

Erkenntnisse kann ich beide Bedürfnisse meinerseits vereinen, das heißt, meine innere Wahrnehmung (Intuition) passt damit zusammen, was die Forschungsergebnisse zeigen. Und das bedeutet: Mein Bauchgefühl wusste schon immer Bescheid.

Da mich Dr. Joe Dispenza mit seinen Forschungsergebnissen sehr inspiriert hat, habe ich einiges aus seinem Buch »Du bist das Placebo«¹ übernommen und so zusammengefasst, dass es einfach und verständlich wird. Ich möchte sicherstellen, dass du mich verstehst und meine Entscheidungen nachvollziehen kannst – sodass du das daraus mitnehmen kannst, was dich anspricht und dir in deinem Leben nützt.

In diesem Buch wirst du dazu angeregt mitzuarbeiten, d. h., es kommen immer wieder Passagen, in denen du dir einen Stift nehmen darfst, um die aufgeführten Fragen zu

beantworten. Das ist meiner Erfahrung nach wichtig, um dir deiner Gedanken, Gefühle und Handlungen wirklich bewusst zu werden. Ich möchte dir ja meine Erkenntnisse nicht aufzwingen, sondern du sollst deine eigenen Erfahrungen machen. Deshalb nutze diese Chance und stelle dich den Fragen. Ich persönlich lerne am meisten dazu, wenn ich zum Nachdenken angeregt werde.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass ich am Anfang von meinen eigenen Erfahrungen schreibe, darauf folgen dann all die Tools, die ich mir im Laufe meiner Persönlichkeitsentwicklung angeeignet habe und für mich nutze. Zum Ende hin geht's dann ans Eingemachte. Und zwar folgt ein wissenschaftlicher Teil, der meine zuvor gesammelten und intuitiv für wahr erklärten Erkenntnisse untermauert.

Kopfwissen und Erfahrungswissen

Du weißt es eigentlich schon längst: Es gibt einen Unterschied, etwas »im Kopf zu wissen« oder es selbst mit Haut und Haar erfahren zu haben. Und genauso wird es mit den Informationen hier sein. Du trägst sie eine Zeit lang mit dir herum, bis irgendwann der Moment kommt, in dem es Klick macht, du einen Gedanken mit dem Herzen verstehst und ihn plötzlich umsetzen kannst. Nicht alle Erkenntnisse, nicht alles Wissen können wir sofort in unser Leben integrieren. Irgendwann ist dann Zeit, zum Handeln überzugehen. Und dieser Moment kommt von ganz allein. Ich teile hier meine Sichtweise auf die Welt, meine ganz persönliche Wahrheit. Wichtig ist, dass du nicht alles einfach annimmst, sondern

dir dein eigenes Bild machst. Und dann deine Wahrheit lebst.

Wie findest du diese heraus? Indem du auf deine innere Stimme hörst, auf deine Intuition (→ [Seite 46 ff.](#)).

Frage dich: Womit gehst du in Resonanz? Wo spürst du, dass es für dich wahr ist? Wichtig dabei ist, dass du deine Aufmerksamkeit aufs Spüren anstatt aufs Denken legst.

Deine persönliche Wahrheit

Gerade in Zeiten von Corona hast du dich bestimmt auch gefragt, was denn jetzt *die* Wahrheit ist? Was soll ich denn jetzt glauben?

Ich habe die Feststellung gemacht, dass jeder Mensch seine eigene Wahrheit in sich trägt.

Stelle dir eine Brille mit unterschiedlich gefärbten Gläsern vor. Je nachdem, welche Farbe deine Brillengläser haben, so siehst du die Außenwelt. Jemand, der eine Brille mit grünen Gläsern trägt, kann die Welt niemals so sehen wie jemand, der eine Brille mit gelben Gläsern auf der Nase hat. Deshalb macht es auch keinen Sinn, sich zu streiten. Seine Sicht auf die Welt und die Geschehnisse um uns herum ist durch seine Brillengläser anders als deine. Seine Wahrheit sieht anders aus. Du entscheidest selbst, welche Brillengläser du dir aufsetzt. Frage dich: Was sagt dir deine innere Stimme? Durch welche Brillengläser willst du gucken? Willst du die Welt durch Gläser sehen, die auf Angst und Schrecken blicken, oder durch Gläser, die viel Positives erkennen?