

# Inhalt

**Intro: War das schon alles?** ..... 11

Endlich wieder fühlen können ..... 12

Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken ..... 15

Beweise statt Hokusfokus ..... 17

  

**Manifestieren: Basics einfach erklärt** ..... 23

  

**Der Status Quo des Manifestierens** ..... 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

  

**Die Wissenschaft dahinter** ..... 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 |
| <br><b>Die 4 Säulen des Manifestierens</b> .....                                       | 159 |
| <b>Dein System neu programmieren</b> .....                                             | 161 |
| Manifestieren: Kein Geheimnis,<br>sondern gelebte Realität .....                       | 163 |
| <br><b>Säule 1: Träumen – aber richtig</b> .....                                       | 166 |
| Tools fürs Träumen – jeder Mensch träumt anders .....                                  | 167 |
| Vom Träumen zur Vision .....                                                           | 174 |
| <br><b>Säule 2: Kreiere deine Next-Level-Self-Realität</b> .....                       | 177 |
| Wie Gedanken, Gefühle und<br>Handlungen zusammenspielen .....                          | 178 |
| Lebe Schritt für Schritt dein Next-Level-Self .....                                    | 179 |
| <br><b>Säule 3: Radical High Vibe – Frequenzen halten<br/>und delulu bleiben</b> ..... | 183 |
| Wie funktioniert Radical High Vibe im Alltag? .....                                    | 184 |
| High Vibe? Easy Vibe? Warum Herausforderungen<br>ein gutes Zeichen sind .....          | 189 |
| <br><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<br>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         |
| <br><b>Meine Manifestationsroutine: Mindful statt Mindf*ck</b> ..... | <br>202     |
| <br><b>Outro: Dein authentisches Ich</b> .....                       | <br>205     |
| <br><b>Dank</b> .....                                                | <br>211     |
| <br><b>Über die Autorin</b> .....                                    | <br>213     |
| <br><br><b>Anhang</b> .....                                          | <br><br>215 |
| <br><b>Übungsverzeichnis</b> .....                                   | <br>217     |
| <br><b>Leseliste</b> .....                                           | <br>219     |
| <br><b>Quellen</b> .....                                             | <br>220     |