



# Leseprobe

Bahar Yilmaz

## **Empower Yourself**

Werde zum glücklichsten Menschen, den du kennst

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 09. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Empower Yourself: Entfalte dein gesamtes Potenzial!

Das volle Potenzial leben. Wirkliche 100 Prozent Lebensenergie zur Verfügung haben. Fit und flexibel sein in Körper, Geist und Seele. Dem Zahn der Zeit ebenso trotzen wie den Einflüsterungen alter Muster. Was wir für Wunder halten, ist möglich – durch einen gezielten Wandel in der Lebensweise, mit einer geeigneten spirituellen Praxis und unerschöpflicher Lebensfreude. Die nötigen Tools dafür bietet Bahar Yilmaz mit ihrer Erfolgsmethode "Empower Yourself", die sie zusammen mit Jeffrey Kastenmüller entwickelt hat. Ein klares Übungsprogramm mit lebensverändernder Tiefenwirkung. Alltagsnah und voller mitreißendem Schwung!



**Autor**

**Bahar Yilmaz**

---

Bahar Yilmaz ist eine der bekanntesten Lebenscoaches im deutschsprachigen Raum. Mit ihrer erfrischenden und humorvollen Art erreicht sie Menschen jeden Alters. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen Persönlichkeitsentwicklung, ganzheitliche Heilung, Transformation und die Erforschung von Energie, Bewusstsein und Spirit. Gemeinsam mit ihrem Partner Jeffrey Kastenmüller entwickelte sie »Empower Yourself« – ein verblüffend effektives Konzept für ein glückliches, erfülltes Leben. Tausende Teilnehmer haben bereits die gleichnamige

Empower Yourself

Bahar Yilmaz

# EMPOWER *Yourself*

Werde zum  
glücklichsten Menschen,  
den du kennst

*Ansata*

*Für Jeffrey*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>Lifestyle-Check</b> .....	17
Schneller Spaß – oder langfristige Freude? .....	17
Wie lebst du? .....	19
Die Magie der Power-Moves .....	23
<b>Die Ebene des Geistes: Die mentale Gravitation</b>	
<b>meistern</b> .....	27
Deine Gravitationszone verlassen .....	29
Den Magnetismus umkehren .....	39
Die mentale Stresszone – und ihre Geschenke an dich .....	61
Der freie Fall – Believe Gap .....	70
Infinity Zone, die Unendlichkeitszone .....	75
Identity Breath .....	87
<b>Die Ebene des Herzens: Im Fluss der Emotionen</b> .....	101
Deine emotionale Signatur .....	106
Den Lebenstank füllen und den Treibstoff effizient nutzen .....	119
Emotionale Superhelden .....	128

<b>Die Ebene des Körpers: Der Katalysator für deine Entfaltung</b> .....	143
DNA-Upgrade .....	144
Boost für dein Immunsystem und die Kraftwerke deiner Zellen .....	152
<b>Die Ebene der Seele: Deine energetische Signatur</b> .....	171
Das Bewusstsein weit werden lassen .....	173
Dein Chi-Feld .....	180
Der Seelenkodex .....	189
Das Frequenz-Chart .....	197
Dein Peace-Raum .....	214
Spirituelle Ressourcen, dein geistiges Team und die Geheimnisse eines erfüllten Lebens .....	219
<b>Dein Lifestyle, deine Gewohnheiten, dein Leben</b> .....	231
Ein neues Spiel .....	232
Die Gorilla-Technik .....	235
Fine-Tuning für dein Leben: Erschaffe deinen optimalen Lifestyle .....	243
Du hast viel zu geben! .....	248
Mein Dank .....	249

## Vorwort

Wir alle sind auf der Suche. Du und ich und die gesamte Menschheit. Egal, an welchem Punkt du stehst, egal, welche Aufgaben, Geschenke und Schwierigkeiten dir das Leben bereits offenbart hat, du bist auf deiner ganz persönlichen Suche. Vielleicht ist es die Suche nach absoluter Freiheit oder die Suche nach Glück, die dich antreibt. Vielleicht möchtest du mehr Freude und Leichtigkeit in deinem Leben entwickeln oder einfach mehr zu dir und deiner Lebensweise stehen können. Ich kenne deine Sehnsucht nicht und auch nicht deine Erwartungen an das Leben. Aber eins kann ich mit absoluter Gewissheit sagen: Du und ich, wir gehen den gleichen Weg.

Als ich mich vor einigen Jahren dazu entschied, aus meinem sicheren und gut bezahlten Job auszusteigen und mich voll und ganz dem zu widmen, was mir als persönliche Erfüllung erschien, hätte ich nie erahnen können, dass so viele Hindernisse auf mich warten würden. Bist du auch schon einmal einen Schritt gegangen, der sich dir als dein größter Lehrmeister offenbarte? Hattest du auch schon einmal Zweifel daran, das Richtige zu tun? Meine Entscheidung, spiritueller Coach zu werden, war absolut richtig, aber sie hat von mir so viel Willenskraft und Mut erfordert, wie ich es nie gedacht hätte.

So viele Male war ich kurz davor, alles hinzuschmeißen und mir einfach wieder einen »normalen« Job zu suchen. Ich habe es nicht getan. Immer wieder bin ich aus meinem Drama ausgestiegen und habe mich selbst dazu motiviert weiterzumachen.

Das ist die Formel für Erfolg: Egal, welche Schwierigkeiten sich dir in deinem Leben zeigen, geh weiter, mach weiter. Erfolg heißt nicht, dass alles toll und wunderbar läuft, sondern dass du dich darauf trainierst, immer wieder aufzustehen, weiterzumachen und alle Situationen als sinnvoll und zielführend anzusehen.

Ich weiß nicht, was du suchst oder vom Leben erwartest. Vielleicht ist es dir im Moment auch noch nicht so ganz bewusst. Das spielt keine Rolle. Ich möchte dich mit diesem Buch dabei begleiten herauszufinden, was dich bewegt und motiviert, was dir Lebenssaft gibt. Gleichzeitig wirst du identifizieren, was dich blockiert, hemmt und davon abhält, die erfolgreichste und glücklichste Person zu sein, die du sein kannst. Aber Achtung: Dies ist kein Buch, das dir einfach nur Theorie oder Inhalte serviert. Es wird dich immer wieder auffordern, die besprochenen Themen in dein Leben zu integrieren und alles, was du in den Kapiteln lernst, in aktives Tun zu überführen. Echte Resultate und Erfolge erzielen wir nur dann, wenn wir unser Denken, Fühlen und Handeln in Einklang bringen. Dann zielen alle Ebenen auf ein gemeinsames Ziel, und wir können es tatsächlich erreichen.

Kennst du das: Du liest ein Buch zum Thema, sagen wir mal »liebvolle Beziehungen«. Das Buch ist spannend, und viele der Inhalte inspirieren dich neu, auch wenn sie dir im Kopf bereits bekannt waren. Vielleicht bemerkst du, dass du beginnst, deine Gedanken in eine liebevollere Richtung hin zu ändern. Das gefällt dir. Neues Denken ist schon mal ein guter Start in die richtige Richtung. Was passiert aber nach ein paar Tagen oder Wochen, wenn das Buch fertig gelesen ist? Die alten Denkmuster schleichen sich wieder ein und egal, wie gut das Buch

geschrieben war und wie viel Inspiration es dir gegeben hat, du fällst wieder in die alten Storys zurück. Wieso passiert das?

Der Grund liegt darin, dass die Inhalte allein dein Leben und Sein nicht verändern oder gar transformieren können. Es braucht unbedingt das Einüben des Neuen und das aktive Tun und Integrieren der Inhalte. Und das kann nur eine ganz bestimmte Person tun: du!

Wir alle denken gern, dass wir uns spirituelle Inhalte nur einverleiben bräuchten oder dass sich nach dem Besuch eines Seminars oder Kurses das Leben komplett verändert. Aber das ist schlichtweg eine Illusion und eine Lüge. Dein Leben kann sich verändern, vollkommen verändern sogar – aber dafür musst du bereit sein, etwas zu tun. Hört sich das für dich unbequem oder nach »Arbeit« an? Genau deswegen bin ich mit diesem Buch, das du hier in der Hand hältst, einen gänzlich neuen Weg gegangen. Mit *Empower Yourself* wirst du zu deinem eigenen Trainer, mehr noch: Du wirst die pure Motivations- und Inspirationsquelle für dich selbst. Du wirst gar nicht anders können, als jeden Tag dafür zu nutzen, mehr du selbst zu sein und ein Stück näher an dein Potenzial heranzukommen. Was dir dieses Buch anbietet, wird eben genau keine Arbeit sein, sondern ein Tun, das dir gut gefällt und dir eine echte Form von Erfüllung gibt.

Du wirst erkennen, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit der tiefen Erkenntnis, dass du als der Mensch, als der du geboren wurdest, dieser Erde so viel Gutes und Wundervolles zu geben hast. Diese Aufgabe aber kannst du nur erfüllen, wenn du gut für dich sorgst und dein Potenzial zum Blühen bringst. Genau dabei möchte ich dich unterstützen. Und dabei, deine Lust am »Du-Sein« zu erleben und an deiner Lebendigkeit.

Vielleicht ist *Empower Yourself* dein erstes Buch zur persönlichen Selbstentfaltung oder du hast schon x »solcher« Bücher gelesen. Du hast dir vielleicht sogar gedacht: »Ah, schon wieder so ein Selbst-Coaching-Buch. Brauch ich das überhaupt? Da steht ja eigentlich immer das Gleiche drin.« Du hast absolut recht! Du brauchst dieses Buch nicht, denn alles, was darin steht, weißt du bereits. Aber etwas ist hier doch ganz anders und völlig neu. Und genau das wird dich weiterbringen.

Hast du schon festgestellt, dass du ziemlich genau weißt, was du besser und anders machen müsstest, um eine erfülltere Version von dir selbst zu sein – aber irgendwie schaffst du es nicht? Du kannst es nicht umsetzen und bleibst immer wieder an den gleichen Punkten im Leben hängen. Irgendetwas oder irgendwer blockiert dich. Wirklich? Glaub mir, da ist nichts, was dich blockieren könnte, zumindest nicht außerhalb von dir selbst. Alles, was dich behindert, ist »hausgemacht«. Es sind Glaubenssätze, Überzeugungen und Ideen, die deinem Erfolg im Weg stehen. *Empower Yourself* will dich darin begleiten, diese problematischen »Spezialitäten des Hauses« aufzudecken und zu transformieren. Schritt für Schritt kommst du dann deinem inneren Wissen und Können näher und entdeckst, welche Geschenke du mit hierher auf die Erde gebracht hast.

Darin unterscheidet sich dieses Buch von den vielen anderen, die es auf dem spirituellen Markt gibt. Wir werden hier nicht nur über Transformation und positive Veränderungen reden, sondern du wirst mit praktischen Tools und Techniken alles unmittelbar integrieren und in dein Leben übertragen. Dadurch entstehen unfassbar wirksame Welleneffekte, die dein gesamtes Sein, dein komplettes System verändern. Dazu zählen deine Gesundheit, dein Beruf, deine Beziehungen und vieles

mehr. Dort, wo andere Bücher die Reise zur Selbstentfaltung beenden, dort beginnen wir sie.

Deswegen werde ich dich auch nicht mit seitenlangen Theoriekapiteln behelligen, sondern dich nach einem kurzen knackigen Inspirationsinput sofort ins Tun und Integrieren führen. Dabei richten wir den Fokus ganz bewusst auf dein Denken, Fühlen und Handeln und erschaffen nicht nur neue, frische Gedanken, sondern auch lebendige Gefühle und Verhaltensweisen. Alles, was du benötigst, um für dich selbst und diese Welt ein liebevoller Ausdruck der universellen Intelligenz zu sein, ist in dir. Was es nur braucht, ist eine Art von Software-Update. Dieses Update liefert das Fundament dafür, dass du dein Potenzial auch wirklich entfaltetst und beginnst, dich voll und ganz zu leben und zu lieben.

*Empower Yourself* macht vom ersten Schritt an Freude. Aber: Es hat nichts mit Feel-Good-Spiritualität zu tun. Die will dir erzählen, dass alles im Leben wunderbar und perfekt verlaufen kann, wenn du einfach deinem Herzen folgst und deiner inneren Führung vertraust. Auf einer gewissen Ebene ist das auch richtig. Aber ein bedeutender Teil des Lebens wird dabei verleugnet: die Schatten, Ängste und Unsicherheiten, die wir auch in uns haben. Sie sind nicht falsch, sie sind unsere wichtigsten Lehrmeister und wollen uns in unserer zentralen Aufgabe auf Erden unterstützen: der Aufgabe des Lernens.

Wenn alles »Friede, Freude, Eierkuchen« wäre, würden wir uns persönlich und auch kollektiv nicht entwickeln. Denk mal für einen Moment an vergangene Situationen zurück, die für dich schwierig waren. Waren es nicht genau diese dunklen Stunden, die dich in deiner Entwicklung getriggert und deine Lebensrichtung verändert haben? Waren es nicht die Probleme

in deinem Leben, die dich zu Veränderungen angestoßen haben? Alles, was in deinem Leben schiefzulaufen schien, ist genau richtig verlaufen: zugunsten von nötigen Veränderungen und Kurskorrekturen. Eigentlich sollten wir für all das, was nicht »rund« läuft, dankbar sein. Denn Leben heißt Bewegung, Weiterfließen und Veränderung. Und dafür braucht es ab und an einen Stolperstein.

Lass uns gemeinsam genau dort einsteigen: in der Flexibilität und der Lebendigkeit des Seins. Ich wünsche mir von Herzen, dass *Empower Yourself* dir all das vermitteln kann, was mich im Leben immer wieder hat aufstehen lassen. Dank all dieser Tools und Techniken habe ich trotz so vieler Rückschläge nie den Glauben an meine innere Kraft, an meinen Mut und meine Liebe verloren. Genau das möchte ich mit dir teilen. Lass uns beginnen.

## Dein *Empower-Yourself*-Equipment

Bevor wir richtig loslegen, möchte ich dich bitten, folgende Dinge bereitzulegen oder zu besorgen:

- Buntstifte,
- Kugelschreiber (am besten einen besonderen, der dir gut gefällt und den du nur für deine *Empower-Yourself*-Aufgaben nutzen wirst),
- ein Tagebuch oder Notizbuch (auch dieses solltest du ausschließlich für die *Empower-Yourself*-Reise nutzen), es wird dein *Empower-Yourself*-Journal,
- ein Aufzeichnungsgerät mit Abspielfunktion oder dein Smartphone mit Aufnahmemöglichkeit.

*Hinweis:* Auf der Website **www.empower-buch.de** stehen unterstützende Materialien wie z.B. eine farbige Darstellung der Frequenz-Chart oder das Empower-Spielbrett zum Download für dich bereit.

# Lifestyle-Check

Was von dem, das du täglich tust und denkst, hält dich davon ab, gesund, glücklich und erfüllt zu leben? Wir beginnen hier mit einer Bestandsaufnahme: Wo stehst du? Was läuft gut? Wo gibt es Defizite?

Was dafür nötig ist: absolute Ehrlichkeit dir selbst gegenüber. Es nützt nichts, sich selbst etwas vorzumachen. Je ehrlicher du dich dir selbst zeigst, desto mehr an positiver Veränderung kannst du erreichen. Also: Wie ernst ist es dir mit deinem Leben und deiner persönlichen Erfüllung? Deine Antwort darauf wird deine Erfolge mit den *Empower-Yourself*-Tools am stärksten beeinflussen.

## Schneller Spaß – oder langfristige Freude?

In meinem Beruf begegne ich immer wieder Menschen, die davon sprechen, dass sie alles, wirklich alles getan hätten, um mehr Glück, Gesundheit und Erfüllung im Leben zu finden. Aber sie schaffen es trotzdem nicht, aus den alten und starren Mustern auszusteigen. Sie hätten bereits diese Technik

angewendet und jenen Kurs besucht, hätten schon ihre Ernährung umgestellt, aber die erwünschten Ergebnisse seien nicht eingetreten. In den seltensten Fällen liegt es an den Methoden, dass diese Menschen nicht weiterkommen, sondern daran, dass es ihnen nicht gelingt, gegen den Strom zu schwimmen, der unsere heutige Gesellschaft leider ausmacht. Dazu braucht es viel Klarheit und eine Menge Willenskraft.

Ich frage mich oft: Kann es sein, dass wir Menschen uns in unserer heutigen Gesellschaft auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung regelrecht programmieren? Kann es sein, dass wir uns darauf konditionieren, nur hinter kurzfristigen Lustmomenten her zu sein? Kann es sein, dass wir etwas als »schlecht« abstempeln, wenn es nicht sofort unsere Bedürfnisse befriedigt oder uns eine Art von Spaß gibt?

Wenn wir uns die Fernsehwerbung anschauen oder einen Blick in Lifestyle-Magazine werfen oder wenn wir beobachten, wie Jugendliche heute ticken, können wir erkennen, dass wir uns kollektiv in eine Richtung bewegen, die ziemlich bedenklich ist. Nur sehr wenige Menschen scheinen offen für echte, heilsame Veränderungen. Alle anderen suchen nach schneller Befriedigung und unterstützen dabei die Wirtschaft in all ihren Angeboten, mit denen sie uns lockt. Es kann nur zu leicht passieren, dass wir uns in den Bann ziehen lassen von all den Produkten und Dienstleistungen, die wir angeblich benötigen, um glücklich zu sein. Damit wir uns diese Dinge leisten können, arbeiten wir hart und stressen uns. Und weil das so anstrengend ist, wollen wir noch mehr von den Dingen, die uns Entspannung und Glück versprechen ... Doch es funktioniert nicht, wir werden so weder entspannter noch erfüllter. Es ist eher ein Teufelskreis, in dem viele Menschen heute rotieren.

Nun die gute Nachricht: Es gibt Wege, die aus diesem Hamster-  
rad herausführen. Dafür benötigst du aber einen neuen Life-  
style. Und an dem wollen wir gemeinsam arbeiten.

## Wie lebst du?

Dein Lifestyle ist die Summe aus Verhaltensweisen, Gewohn-  
heiten, täglichen Routinen, die deinen Tag und letzten Endes  
dein Leben formen. Eigentlich bedeutet Lifestyle: dein Leben  
in all den Details, die du selbst, bewusst oder unbewusst,  
formst.

Damit kommen wir gleich zur ersten Challenge, der ersten  
praktischen Arbeit. Nimm dir Zeit für diese kurze Übung und  
leg dir dein *Empower-Yourself*-Journal und deinen Kugelschrei-  
ber bereit.

### Challenge No. 1: Lifestyle-Check

Die Überschrift zu dieser Übung lautet »Lifestyle-Check«. Schrieb sie am besten oben auf die Seite. Zieh dann eine verti-  
kale Linie in der Mitte, sodass sich zwei Spalten bilden. Die  
linke Spalte hat die Überschrift »Bad Habits«, also die schlech-  
ten Gewohnheiten. In diese Spalte schreibst du all deine Ver-  
haltensweisen, Routinen und Gewohnheiten auf, die dich in  
deinen Augen nicht weiterbringen, die dich langfristig gesehen  
krank und unglücklich machen und dich deinem Ziel, die  
glücklichste, gesündeste und erfüllteste Version von dir selbst  
zu sein, einfach nicht näherbringen.

Um diese Dinge schneller identifizieren zu können, ist es hilfreich, in Gedanken einen gesamten Tag durchzugehen, beginnend mit dem Aufstehen, dann Frühstück, Arbeit, Mittagspause und so weiter. Was sind die Dinge, die du immer wieder tust und die zu einem fixen Teil deines Alltags geworden sind, obwohl sie dir nicht guttun? Das könnte zum Beispiel sein »die Zigarette gleich nach dem Aufstehen« oder »Nachmittags verputze ich fast täglich eine ganze Tafel Schokolade.«. Wir wissen alle, was für uns gut ist und was nicht, und auch du wirst auf Anhieb wissen und spüren, welche deiner Gewohnheiten einfach schlecht sind und sogar deiner Natur widersprechen. Beispielsweise ist langes Sitzen vorm PC ein gravierender Verstoß gegen unsere körperliche Konstitution, die nach Bewegung ruft.

Versuche so viele »Bad Habits« wie nur möglich in der linken Spalte zu versammeln. Du kannst die Liste beliebig oft zur Hand nehmen, wenn dir zu einem späteren Zeitpunkt noch andere Dinge einfallen.

Übrigens: Auch negative Gedanken, die du immer wieder hast, gehören zu deinen »Bad Habits« und sollten unbedingt einen Platz in der linken Spalte erhalten. Wichtig ist vor allem: Sei ehrlich zu dir selbst. Diese Liste ist privat. Es ist deine »Bad Habits«-Liste und alles an schlechten Gewohnheiten darf und soll darauf. Das wird einen sehr schönen Nebeneffekt haben: Du wirst dich bereits freier fühlen, wenn du erst mal alle aufgeschrieben hast. Also, los geht's! Bitte lies erst weiter, wenn du mit der linken Spalte durch bist.

Nun kannst du zur rechten Spalte wechseln. Diese steht für die »Good Habits«, also die guten Gewohnheiten. Du sammelst hier Elemente deines Lifestyles, die in deinen Augen gut

und für dich zielführend sind oder wären. Das heißt, es geht nicht darum, dass du diesen Gewohnheiten bereits nachgehst. Es sind Dinge, von denen du sicher weißt, dass sie dir dabei helfen würden, vitaler, gesünder und ausgeglichener zu sein. Dabei kannst du dich auch von der linken Spalte deines Lifestyle-Checks inspirieren lassen. Wenn links zum Beispiel steht »abends fernsehen«, könntest du auf der rechten Seite schreiben »abends zum Sport gehen oder Yoga machen«. Deine »Bad Habits«-Spalte kann dich also darin unterstützen, deine »Good Habits« zu finden. Aber auch losgelöst von den schlechten Gewohnheiten: Notiere dir alle Verhaltensweisen, die für dich einen glücklichen und erfüllten Menschen ausmachen. Wie würde jemand, der in sich ruht, erfolgreich und gesund ist, in den Tag starten? Wie und wann würde er abends ins Bett gehen? Was würde dieser Mensch an Nahrungsmitteln zu sich nehmen? Mach die Übung mit Freude, lass dich inspirieren und spüre, wie gut sich die »Good Habits« anfühlen.

Wenn du mit diesem Teil der Challenge fertig bist, folgt eine mentale Übung, die etwa zehn Minuten dauert. Dafür schließt du deine Augen und stellst dir vor deinem inneren Auge vor, wie dein Leben aussehen wird, wenn du es im Sinne der »Bad Habits« verbringst. Was wäre das für ein Leben, wenn du diese Gewohnheiten für die kommenden zwei, fünf, zehn oder zwanzig Jahre so fortführst? Was denkst du, wie würden sich all diese Dinge auf deine Persönlichkeit, deine Gesundheit, deine Vitalität, dein Aussehen, dein Körpergefühl, dein Umfeld, deine Familie auswirken? Zu was für einem Menschen würdest du dich entwickeln, wenn diese schlechten Gewohnheiten in deinem Leben andauern? Sehr wahrscheinlich werden hier Schmerz und Unbehagen auftauchen. Geh hinein in diese

unguten Gefühle von diesem Leben, das von schlechten und destruktiven Gewohnheiten regiert wird. Spür den Schmerz.

Nach einer Zeit richtest du deinen Fokus auf die positiven Gewohnheiten, die du in der rechten Spalte dokumentiert hast. Geh jetzt in diese Gefühle, in diese Lebendigkeit und Freude, die da wären, sobald du die positiven Gewohnheiten in dein Leben integrierst. Was für wundervolle Auswirkungen würden sie auf dein Leben, deinen Körper, deine Ausstrahlung, deine Mitmenschen und deinen Erfolg haben? Spür dieses innere Feuer, diese Leidenschaft, die sich ganz automatisch aus dir heraus entwickeln würden. Geh noch tiefer in das Gefühl, saug diese Leichtigkeit und Freude regelrecht in dich auf. Stell dir vor, dass du genau in diesem Moment bereits zu der Version deiner selbst wirst, die solche positiven Gewohnheiten installiert hat und lebt. Das ist die »goldene Version« von dir, die für dich und die Erde die erfüllendste ist.

Und nun folgt das Finale der Übung: Forme mit der rechten Hand eine Faust und leg sie auf die Mitte deiner Brust. Umschließe die Faust mit der linken Hand. Während deine Augen geschlossen bleiben, richtest du deinen Blick leicht nach oben, zur Mitte der Augenbrauen. Mach das ganz locker und entspannt. Sprich dann, am besten laut und deutlich: »Ich nehme jetzt die goldene Version von mir selbst voll und ganz in Besitz. Jetzt. Jetzt. Jetzt.«

Nachdem du das ausgesprochen hast, spür nach und bleib so lang in der Stille, wie du möchtest. Wenn du soweit bist, löst du deine Hände von der Brust und öffnest wieder die Augen.

## Die Challenge *Lifestyle-Check* in Kurzfassung

- Zeichne eine Tabelle und fülle die linke Spalte mit den »Bad Habits«.
- In die rechte Spalte kommen die »Good Habits«.
- Mentale Übung: Verbinde dich mental mit dem Lifestyle, der entsteht, wenn du den »Bad Habits« folgst.
- Verbinde dich mental mit dem Lifestyle, der aus den »Good Habits« entsteht.
- Forme mit der rechten Hand eine Faust, leg die linke Hand auf die rechte und bring beide Hände zur Mitte der Brust (erster Power-Move).
- Roll deine Augen leicht nach oben und sprich das Kommando an dich selbst: »Ich nehme jetzt die goldene Version von mir selbst voll und ganz in Besitz. Jetzt. Jetzt. Jetzt.«
- Verweile so lange in der Stille, wie du möchtest, und kehre dann in deinem eigenen Tempo zurück ins Alltagsbewusstsein.

## Die Magie der Power-Moves

Du hast soeben deinen ersten Power-Move erhalten: die Faust, die von der anderen Hand umschlossen auf deiner Brust liegt. Power-Moves sind Bewegungen, die du körperlich ausführst und die eine Art Erinnerungsstütze oder einen Anker für dein gesamtes Körper-Geist-System darstellen. Jedes Mal, wenn so ein Power-Move ausgeführt wird, gehst du in Sekundenschnelle in den inneren energetischen und emotionalen

Zustand zurück, den du dir mental dazu erschaffen hast. Das bedeutet in unserem Fall ganz konkret, dass du jedes Mal, wenn du deine Hände wie beschrieben zur Mitte deiner Brust führst, augenblicklich an die goldene Version deiner selbst und an deinen perfekten Lifestyle erinnert wirst. Das wirkt sich auf deine Emotionen und auf die gesamte Biochemie deines Körpers aus. Deine Energie verändert sich sofort. Du fokussierst dich auf das, was du erreichen möchtest, und steigst dadurch aus jeder Negativspirale aus.

Hört sich gut an, oder? Und noch dazu funktioniert es, und das ganz gleich, ob du daran glaubst oder nicht. Daher geht es erst einmal darum, dass du deinen ersten Power-Move wirklich anwendest und in deinen Alltag integrierst. Du wirst spüren und sehen, dass sich allein durch diese erste Challenge in deinem Verhalten enorm viel verändern kann. Wichtig ist: Wenn du deinen Power-Move ausführst, spüre unbedingt die dann aufsteigenden positiven Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und Leichtigkeit. Nimm sie wirklich wahr. Lass sie leben.

Du kannst den mittleren Teil der Übung jederzeit wiederholen, vor allem wenn du das Gefühl hast, dich in den Banalitäten des Alltags zu verlieren. Setz dir dann wieder einen Anker für den neuen, besseren Lifestyle.

Nun hast du einen Überblick, was in deinem Leben noch nicht optimal verläuft und wohin dich deine Reise bringen soll. Wichtig ist, dass wir in unserer gemeinsamen Arbeit hier nicht auf ein einziges endgültiges Ergebnis abzielen. Wir fließen im Rhythmus des Lebens, lassen der universellen Intelligenz Platz für Überraschungseffekte und weitere Geschenke, von denen du nicht mal geahnt hattest, dass sie auf dich warten. *Empower*

*Yourself* ist kein starres System, das dich dazu bringen will, um jeden Preis irgendein bestimmtes Resultat zu erzielen. Es geht um das Fließen mit dem Strom des Lebens – hin zu einer Version deiner selbst, die aus sich heraus erfüllt ist, den Sinn hinter allem erkennt und einen liebevollen Beitrag für eine bessere Welt leistet. Also, lass uns weiterfließen.

