

Pierre Franckh | Michaela Merten

Wünsch mir was

IRISIANA

Dieses Buch gehört:



Inhalt

<i>Lass Wünsche Wirklichkeit werden</i>	4
<i>Freunde fürs Leben</i>	7
<i>Deine ganz persönliche Kraftquelle</i>	8
<i>Wir verändern uns durch die Wünsche anderer</i>	10
<i>Können andere sich wirklich etwas für uns wünschen?</i> ..	13
<i>Anderen etwas Gutes tun macht glücklich</i>	15
<i>Die Erinnerung an kraftvolle Momente stärken</i>	16
<i>Eine kleine Botschaft für die »Wünscher«</i>	18
<i>Mache die Wünsche zu deinen Zielen</i>	62
<i>Wünsche schenken Kraft</i>	64
<i>Eigene Ziele schenken uns Kraft und Urvertrauen</i>	67
<i>Wünsche schenken, Nähe spüren</i>	80
<i>Wandle deine Wünsche in Ziele</i>	92
<i>Ziele machen uns glücklich</i>	94
<i>Die Glückstage sammeln</i>	106
<i>Das Geheimnis der Vorfreude</i>	116
<i>Impressum</i>	128

Lass Wünsche Wirklichkeit werden



»Wenn ich allein träume,
ist es nur ein Traum.
Wenn wir gemeinsam träumen,
ist es der Anfang der Wirklichkeit.«

Sprichwort aus Brasilien

Kannst du dich noch an das gute, alte Poesiealbum erinnern? Unsere Mütter und Großmütter hüteten ihre vergilbten Alben wie einen Schatz – nicht jeder durfte sie sehen. Nur zu besonderen Momenten zeigten sie sie uns und erzählten uns Geschichten über die Menschen, die sich darin verewigt hatten – egal ob sie nun noch immer zum engsten Freundeskreis zählten oder ob man sich schon längst aus den Augen verloren hatte.

Wohl für jeden von uns hatte das Poesiealbum einen ganz besonderen Stellenwert. Man gab es Freunden, Verwandten, sogar Lehrern – und wartete anschließend Tage, oft Wochen,

bis man es endlich wieder in den Händen hielt. Die Seiten waren dann meistens mit glitzernden Stickern beklebt, manch einer hatte etwas Selbsterdachtes hineingeschrieben, ein anderer ein Gedicht oder ein Zitat eines berühmten Dichters. Wieder ein anderer gab mit ungelenker Schrift nur einige wenige Zeilen zum Besten. Wen wir darum baten, sich in unserem Poesiealbum zu verewigen, der genoss unser Vertrauen. Und die Worte, die niedergeschrieben wurden, klangen noch Jahre später in uns nach. Was waren wir begierig darauf, es wiederzubekommen. War es doch ein Beweis dafür, wie beliebt wir waren und was die anderen von uns hielten. Wir lasen in jede Zeile etwas Bedeutsames hinein und träumten davon, dass unser Schwarm uns zwischen den Zeilen eine geheime Botschaft mitgeben würde. Wir bewerteten das Geschriebene als Beweis für eine Freundschaft, die für immer und ewig halten sollte. Ach, was waren das für schöne Tage – in denen man noch Zeit hatte, mit seinem Lieblingsfüller in der Hand der langsam trocknenden Tinte zuzusehen und seine Gedanken zu formulieren.



Wenn wir auf dem Dachboden oder im Keller zufällig unser altes Poesiealbum wiederfinden und darin zu blättern beginnen, lebt die Zeit von damals wieder auf. Wir sind beseelt und all die Menschen, die heute vielleicht längst einen anderen Lebensweg beschreiten, die aus unserem Leben verschwunden sind, sind uns plötzlich wieder ganz nah. Wir sind voller Liebe und Verbundenheit mit dieser Zeit.

*Dieses Wunschalbum ist etwas ganz Besonderes:
Es sammelt die lieben Wünsche von deinen Freundinnen
und Freunden für DICH ein.*

Lass uns einen wunderschönen alten Brauch wiederbeleben und unseren liebsten Menschen Zeit widmen. Die Zeit, die es braucht, sich der besonderen Beziehung klar zu werden und dies auch niederzuschreiben.

Lass uns gemeinsam eine »Wunschalbum-Welle« auslösen, die das Gute in den Menschen hervorruft und die Sehnsucht nach Verbundenheit stillt.

Warum das so wichtig ist? Wenn wir spüren, dass wir geliebt, geachtet und gesehen werden, gibt uns das einen unglaublichen Energieschub. Wir fangen an, die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass man uns lieben kann. Dass wir liebenswert sind und auch geliebt werden.



Freunde fürs Leben



Die Glücksforschung hat herausgefunden, welche Dinge im Leben uns wirklich glücklich machen. Materielles steht dabei meist weit hinten.

Natürlich haben wir erwartet, dass die Liebe wichtig ist. Die Gesundheit. Eine Familie. Glücklich ist, wer sich diese Wünsche bereits erfüllt hat. Aber ganz oben auf der Liste der Dinge, die uns glücklich machen, stehen: die Freunde.

Freunde bereichern unser Leben. Freunde helfen, unterstützen, fangen uns auf. Sie sagen uns die Wahrheit. Wir können ihnen vertrauen und sie bremsen uns auch manchmal, wenn wir eine Dummheit begehen wollen. Mit Freunden fühlen wir uns zu Hause, ganz gleich, wo wir sind. Freunde geben uns das Gefühl, nicht allein zu sein. Was auch immer geschehen mag, wir können uns auf sie verlassen. Mit Freunden sind wir mutiger, freier und trauen uns wesentlich mehr zu.

Dieses Wunschalbum zeigt dir, wie viele Menschen bereits an deiner Seite stehen. Es zeigt dir auch in vielen Jahren noch, wie viele Menschen dein bisheriges Leben begleitet haben. Sie haben mit dir gelitten, gestritten, dich aufgebaut, getröstet – und dir immer wieder mit ihren Wünschen Mut gemacht.

Deine ganz persönliche Kraftquelle

Stell dir vor, all die Menschen um dich herum, die dich mögen oder dich sogar lieben, zeigen dir, wie sehr sie dich unterstützen. Sie sagen dir ganz offen, mit welchen guten Wünschen sie dich begleiten möchten. Sie sagen es nicht nur. Sie schreiben es. Und genau das ist das große Geheimnis dieses Büchleins. Es hält die guten Wünsche für dich fest. Du kannst die guten Wünsche, die dich begleiten sollen, immer wieder lesen. Heute. Morgen. Oder in ein paar Jahren. Du kannst immer wieder nachlesen, wie sehr andere dich auf deinem Weg begleiten. Auch dann, wenn du dich nicht so stark fühlst oder gar an dir zu zweifeln beginnst.

Schreib nicht selbst in dieses Wunschalbum hinein. In dieses Wunschalbum schreiben alle anderen etwas für dich. Mit diesem Wunschalbum lässt du dich von anderen beschenken.

Ein gelebtes Leben ist ansteckend.

Ein ungelebtes auch.

Menschen kopieren dich. Sie lernen von dir. Sie sind glücklich, wenn du es bist. Sie sind unglücklich, wenn du es auch bist. Wenn wir glücklich sind, verbreiten wir Glück. Wenn wir unglücklich sind, verbreiten wir unser Unglück.



Lass dich beschenken und auch überraschen. Sammle deine »Goldstückchen« ein und hüte sie wie einen Schatz. Viele wundervolle und kraftvolle Wünsche deiner Freunde an dich warten darauf, von dir in Empfang genommen zu werden.

Lass dich überraschen. Vor allem aber lass dich von der Wirkung überraschen, die solch ein Büchlein auf dich haben wird.

*Mit ihren Wünschen schenken
deine Lieben deinen Sehnsüchten, deinen Hoffnungen
und Zielen Kraft und Energie.*

Aufgrund deiner Lebenserfahrung weißt du, dass du nicht immer in deiner Mitte, nicht immer ausgeglichen und voller Selbstvertrauen bist. Genau in diesen Phasen oder Momenten kannst du dieses Wunschalbum zur Hand nehmen und nachlesen, wie sehr anderen, deinen Freunden, daran gelegen ist, dass du deine Ziele verwirklichst. Wie wichtig es ihnen ist, dass du glücklich bist. Wie sehr auch ihnen daran gelegen ist, dass du gesund bist. Dich in einer wundervollen Partnerschaft befindest. Kreativ in deinem Beruf bist. Dein volles Potenzial lebst. Erfolgreich und beseelt bist. Inspiriert vom Leben.



Wir verändern uns durch die Wünsche anderer

Der kanadische Psychologe Albert Bandura hat etwas sehr Interessantes herausgefunden, das auch für dieses Wunschalbum von Bedeutung ist. Seine Experimente, die er über mehrere Jahre mit unzähligen Probanden durchführte, zeigen, wie schnell eine Bemerkung, die ein anderer über uns macht, unsere gesamte Einstellung verändern kann. Mag die Bemerkung auch noch so unscheinbar sein: Sie genügt, um positive oder negative Bilder in unserem Inneren entstehen zu lassen. Selbst einzelne Worte oder Sätze, die über uns geäußert werden, haben eine enorme Auswirkung.

Dass schlechte Bemerkungen uns negativ beeinflussen können, wissen wir aus eigener Erfahrung nur zu gut. Die Hirnforschung hat inzwischen auch entdeckt, warum dies so ist. Negative Aussagen werden sofort an das limbische System weitergeleitet. In diesem Teil des Gehirns befinden sich unsere Urängste. Und dort sind auch Hassgefühle und Zerstörungswut zu Hause.

Wenn wir Sätze hören wie zum Beispiel »Du bist blöd, gemein, böse und hinterhältig«, wird automatisch unser limbisches System angesprochen. Und es reagiert darauf mit genau diesen Eigenschaften. Die Gefühle werden also durch solche Bemerkungen erst wachgerufen.

Albert Bandura sagte zum Beispiel zu einigen seiner Probanden, dass andere Testteilnehmer sich negativ über sie geäußert hätten. Obwohl dies frei erfunden war, veränderte sich das Verhalten der Gruppe sofort. Hatte man den Leuten beispielsweise mitgeteilt, man halte sie für brutal, zeigten sie genau diese Härte.

Das Gute: Die prompte Reaktion blieb auch bei positiven Äußerungen nicht aus. Ließ man die Gruppe wissen, dass man sie für nett und freundlich hielt, wurden die Teilnehmer tatsächlich sofort milder und wohlwollender. Wir nehmen also nicht nur Urteile und Meinungen anderer in uns auf, wir verändern unser Verhalten regelrecht. Wir passen uns diesen Aussagen an. Wir werden zu dem Menschen, den andere durch ihre Bemerkungen aus uns machen.





Pierre Franckh, Michaela Merten

Wunsch mir was

Das Eintragebuch für echte Freunde

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-424-15262-3

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Wünsche werden wahr!

Erinnern Sie sich noch an Ihr Poesie-Album aus Kindertagen? In Form von kleinen Gedichten und Sprüchen haben Ihre Freunde und Klassenkameraden Ihnen Glück, Liebe und Erfolg für die Zukunft gewünscht. Ein solches Album ist nicht allein eine schöne Erinnerung, es beinhaltet ein großes Potential an heilsamen Schwingungen. Diesen Effekt kann man gezielt nutzen, um ein positives Resonanzfeld in seinem Leben und im Leben anderer zu erzeugen. Im zauberhaft gestalteten Wunsch-Album trägt beispielsweise Ihr Partner, Ihre beste Freundin oder ein netter Arbeitskollege ein, was er Ihnen an Gutem wünscht. Das dabei entstehende Resonanzfeld hat auf Sie eine ebenso positive Wirkung wie auf Ihre Lieben und unterstützt Sie dabei, den unerschöpflichen Reichtum des Universums anzuziehen. Das ideale Geschenk für echte Freunde!

 [Der Titel im Katalog](#)