b> .....	159
<b>Dein System neu programmieren</b> .....	161
Manifestieren: Kein Geheimnis, sondern gelebte Realität .....	163
 <b>Säule 1: Träumen – aber richtig</b> .....	166
Tools fürs Träumen – jeder Mensch träumt anders .....	167
Vom Träumen zur Vision .....	174
 <b>Säule 2: Kreiere deine Next-Level-Self-Realität</b> .....	177
Wie Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenspielen .....	178
Lebe Schritt für Schritt dein Next-Level-Self .....	179
 <b>Säule 3: Radical High Vibe – Frequenzen halten und delulu bleiben</b> .....	183
Wie funktioniert Radical High Vibe im Alltag? .....	184
High Vibe? Easy Vibe? Warum Herausforderungen ein gutes Zeichen sind .....	189
 <b>Säule 4: Loslassen und den Möglichkeiten vertrauen</b> .....	193
Der Sweet Spot: Zwischen Handeln und Hingabe .....	194
Law of Detachment – oder: Warum Wünschen allein nicht reicht .....	194



Synchronizität: Zeichen erkennen,	
Gelegenheiten nutzen .....	195
Vertrauen ist kein Warten, sondern Wissen .....	197
Hindernisse: Was tun, wenn es (noch) nicht klappt? .....	198
Dein Jetzt: Dankbarkeit und (Vor-)Freude .....	199
The Knowing: Was du weißt, ohne Beweis .....	200
 <b>Meine Manifestationsroutine: Mindful statt Mindf*ck</b> .....	 202
 <b>Outro: Dein authentisches Ich</b> .....	 205
 <b>Dank</b> .....	 211
 <b>Über die Autorin</b> .....	 213
  <b>Anhang</b> .....	  215
 <b>Übungsverzeichnis</b> .....	 217
 <b>Leseliste</b> .....	 219
 <b>Quellen</b> .....	 220



## Intro: War das schon alles?

»Wenn du dir etwas aus reinem Herzen wünschst, wird es wahr« – mit diesem Satz meiner Mutter bin ich aufgewachsen, obwohl ich ihn lange Zeit nicht verstanden habe und ihn für naiv und fast schon kitschig hielt. Vielleicht musste ich erst mit leerem Blick ausgebrannt auf meinem Sofa sitzen, in einem Burn-out stecken und am Boden liegen, bevor ich erkannte, wie viel Wahrheit in diesen Worten steckt.

Ich war Anfang dreißig, saß in einer wunderschönen Penthousewohnung mitten in Berlin, hatte eine beeindruckende Karriere hingelegt, die schönsten Orte der Welt bereist, stand auf großen Bühnen, war so bekannt, dass ich nicht einmal mehr meinen Nachnamen sagen musste, und hatte alles vorzuweisen, was auf dem Papier nach einem erfüllten Leben klang: zwei Chefredaktionsposten, ein Interior-Brand, eine eigene Marketingagentur, die Front Row bei Fashion Shows, einen Partner, einen großartigen Freundeskreis und eine liebevolle Familie. Ich lebte ein Leben, das von außen betrachtet perfekt wirkte, und trotzdem fühlte sich in mir alles leer an: Ich war erfolgreich, aber nicht erfüllt, ich war in einer Beziehung, aber nicht verbunden, ich war ständig unterwegs, aber innerlich völlig stillgelegt, und ich funktionierte, aber ich lebte nicht. Ich war auf Autopilot, war ständig in Bewegung, aber innerlich stand ich still. Irgendwann wurde dieses Gefühl der Leere so laut, dass selbst mein perfekter Alltag es nicht mehr übertönen konnte.

Obwohl außen alles glänzte, war innen alles leer: Ich fühlte nichts, keine Freude, keine Richtung, keine Verbindung zu mir selbst, nur dieses ständige Flüstern: »War das schon alles?«

## Endlich wieder fühlen können

Ich saß da, Tag für Tag, körperlich anwesend, aber emotional wie abgekoppelt, und wusste nicht mehr, was ich wollte, und erst recht nicht, was ich fühlte. Ich hatte schon lange aufgehört, mir etwas zu wünschen, und zwar nicht, weil ich alles erreicht hatte, sondern weil ich gar keinen Zugang mehr zu meinem eigenen Inneren hatte. Genau in diesem Zustand, inmitten von Erschöpfung, Rückzug und Dauerfunktionieren, hörte ich ihn plötzlich wieder, den Satz meiner Mutter: »Wenn du dir etwas aus reinem Herzen wünschst ...« Ich konnte es kaum fassen, aber der einzige Wunsch, der mir in diesem Moment einfiel, war: »Ich wünsche mir, dass ich wieder etwas fühlen kann.« Es ging nicht um ein Jobziel, um den nächsten Meilenstein oder irgendetwas vermeintlich Großes – sondern einfach nur darum, wieder ich zu sein, was ironischerweise der wohl größte Wunsch überhaupt ist. Dann kamen all die Fragen, die ich bis dahin erfolgreich verdrängt hatte: Warum bin ich so leer, obwohl ich so viel erreicht habe? Warum fühlt sich mein Leben nicht wie meins an? Wieso bin ich so weit gekommen und doch so weit weg von mir selbst? Aber was will ich eigentlich wirklich?

Zuerst überwältigten mich die Fragen und ich wusste, ich konnte mich nicht beschweren, aber ich konnte auch nicht mehr so weitermachen. Also tat ich das, was ich immer tat, wenn ich mit dem Rücken zur Wand stand: Ich krepelte die Ärmel hoch, und nahm mich der Aufgabe an – also fing ich an zu graben, zu recherchieren, zu hinterfragen und nach Antworten zu suchen. Plötzlich war ich mittendrin: in Quantenphysik, Neurowissenschaft, Psychologie, Human Design und Spiritualität. Ich las Studien, hörte Podcasts, sprach mit Expert\*innen, tauchte in alles ein, was mir erklären konnte, wie Realität funktioniert, und je tiefer ich ging, desto klarer wurde mir: Ich hatte mein Leben früher nicht »glücklich

erwischt«, ich hatte manifestiert – und zwar intuitiv, mutig und voller Kraft, nur hatte ich es nie so genannt.

Vieles davon habe ich meinen Eltern und dem Mindset zu verdanken, das sie mir mitgegeben haben. Sie sind beide Einwanderer aus Polen, die mit nichts nach Deutschland kamen und sich alles ohne Geld, ohne Netzwerk, ohne Sprache und ohne Sicherheit aufgebaut haben. Und trotzdem haben sie mir vorgelebt, was möglich ist, wenn man weiß, was man will – und den Mut hat, loszugehen, und die Ausdauer, durchzuziehen. Ich bin ohne Netzwerke, ohne finanzielles Polster und oft auch ohne das Gefühl, wirklich dazuzugehören, groß geworden. Als Einzelkind zweier Vollzeiteltern hatte ich mich deshalb in meine eigene Welt geflüchtet – eine Welt aus Träumen, Büchern, Storylines und Visionen. Ich hatte mir Realitäten ausgemalt, die nicht existierten, und irgendwann existierten sie doch.

Ich träumte immer davon, irgendwann einmal selbst Geschichten zu erzählen, Menschen zu erreichen und zu berühren und ein interessantes Leben zu leben. Und ich habe es auf vielen Ebenen getan: Ich wurde Chefredakteurin, ich gründete Unternehmen, ich interviewte Menschen, die ich früher nur aus Zeitschriften kannte, und baute mir ein Leben auf, das ich mir als Kind nie hätte vorstellen können und das auf dem Papier für »jemanden wie mich« unmöglich erschien. Für all das bin ich zu tiefst dankbar, aber erst als ich mich mit all den wissenschaftlichen Themen auseinandersetzte, verstand ich: Das alles war gar nicht nur Glück, sondern das war Manifestation – und dieser Prozess ist ziemlich kraftvoll! Also habe ich in den letzten neun Jahren alles gelesen und studiert, was man dazu aufsaugen kann, um zu verstehen, warum manche Dinge in meinem Leben scheinbar »einfach passierten«, während andere feststeckten, und warum ich früher so intuitiv verbunden war und heute so weit weg von mir selbst. Ich wollte keine schnelle, oberflächliche Lösung und kein Social-Media-Gefasel, sondern ich wollte die Wahrheit.

### *Meine freiere Version von mir finden*

In diesen neun Jahren war ich mein eigenes Versuchskaninchen, denn ich habe alles, was ich lernte, angewandt und dadurch auch radikale Entscheidungen getroffen: tschüss Medienkarriere, ciao damaliger Freund, tschüss Stadt, die dreizehn Jahre mein Zuhause war, und ciao Land, in dem ich aufgewachsen bin. Das hat sich ausgezahlt – denn heute bin ich nicht mehr blockiert, sondern voller Träume, Wünsche, Visionen und Ziele, die ich bewusst angehe. Schließlich weiß ich jetzt dank meiner Recherchen und Studien, wie Manifestieren funktioniert, und zwar nicht intuitiv, sondern ganz bewusst. Dann habe ich alle wissenschaftlichen Learnings sowie meine eigenen Erfahrungen in meinem Mentorship-Programm »You do you« gebündelt, das heute Hunderten von Menschen dabei geholfen hat, ebenfalls in ihr selbstbestimmtes, authentisches und aktives Leben zu treten.

Als ich letztes Jahr kurz vor meinem Geburtstag eine E-Mail vom Irisiana-Verlag bekam, ob ich ein Buch schreiben wollte, wusste ich sofort: Ich schreibe nicht über irgendwas, sondern über das, was mein Leben schon immer begleitet und verändert hat und für das dieses Buch der beste Beweis ist. Ich schreibe über Manifestieren – und zwar wissenschaftlich belegt. So wurde aus »You do you«: *You manifest you!*

Ich schreibe dieses Buch, weil ich überzeugt bin, dass in jedem Menschen eine Version schlummert, die freier, klarer, glücklicher und verbundener ist. Und weil ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man sie gerade nicht sehen kann, die Richtung unklar ist und die Energie fehlt. Ich weiß außerdem, wie es sich anfühlt, wenn das, was man sich wünscht, so weit weg scheint von dem, wo man gerade steht, dass man sich fragt, ob es überhaupt noch Sinn macht loszugehen. Ich weiß, wie dunkel das sein kann, aber ich weiß auch, dass es dieses Licht gibt und dass jeder Mensch das verdient hat, es wieder zu finden.

Dieses Buch ist das Ergebnis meines Weges – und jetzt auch ein Teil von deinem Weg. Ich habe meine Karriere mehrfach umgebaut, Beziehungen beendet, Unternehmen gegründet, alles wieder verworfen, noch mal von vorn begonnen, reflektiert, studiert, geführt, gefühlt. Deshalb ist dies auch kein klassisches Ratgeberbuch, kein wissenschaftliches Lehr-

buch und kein Spirit-Workbook, sondern eine Mischung aus all dem, was ich selbst erlebt, gefühlt, erforscht, integriert und weitergegeben habe. *You manifest you* ist kein Wundermittel, mit dem dir auf einmal alles in den Schoß fliegt, aber es ist ein verdammt gutes Werkzeug. Ich verspreche dir zwar nicht, dass in deinem Leben durch dieses Buch alles leicht wird, aber ich verspreche dir, dass du dadurch verstehst, wie du dir dein Leben leichter machen kannst – weil du verstehst, wie du funktionierst, wie das Leben funktioniert und wie du richtig manifestieren kannst.

## Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken

Dass Manifestieren heute überall Thema ist, ist kein Zufall – 2024 wurde das Wort sogar vom Oxford Dictionary zum Wort des Jahres gekürt. Aber neu ist die Idee dahinter nicht, denn schon vor über 2500 Jahren sagte Buddha: »Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.« Und auch im Hinduismus, im alten Ägypten und später in der New-Thought-Bewegung ging man davon aus, dass sich unsere innere Welt im Außen widerspiegelt. Was wir heute als Manifestieren bezeichnen, ist also kein TikTok-Trend, sondern ein jahrtausendealtes Konzept, das durch Stimmen wie Neville Goddard und Wayne Dyer weiterentwickelt und durch den Film *The Secret* populär wurde. Ich greife dieses Wissen in diesem Buch neu auf – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und auf das reduziert, was wirklich wirkt. Dass Manifestieren heute so ein Hype ist, sagt viel über unsere Zeit: Die Welt ist laut, schnell, komplex und viele Menschen haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Manifestieren ist für viele eine neue Art, Halt zu finden, und eine Möglichkeit, sich wieder an etwas zu binden, das größer ist als sie selbst, und damit nicht die Hoffnung zu verlieren.

Zum ersten Mal in Kontakt mit dem Thema Manifestieren kam ich vor fast zehn Jahren durch ein Human Design Reading (ein interdisziplinäres System, das Elemente aus Astrologie, Quantenphysik, Genetik, Biochemie und dem I-Ging verbindet), das mir sagte, ich sei ein

»Manifestor«. Ich hatte keine Ahnung, was das bedeutet, aber irgendwie daran fühlte sich richtig an. Also begann ich zu recherchieren, weil ich verstehen wollte, wie ich funktioniere – als Mensch, als System, als Energiefeld. Was ich dabei entdeckt habe, ist nicht nur, wie ich funktioniere, sondern wie Realität sich formt und dass Manifestieren kein Hokuspokus ist, sondern eine Frage von Klarheit, Fokus, Handlung und, ja, auch von Wissenschaft. Es gibt neurologische und physikalische Gründe, warum Manifestieren funktioniert, zwar vielleicht nicht so, wie du es aus Social Media kennst, aber so, wie ich und viele andere es leben.

Heutzutage bewegen sich Menschen, die an Manifestieren glauben, oft auf zwei sehr unterschiedlichen Polen. Die einen bringen es vor allem mit Selbsthilfe, Erfolg und Wohlstand in Verbindung und versprechen in kurzen Social-Media-Videos schnelle Ergebnisse. Die anderen verstehen Manifestation ganzheitlicher: als Lifestyle, als Haltung, als ein System, das wissenschaftlich über Neuroplastizität, kognitive Verhaltenstherapie oder den Beobachtereffekt aus der Quantenphysik erklärbar ist. Auf Social Media begegnen dir heute unzählige Videos, in denen Manifestieren wie ein Zaubertrick wirkt: einmal daran denken, Wunsch ans Universum schicken, fertig. Aber so funktioniert es nicht, denn Manifestieren ist kein Instant-Ergebnis, sondern ein Prozess mit alten Wurzeln, bewährten Techniken und einem starken wissenschaftlichen Fundament. Wie bei allem, was neu ist oder vermeintlich anders klingt, wird auch Manifestation oft kleingeredet oder belächelt. Und ehrlich? Ich verstehe das. Wir alle sind in einer Welt groß geworden, die auf klaren Strukturen basiert, auf Regeln, auf Rationalität, auf »erst kommt das, dann kommt das«. Aber genau deshalb brauchen wir manchmal den Mut, das, was wir gelernt haben, zu hinterfragen, und zwar nicht, um alles über Bord zu werfen, sondern um Raum zu schaffen für mehr Möglichkeiten und mehr Perspektiven.



## Beweise statt Hokuspokus

Spoiler: Ich gehöre also zur zweiten Fraktion, und auch wenn ich kurze Social-Media-Reminder manchmal ganz charmant finde, liegt mein Fokus hier auf etwas anderem. Dieses Buch ist keine Sammlung von Zauberformeln oder magischen Ritualen, – sondern es geht darum, Manifestieren wirklich zu verstehen. Bevor wir anfangen, mit Begriffen zu jonglieren oder Pinterest-Wünsche zu basteln, schauen wir uns an, worüber wir hier eigentlich reden. Das zweite Kapitel über die Basics zum Manifestieren ist deshalb vielleicht das anspruchsvollste, aber auch das transformierendste, denn es geht um die wissenschaftliche Basis von Manifestation: um Neurowissenschaft und Quantenphysik. Zwei Felder, die auf den ersten Blick abstrakt wirken, aber auf den zweiten ziemlich mind-blowing sind.

Ich verspreche dir: Ich erkläre dir alles so klar wie möglich. Bildhaft, konkret und so, dass du es nicht nur verstehst, sondern anwenden kannst. Ich habe lange selbst vergeblich nach einem Buch gesucht, das Manifestation wissenschaftlich fundiert erklärt, aber gleichzeitig so, dass man es wirklich versteht und anwenden kann.

*You manifest you* ist kein Zauberbuch, sondern ein Handbuch für radikale Selbstverantwortung – geschrieben für alle, die das Gefühl haben, dass da draußen mehr auf sie wartet, für Menschen, die verstehen wollen, warum Gedanken allein nicht reichen, um einen besseren Alltag zu haben, warum Gefühle so tricky sind und wie wir zurück zur eigenen Kraft finden. Dieses Buch ist ein Kompass für dein System – wissenschaftlich fundiert, spirituell angebunden und trotzdem absolut praktisch, es ist kein Konzept für Gurus, sondern ein Werkzeug für echte Menschen mit echtem Alltag und echter Lust auf ein anderes Leben.

Die meisten Bücher über Manifestation folgen einem klaren Schritt-für-Schritt-Plan: Du setzt dir ein Ziel, glaubst fest daran, entfernst alle Blockaden, denkst positiv und irgendwann erfüllt sich dein Wunsch. Das klingt zwar solide, aber oft bleibt es an der Oberfläche. Denn Manifestieren ist nicht nur ein mentaler Prozess, sondern auch ein emotionaler, körperlicher und energetischer. Deshalb funktioniert es nicht in

solchen sauberen Schritten, sondern in Schichten, Zyklen, Wiederholungen. Mein Ansatz ist anders: Es geht nicht darum, möglichst schnell möglichst viel zu erreichen, denn das ist nicht langfristig. Bei meinem Manifestationsansatz geht es darum, dich wirklich zu verstehen – also dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln, dein System und deine Frequenz. Dieses Buch bringt dir nicht nur Tools, sondern erklärt dir, wie du neurobiologisch, psychologisch und physikalisch funktionierst und wie du all das in deinem Alltag mit Haltung und Klarheit lenken kannst. Vor allem bekommst du mit *Radical High Vibe* ein Konzept an die Hand, das es so noch nirgendwo gibt: Es verbindet die Energie, die wir auf Social Media feiern, mit echter Selbststeuerung, emotionaler Regulation, Identitätsarbeit, gelebtem Alltag auf einer wissenschaftlich fundierten Basis.

***You manifest you* ist kein klassisches Manifestationsbuch und keine Liste zum Abhaken, sondern ein Lebensstil und eine Haltung.** Kein »Ich wünsche mir was, mache erst 1, dann 2, dann 3 und hoffe«, sondern: »Ich weiß, wer ich bin und was ich will, ich wähle bewusst, ich werde bewusst und unbewusst und ich lebe selbstbestimmt«.

Was erwartet dich also in diesem Buch? Eine neue Perspektive, und zwar nicht die rosarote Brille, sondern ein verdammt klarer Blick auf dich selbst und das Leben. Du lernst, wie Manifestation neurologisch funktioniert, was dein limbisches System mit deinem Kontostand zu tun hat, wie das Quantenfeld auf deinen Fokus reagiert und warum das Universum kein Wunschautomat ist, sondern ein Spiegel deiner Frequenz. Du wirst verstehen, warum deine Realität nicht nur das ist, was dir passiert, sondern das, was du in dir trägst, und wie du diesen inneren Zustand mit Gedanken, mit Gefühlen und mit Handlung selbst veränderst.

Manifestieren ist kein geheimer Club für spirituell Erleuchtete mit Morgenroutine und Räucherstäbchen. Manifestieren ist für alle da, für dich, für Menschen mit Jobs, mit Kindern, mit Zweifeln, mit Rechnungen, mit unperfektem Leben, und deshalb ist mein Anspruch mit diesem Buch, Manifestieren endlich allen Menschen zugänglich zu machen – raus aus dem elitären Gehabe und esoterischen Eck, rein ins echte Leben. Manifestieren darf barrierefrei sein, konkret, menschlich und greifbar und genau das bekommst du hier.

Falls du eher zur Fraktion »Ich brauch Beweise« gehörst und dir bei allem Spirituellen erst mal denkst: Sorry, das ist mir zu schwammig, dann lies bitte unbedingt weiter, denn dieses Buch ist genau für dich, weil hier nichts blind geglaubt, sondern konkret erklärt wird. Du erfährst, wie dein Gehirn Realität konstruiert, wie dein Nervensystem auf deine Gedanken reagiert, wie dein Fokus deine Wahrnehmung steuert und wie Quantenphysik längst bewiesen hat, dass Realität formbar ist. Alles, was du hier liest, ist kein Eso-Ritual, sondern Wissenschaft zum Anfassen. Du musst also an nichts glauben, aber du wirst anfangen zu verstehen.

Wenn du der Fraktion angehörst, die sich bereits mit Manifestieren ein wenig auskennt, wirst du hier wahrscheinlich eine neue Perspektive des Themas kennenlernen, die so noch nicht veröffentlicht wurde – weg vom Schritt-nach-Schritt-Programm, das aufeinander aufbaut, und hin zu einem soliden Fundament für deinen Alltag im Jetzt und deine Träume in der Zukunft.

Manifestation ist nämlich nichts, was du irgendwann »perfekt« kannst und Schritt für Schritt abarbeitest. **Manifestation ist ein Lebensstil, eine Haltung und eine innere Entscheidung, die dich durch dein weiteres Leben begleitet.** Dafür brauchst du zum einen das korrekte Wissen und zum anderen mehr Bewusstsein für dich und deinen Weg. Du bekommst also handfeste Tools an die Hand, um wieder die Verbindung zu dir herzustellen und dich fühlen zu lassen, was wirklich dein Weg ist. Genau da setzen wir an.

Warum das gerade heute so wichtig ist? Weil wir in einer Welt leben, die dir rund um die Uhr erzählt, wie du sein sollst: produktiv, hübsch, angepasst, erfolgreich, jederzeit verfügbar, aber bitte auch spirituell wach und gut reguliert. Kein Wunder, dass die meisten sich müde, verwirrt, innerlich leer fühlen. Wir haben das eine verlernt, das alles verändert: Selbststeuerung – also nicht Kontrolle, sondern Bewusstsein, nicht toxische Positivität, sondern radikale Ehrlichkeit mit sich selbst. Meiner Meinung nach ist genau das heute die neue Superkraft, denn wer sich selbst führen kann, kann alles verändern und wer ein festes Fundament hat, hört endlich auf, sich vom Außen definieren zu lassen.

*You manifest you* ist eine Einladung, dich selbst und das Leben zu verstehen und dir zu erlauben, neu auszuwählen, wie du leben willst. Es ist ein Werkzeug, das dir zeigt, was längst in dir schlummert, aber vielleicht zu lange unter Erwartung, Stress oder Selbstzweifel begraben lag. Und bevor du denkst: »Aber bin ich schon so weit?«, sage ich dir: Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, dann bist du längst mittendrin. Wenn du dich manchmal klein fühlst, überfordert, lost oder voller Zweifel, dann erst recht. Denn das ist ein Buch für alle Menschen – für die, die vermeintlich alles im Griff haben, und für die, denen das Leben gefühlt nur so durch die Finger flutscht. Es ist ein Buch für Menschen, die den Mut haben, ehrlich hinzuschauen, die nicht mehr darauf warten wollen, dass das Leben sich von allein richtig anfühlt, sondern lernen wollen, wie man es selbst bewusst mitgestaltet.

### *Über dieses Buch*

Das Buch ist in drei große Teile gegliedert: Zuerst bekommst du das **wissenschaftliche Fundament** – Neurowissenschaft, Quantenphysik, Realitätskonstruktion. Danach widmen wir uns der **inneren Arbeit**: Glaubenssätze, Traumata, Gedanken, Gefühle, Nervensystem. Im dritten Teil lernst du, **wie du manifestierst**, und zwar nicht als Idee, sondern als verkörperte Realität. Du wirst die vier Säulen kennenlernen, auf denen Manifestation basiert: die Kraft deiner Träume, die innere Ausrichtung, mein *Radical High Vibe Konzept* und den Sweet Spot zwischen Loslassen und Vertrauen. Diese vier Säulen sind kein lineares System, das du Punkt für Punkt abarbeiten musst, sondern ein lebendiges Fundament, das dich im Alltag trägt. Sie wirken nicht nacheinander, sondern miteinander – und damit bekommst du hier in diesem Buch einen völlig neuen Ansatz, den es so bisher nicht gibt. Du kannst das Buch intuitiv lesen, quer einsteigen, zurückspringen, pausieren und weitermachen, aber wenn du das volle Potenzial ausschöpfen willst, lies es wie eine Reise – eine Reise zu dir.

Ich will dir nichts verkaufen, was ich nicht selbst lebe: Dieses Buch ist keine Theorie, sondern das, was ich ausprobiert, erlebt, hinterfragt, verworfen, neu gedacht und wirklich durchgezogen habe. Es ist mein

Alltag, mein Prozess, mein Trial & Error und vereint alles, was ich über Manifestation gelernt habe – aus meiner eigenen Praxis, aus der Arbeit mit Hunderten Menschen und (ganz wichtig!) aus der Wissenschaft.

Dieses Buch wird dir zeigen, dass du keine perfekte Vision brauchst, keinen Plan in Stein gemeißelt und kein fertiges Ich, das schon alles im Griff hat. Was du brauchst, ist Mut, dich wirklich ernst zu nehmen, und zwar nicht irgendwann, sondern jetzt. Genau das machst du in dem Moment, in dem du dieses Buch aufschlägst. Du entscheidest dich, dein Leben nicht länger nebenbei mitzunehmen, sondern es bewusst zu gestalten – und genau dadurch ziehst du das an, was wirklich zu dir passt, und zwar nicht mehr zufällig, sondern, weil du es möglich machst. Du musst nichts neu erfinden, nichts herbeizaubern, nichts aus dir machen, was du nicht bist. Alles, was du brauchst, ist längst da: in dir, in deinem System, in deiner Geschichte, und dieses Buch hilft dir nur, es freizulegen, zu verstehen, wie du funktionierst, und zu entscheiden, was du daraus machst. Da setzen wir an: nicht mit Versprechungen, sondern mit Klarheit, Haltung und Wissen, das du sofort in dein Leben übersetzen kannst.

YOU MANIFEST YOU. Und genau hier geht es los.



# Manifestieren: Basics einfach erklärt