

# Fanclub Anleitung

---

## Fanclubspiel

Ort: \_\_\_\_\_  
Einlass: \_\_\_\_\_  
Beginn: \_\_\_\_\_  
Geplantes Ende: \_\_\_\_\_  
Länger bleiben: entscheidet die Gastgeberin/der Gastgeber  
Koordinatorin: \_\_\_\_\_  
E-Mail: \_\_\_\_\_

Frage: Willst du dein eigener Fan sein? [\*\*HIER KLICKEN!\*\*](#)

## Warum?

Jeder Mensch sehnt sich im Grunde danach, bedingungslos gemocht zu werden – und alle anderen ebenfalls zu mögen. Es ist ein natürlicher Impuls, einander gegenseitig zu unterstützen. Am liebsten möchten wir lieben und geliebt werden.

Doch seit Jahrhunderten wird uns beigebracht, uns voreinander zu fürchten. Von Geburt an lernen wir, unseren Kopf zu benutzen, statt auf die Intelligenz unserer Gefühle, Intuition, Inspiration, Vorstellungskraft und Träume zu vertrauen. Heute müssen wir konkurrieren, uns abschotten und an Mangel glauben. Unser ganzer Körper leidet darunter. Nicht nur wir selbst, sondern unsere gesamte Gesellschaft leidet unter Spannung, Schmerz und einem wachsenden Gefühl der Machtlosigkeit.

Doch auch du bist jetzt bereit (und viele mit dir), wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was wir wirklich sind. Deshalb liest du gerade diese Anleitung. In Wirklichkeit sind wir machtvolle Wesen – und es fühlt sich wunderbar an, auch anderen dabei zu helfen, die Quelle ihrer Kraft wiederzufinden. Es gibt nämlich keinen stärkeren Menschen als jemanden, der sich geliebt und unterstützt fühlt. Oder?

Denn im Grunde bist du ein Star. Und für einen Star ist ein Fanclub lebenswichtig. Vielleicht erscheint es dir übertrieben, dich selbst als Star zu sehen – aber man gewöhnt sich an alles, sogar an ein wunderbares Gefühl. Zuhause haben wir gelernt zu gehen, zu sprechen, zu denken und all das zu werden, was wir heute zu sein glauben. Das ging auch nicht von heute auf morgen. Umgeben von treuen Fans können wir uns nun endlich an Eigenschaften gewöhnen, die sich großartig anfühlen. Für eine glückliche Kindheit ist es



nie zu spät. Ein eigener Fanclub schafft eine sichere und liebevolle Umgebung, in der wir lernen, wieder bedingungslose Liebe und Unterstützung zu geben – und zu empfangen. Das geht nicht in der Theorie oder durch ein Buch. Nur durch gemeinsames wöchentliches Üben lernst du deine Macht zu ergreifen. Schon zu zweit könnt ihr anfangen. Wenn du den Mut hast dran zu bleiben, bleibt kein Stein auf dem anderen.

Das Fanclubspiel basiert auf einfachen Spielregeln, die du in dieser Anleitung findest. Du wirst sie als universelle Prinzipien erkennen, die für jedes Leben gelten. Lerne sie auswendig. Wenn wir nach diesen Spielregeln leben, haben wir einen perfekten Kompass für das pure Vergnügen, das Liebe, Vertrauen, Hingabe, Großzügigkeit, Frieden, Verspieltheit, Harmonie, Humor, Fülle, Kreativität und Offenheit uns schenken – kurzum: für unseren natürlichen Zustand. Dann wirst du merken: das ganze Universum ist dein treuer Fan.

## **Richtlinien**

### **Sei dir über den Zweck des Fanclubs im Klaren!**

Der Fanclub wurde von gegenseitigen Fans gegründet. Ein echter Fan ist vollkommen engagiert. Es fühlt sich großartig an einen Fanclub zu haben, der dich wie einen Star behandelt. Das Fanclubspiel funktioniert aber nur, wenn auch du ein engagierter Fan der anderen bist. Indem du deine Fans bedingungslos unterstützt, unterstützt du letztlich dich selbst. Die wöchentlichen Treffen dienen ausschließlich dazu, das zu üben. Es erfordert Erfahrung, sich gegenseitig tiefgehend zu akzeptieren – der Fanclub ist ein sicherer Raum, um diese so wichtige Erfahrung zu sammeln. Nur so lassen sich die Spielregeln verstehen und das Vertrauen in sich selbst, in einander und in die Kraft unserer Einheit immer weiter stärken. Und das fühlt sich einfach wunderbar an.

### **Der einzige Grund, zum Fanclub zu kommen, ist: üben, um dich an dieses schöne Gefühl zu gewöhnen.**

Du bist hier, um ein echter Fan deiner Fans zu sein. Damit du sie bedingungslos akzeptieren kannst, gilt folgende Vereinbarung: Während der Treffen wird nicht diskutiert oder Ratschläge gegeben. Denk daran: Wir helfen unseren Fans am besten, ihre eigene Kraft zu entdecken, indem wir ihnen erlauben, mit ihren Herausforderungen selbst umzugehen und eigene Lösungen zu finden. Du kannst den anderen nicht »retten«.

### **Vereinbart eine feste Zeit für Beginn und Dauer des Treffens** (normalerweise anderthalb, maximal zwei Stunden) – und haltet euch daran. Fangt pünktlich an.

### **Du kommst nur für dich selbst zum Fanclub.**

Du bist völlig frei, wegzubleiben oder nie wiederzukommen. Deine Fans lassen dich trotzdem nie im Stich – genau deshalb sind sie deine Fans. Natürlich freuen sie sich, wenn du kommst. Aber es wird nicht auf dich gewartet. Das Treffen beginnt pünktlich und endet



idealerweise nach spätestens anderthalb Stunden. Wenn du später dazukommst, setz dich einfach dazu.

**Wechselt euch beim Servieren von Tee oder Kaffee ab.**

Hilf der Gastgeberin/dem Gastgeber, bring gelegentlich etwas mit oder frag, ob du etwas tun kannst.

**In diesem Heft findest du das Programm für das wöchentliche Treffen.**

Es ist sehr wichtig, sich daran zu halten – zumindest solange, bis alle Fans mit den Übungen vertraut sind. Danach können Änderungen vorgenommen werden, wenn alle Mitglieder des Fanclubs damit einverstanden sind.

**Persönliche Themen, die während des Treffens besprochen werden, sind vertraulich.** Sie werden nicht nach außen getragen.

**Wenn neue Fans dazukommen, sollten sie zumindest die CD gehört, das Handbuch *Spiegelologie* gelesen oder an einem Einführungswochenende teilgenommen haben.**

Sollte das nicht möglich sein, müssen klare Regeln für neue Teilnehmerinnen und Gäste besprochen und Zeit genommen werden, sie im Vorfeld über den Ablauf im Fanclub zu informieren. Die Treffen sollten nicht länger als anderthalb Stunden dauern. Deshalb ist es auch empfehlenswert, den Fanclub nicht zu groß werden zu lassen – sechs Fans sind ideal. Wenn die Gruppe zu groß wird, teilt sie auf – entweder ganz oder nur für bestimmte Teile des Treffens, wenn ihr grundsätzlich zusammenbleiben möchtet.

**Sobald du »auf den Geschmack« gekommen bist, wirst du merken: die ganze Welt ist dein Fanclub.**

Je mehr Frieden du mit dir selbst schließt, desto mehr wird auch die Welt Frieden mit dir schließen. Diese wunderbare Erfahrung wird dich noch mehr motivieren. Gleichzeitig können alte, verdrängte Gefühle an die Oberfläche kommen, die du womöglich auf andere projizierst – Menschen, mit denen du scheinbar keinen Frieden schließen kannst. In solchen Momenten brauchst du die Spielregeln und deine Fans ganz besonders. Deshalb erinnert ihr euch gegenseitig immer wieder freundlich und liebevoll an diese Richtlinien.

Es kann vorkommen, dass dich bestimmte Teilnehmerinnen nerven, du den ganzen Verein nicht mehr ertragen kannst und am liebsten nie wiederkommen würdest. Genau dann zeigen sich tiefere Schichten in dir, die du bisher mit aller Kraft zu vermeiden versucht hast. Eine großartige Chance – von deinem Fanclub mitgetragen. Solange du ihnen diese Unterstützung übel nimmst, lässt du dich selbst im Stich. Der Fanclub ist genau dafür da: um diese tiefen, atemberaubenden Schichten nach oben zu holen – damit du endlich Frieden damit schließen kannst. Wenn dir das gelingt, wird eine erstaunliche Energie freigesetzt – und ein Gefühl tiefer Freude.

Das ist das Leben selbst.



# Fanclub-Programm

## 1. Wähle einen **Leiterin**

## 2. Richtlinien

Es ist wichtig: pünktlich zu beginnen und mit Aufmerksamkeit das gesamte Programm zu durchlaufen – Abschweifungen sind erst am Ende möglich.

## 3. Harmonisierung der Gruppenenergie

Um die Energie der Gruppe zu harmonisieren, liest die Leitung den folgenden Text vor, während alle die Augen geschlossen halten und die Hände ihrer Fans halten (Daumen zeigen nach links). Das dauert einige Minuten.

*Halte deine Fans bei den Händen, schließe die Augen, atme tief durch, komm zur Ruhe, lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle – losgelöst von deinen Gedanken.*

### **Bitte**

*Wir bitten um die Unterstützung aller im Universum, denn alle sind im Bewusstsein mit uns verbunden und Teil unserer unendlichen Intelligenz, Gott, um uns beim Erwachen zu helfen, unser Herz zu öffnen, uns zu inspirieren und die Kraft zu geben, einander zu unterstützen, damit wir alle die Wahrheit über uns selbst erfahren können.*

*Wir bitten um bewusste Unterstützung, damit wir in jedem Moment mit allem und jedem im Universum unsere Verbundenheit spüren und aus tiefstem Herzen sagen und fühlen können:*

*(alle gemeinsam) »Wir sind eins.«*

Leiterin liest weiter, mit Pausen zwischen den Zeilen:

*Stell dir jetzt vor, dass du größer und größer wirst –  
durch die Decke hindurch,  
hoch über das Haus,  
über die Region, dieses Land,  
diesen Kontinent, diesen Planeten hinaus –  
so groß wie das ganze Universum...*



## **Liebeserklärung**

*Ich fühle mit bedingungslosem Vertrauen, dass ich das gesamte Universum bin und alles, was ich sehe, bin ich selbst.*

*Ich spüre aus meinem tiefsten Wesen die Kraft des Seins, das ich bin.*

*Ich bin bereit, die Macht meines wahren Seins auszuüben.*

*Ich spüre die Sanftheit meiner eigenen Macht und weiß ganz sicher, dass meine Macht die Macht des Friedens ist.*

*Ich bin so überzeugt von mir selbst und so voller Vertrauen, dass ich nichts anderes ausstrahlen muss als unendliche und bedingungslose Liebe.*

*Ich spüre in vollem Umfang die unendliche Vielfalt meines Seins.*

*Ich spüre die Wärme und den Frieden der bedingungslosen Liebe meines unendlichen Selbst.*

*Auf dieser tiefen Gefühlsebene übergebe ich mich der Macht meines Selbst, im völligen Vertrauen auf meine bedingungslose Liebe und Unterstützung für alles, was ich bin.*

*Ich akzeptiere alles, was ich sehe, als Ausdruck und Wahrnehmung dieser Macht.  
(halbe Minute Pause...)*

*Öffnet die Augen, schaut euch tief in die Augen und lasst die Hände los.*

## **4. Die Gefühlserfahrung**

Dies ist der wichtigste Teil des Treffens. Dafür bist du hier. Je mehr du dir erlaubst, diese Erfahrung komplett und mit ganzer Hingabe zuzulassen, desto mehr wirst du vom Fanclub profitieren.

Es geht um das Herstellen einer direkten Verbindung mit deinem Kraftzentrum – der Quelle deiner Energie. Je mehr du dir die Gefühlserfahrung erlaubst, desto klarer und deutlicher wird diese Verbindung.

Unser Kraftzentrum (unsere Einheit mit allem und allen) lässt sich auf keine andere Weise erreichen – besonders nicht über den Verstand. Jeder Gedanke oder jedes Verstehen unterbricht die Verbindung. Wir sind **Gefühlswesen**. Durch unser Gefühl treten wir in Kontakt mit unserer Einheit – der Quelle unserer Kraft, Kreativität und Fülle.

Die Gefühlserfahrung kann uns helfen, wieder Zugang zu Gefühlen zu finden, die wir gelernt haben zu unterdrücken. Es ist eine der einfachsten und direktesten Möglichkeiten, unsere Macht wieder in die eigene Hand zu nehmen.

Diese Übung soll konsequent täglich durchgeführt werden – solange, bis es zu unserer natürlichen Reaktion geworden ist, unsere Gefühle vollständig und frei zu fühlen.



**Die Leitung liest nun langsam die folgenden Sätze vor. Nach jeder Zeile gibt es eine kleine Pause, damit alle tief hineinfühlen können. Die Übung dauert etwa 3 Minuten (sie kann auch per CD angeleitet werden):**

*Schließe die Augen, atme tief durch, komm zur Ruhe und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. (Pause)*

*Spüre das Gefühl – unabhängig von jedem Gedanken, den du dazu hast. (halbe Minute Pause)*

*Fühle die Energie, die Kraft im Gefühl. (halbe Minute Pause)*

*Lächle und spüre Liebe für dieses Gefühl. (halbe Minute Pause)*

*Spüre Liebe für die Kraft im Gefühl. (halbe Minute Pause)*

*Lächle weiter und spüre Liebe für dich selbst, während du diese Liebe und diese Kraft fühlst. (Pause bis alle die Augen wieder geöffnet haben)*

## **5. Die Kraftzentrale**

Wenn der Wunsch besteht, kann jetzt die Übung »die Kraftzentrale« durchgeführt werden.

Dies ist eine sehr kraftvolle Übung, vor allem, wenn du mit einem unangenehmen Gefühl zu kämpfen hast.

Die Leitung liest ruhig die folgenden elf Schritte vor, und du antwortest – innerlich oder laut. Es gibt keine Erklärungen oder Kommentare.

Alle anderen richten ihre volle, liebevolle Aufmerksamkeit auf dich, ohne sich mit deiner Situation zu identifizieren. Das macht die Übung für alle sehr wirkungsvoll.

Wenn du als Zuhörer/in merkst, dass du dich doch identifizierst, nimm das liebevoll zur Kenntnis und kehre sofort zur reinen, warmen Aufmerksamkeit zurück, die du wie eine kraftvolle Sendung ausstrahlst.

Es ist entscheidend, dass alle anderen mit voller Hingabe Energie ausstrahlen.

Die Person, auf die sich diese Energie richtet, kann das oft spüren – aber auch wenn nicht: Jede Zelle im Körper reagiert auf diese Kraft.

**Kein Kommentar und keine Diskussionen – auch nicht nach dem Treffen!**

*Beschreibe die Situation mit so wenigen Worten wie möglich.*

*Schließe die Augen und konzentriere dich auf dein Gefühl... (etwas Zeit lassen)*

*Kannst du das Gefühl spüren? (etwas Zeit lassen)*

*Kannst du die Energie, die Kraft im Gefühl spüren? (etwas Zeit lassen)*

*Bist du bereit, das Gefühl zu akzeptieren und es genau so zu lassen, wie es ist?*



*Kannst du das Gefühl lieben? Bist du bereit, Unterstützung dafür zu empfangen, Liebe für dein Gefühl zu empfinden? Kannst du spüren, wie die Unterstützung eintrifft? (Pause)*

*Bist du bereit zu akzeptieren, dass diese Situation einen Sinn hat – auch wenn du ihn jetzt nicht erkennst?*

*Kannst du deine Bewertung dieser Situation als »gut« oder »schlecht« loslassen?*

*Falls andere Personen involviert sind: Kannst du akzeptieren, dass du sie angezogen hast, um dich zu unterstützen, deine Macht zurückzugewinnen?*

*Kannst du die Situation jetzt einmal ganz anders sehen – aus einem ganz neuen Blickwinkel?*

*Kannst du die Perfektion erkennen und fühlen in allem, was in dieser Situation geschieht – genau so, wie es ist?*

*Spüre das Wesen, das du wirklich bist...*

*Verbinde dieses liebevolle Wesen mit dem Wesen aller anderen, die an der Situation beteiligt sind. (Pause)*

*Öffne dein Herz und lass dieses Gefühl der Liebe wachsen...*

*Und wenn die Liebe groß genug ist, lass sie die Situation umarmen – und alle, die daran beteiligt sind – auch dich selbst. (Pause)*

*Spüre Liebe für dich selbst, während du all diese Liebe und die Kraft, die darin liegt, fühlst...*

*Spüre diese Kraft als deine eigene Macht. (Pause)*

Alle richten ihre geöffneten Handflächen auf die Person, die diese elf Schritte durchlaufen hat, strahlen mit voller Kraft und sagen:

*»...(Name)... wir lieben dich genau so, wie du bist, und wir unterstützen dich voll und ganz in all deiner Kraft, Größe und Fülle an Möglichkeiten.«*

Jetzt darf diese Person kurz reflektieren, wie sie die Kraftzentrale erfahren hat. Das ist aber kein Muss.

## **6. Das Gruppenziel**

Um einen Fanclub so wirkungsvoll wie möglich zu gestalten, ist es wichtig, als Gruppe gemeinsam zu bestimmen, was ihr mit eurem Fanclub erreichen möchtet.

Was ist eure gemeinsame Absicht für dieses Treffen?

Jeder kann eines oder mehrere Worte der Inspiration laut aussprechen.



### **Einige Beispiele für Gruppenziele sind:**

*Inspiration.*

*Liebe.*

*Freude.*

*Wir genießen unser Beisammensein und unterstützen uns bedingungslos.*

*Weisheit.*

Nach dem Aussprechen des Gruppenziels sagen alle gemeinsam:

*»Gruppe, wir lieben dich genau so, wie du bist, und wir unterstützen dich voll und ganz in all deiner Kraft, Größe und Fülle an Möglichkeiten.«*

## **7. Unterstützung individueller Ziele**

Alles, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wird Realität.

Deine Wünsche materialisieren sich noch schneller, wenn du im Fanclub offen aussprichst, was du mit deinem Leben wirklich willst – und dafür von allen anderen Unterstützung bekommst. Diese Unterstützung ist äußerst wirksam, um Wünsche zu verwirklichen.

Viele Menschen nutzen Fanclubs, um Unterstützung für materielle Dinge zu erbitten – ein Haus, einen Job, Erfolg, Geld, ein Auto usw.

Das sind jedoch oft Ergebnisse – nicht die Ursache eines erfüllten Lebens. Dinge und Erfolge garantieren selten ein zufriedenes Leben.

### **Daher ist es ratsam, unsere Aufmerksamkeit gleich auf das Gefühl zu richten: Wie will ich mich fühlen?**

Um unser individuelles Ziel zu definieren, verbinden wir uns auf Gefühlsebene mit unserer einzigartigen Rolle in der Einheit, die wir in Wahrheit sind.

Je weitgefasster und inspirierender unser Ziel ist, desto mehr fühlen wir uns getragen und bestärkt darin, unser volles Potenzial auszudrücken.

Manche Teilnehmende haben ihr Ziel schriftlich dabei, andere lassen es spontan im Moment entstehen. Es ist auch möglich, dass jemand vor dir ein Ziel ausspricht, das dich sofort begeistert. Nimm es dann auch. Wie auch immer du es machst – wichtig ist dir bewusst zu sein:

Dein Ziel bringt dir den meisten Nutzen, wenn du täglich kurz damit in Verbindung trittst – wenn es einfach, klar und fokussiert ist. Keine endlosen Wunschlisten.

Unser individuelles Ziel wird uns dauerhaft inspirieren, wenn wir es von Zeit zu Zeit neu überdenken.

### **Jeder spricht reihum ihre/seine Absicht aus – woraufhin alle anderen ihre geöffneten Handflächen auf die Person richten und sagen:**





*»...(Name)... wir lieben dich genau so, wie du bist, und wir unterstützen dich voll und ganz in all deiner Kraft, Größe und Fülle an Möglichkeiten.«*

Die anderen zu bekräftigen, ist genauso wertvoll wie selbst Liebe und Unterstützung zu empfangen.

Es geht um die Absicht – nicht um die Worte.

Benutze deine Augen, dein Herz, deinen Bauch, deine Organe, deine Hände – alles, was du hast.

## 8. Die Spielregeln

Bei jedem Treffen werden zwei bis drei Spielregeln vorgelesen (von insgesamt 21).

### Spielregel 1: Energie

Die grundlegende Bausubstanz des Universums ist **Energie**.

Energie erscheint in sichtbarer und unsichtbarer Form. Alles, was wir sehen und fühlen, ist Ausdruck von Energie.

Energie unterstützt uns bedingungslos.

Ein anderes Wort für bedingungslose Unterstützung ist: **Liebe**.

Alles, was wir sehen und fühlen, ist somit ein Ausdruck von Liebe.

Wenn wir uns gegen den Fluss der Energie oder Liebe stellen, fühlt sich das unangenehm an. Wenn wir uns jedoch diesem Strom hingeben, fühlen wir uns lebendig, stark und zufrieden.

### Spielregel 2: Intelligenz

Die Energie des Universums ist **intelligent**.

Es ist eine Intelligenz, die unendlich, ewig und zielgerichtet ist. Diese unendliche Intelligenz wird oft als »Gott« oder »Liebe« bezeichnet. Sie ist die Quelle aller kreativen Ausdruckskraft und die wesentliche Kraft des Universums. Sie ist das, was **wir selbst sind**.

Die Art und Weise, wie wir unsere Intelligenz (oder »Gott«) wahrnehmen, bestimmt genau, wie wir unser Leben erfahren. Wenn wir unsere Intelligenz außerhalb von uns selbst projizieren – als höheres Wesen – sind wir machtlos.

Wenn wir jedoch erkennen, dass diese Intelligenz (Gott) uns ständig und unter allen Umständen bedingungslos und liebevoll unterstützt, dann erleben wir alle Menschen und alles in unserer Welt als absolut sicher, liebevoll und großzügig.



### **Spielregel 3: Einheit**

Da alles im Wesentlichen Liebe im wahrsten Sinne des Wortes ist, SIND WIR EINS! Wenn wir unsere Verbundenheit mit dieser Einheit spüren, fühlen wir die Kraft unseres wahren Selbst.

Unsere Einheit (Liebe) ist unteilbar. Du kannst nicht jemanden mehr lieben als jemand anderen. Wenn wir unsere Liebe von jemandem abziehen, ziehen wir sie von allen ab – auch von uns selbst. Diese Spielregel wird erst klar, wenn du dein Herz vollständig öffnest und beginnst, unsere Verbundenheit zu spüren.

### **Spielregel 4: Vollkommenheit**

Unsere Einheit (oder Gott) ist vollkommen und drückt diese Vollkommenheit auf unendlich viele Arten aus. Wir Menschen sind vollkommen erschaffen und funktionieren perfekt – genau so, wie wir sind.

Wenn etwas oder jemand nicht vollkommen erscheint, haben wir selbst die Verbindung zur Einheit gekappt. Sobald wir unser Herz öffnen, fühlen wir uns wieder verbunden. Ist unser Herz ganz offen, sehen und spüren wir die Vollkommenheit in allem.

### **Spielregel 5: Ursache und Wirkung**

Entgegen dem, was man uns beigebracht hat, sind wir nicht das Ergebnis der Umstände in unserem Leben. Wir erschaffen alle Umstände selbst – und zwar ganz bewusst.

Wir erschaffen auf zwei Ebenen: Auf der einen erschafft unsere Intelligenz ein vollkommenes Leben – wenn wir ihr vollkommen vertrauen und uns führen lassen. Das ist unsere Macht. Auf der anderen Ebene geschieht das durch unsere erlernten Denkmuster. Unsere Erfahrungen entstehen durch das, was wir glauben.

### **Spielregel 6: Freier Wille**

Jeder hat jederzeit die Freiheit zu wählen. Wir können nur für uns selbst entscheiden, nicht für andere. Wenn wir dennoch zulassen, dass andere für uns bestimmen, haben wir unser Vertrauen in uns selbst aufgegeben. Wir denken dann, wir seien nicht in der Lage, eine Wahl zu treffen. Doch auch das ist unsere eigene Entscheidung, denn keine Entscheidung ist bekanntermaßen auch eine Entscheidung.

Wenn wir uns bewusst entscheiden, uns von unserer Intelligenz leiten zu lassen, entfaltet sich unser Leben auf wundervolle Weise ganz von selbst.

Du hast die Wahl. Wenn du deinen Eltern oder jemand anderem die Schuld für dein Leben gibst, ist das deine eigene Wahl. Auch wenn du dir einredest, machtlos zu sein, hast du die Macht, das zu entscheiden. Du kannst ein anderes Drehbuch wählen. Wenn du das nie gelernt hast und es ungewohnt ist, ist jetzt der Moment gekommen, mit ein paar treuen

Fans zu üben und es ganz in deinem eigenem Tempo zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen.

### **Spielregel 7: Glaube und Illusion**

Was wir (bewusst oder unbewusst) glauben, bestimmt, was wir erleben. Willst du herausfinden, was du glaubst, dann schau dir nur dein Leben an.

Alles, was wir glauben, sind Illusionen. Nichts, was du glaubst, ist wirklich. Wenn wir üben, unsere Gedanken loszulassen und uns stattdessen auf das Wirkliche (unsere Einheit) zu richten, lassen wir die Illusionen hinter uns und beginnen, die innewohnende Vollkommenheit des Universums zu erfahren.

### **Spielregel 8: Intuition, Gefühle und Macht**

Unsere unendliche Intelligenz kommuniziert über unsere Intuition. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit zunehmend auf unsere Gefühle richten, kommen wir mit dieser Intuition in Kontakt. Wird es zur Gewohnheit, unsere Gefühle zu spüren, ohne sie gleich zu bewerten oder zu analysieren, erkennen wir die Macht, die in ihnen steckt. Die wahre Macht des Universums ist vollkommen friedlich. Es ist die Macht der Liebe, die – wenn wir nur ein bisschen üben – spürbar wird. Und das fühlt sich wunderbar frei an.

### **Spielregel 9: Gegenseitige Unterstützung**

Das Universum ist ein Unterstützungssystem. Jeder Teil steht in Verbindung mit jedem anderen und beeinflusst ihn. Jede Person und jede Situation in unserem Leben unterstützt uns, indem sie unseren momentanen Bewusstseinszustand widerspiegelt.

Wir haben gelernt, in Konkurrenz und durch Manipulation zu überleben. Doch wir können uns auch entscheiden, eine Fanclub-Gruppe zu erschaffen, in der wir uns sicher und wohl fühlen. Eine Gruppe, die nährt und harmonisch wirkt. Wenn wir uns wöchentlich darin üben, einander bedingungslos zu unterstützen, lernen wir, uns selbst mehr zu lieben und unsere eigene Kraft zu entfalten.

### **Spielregel 10: Spiegelologie**

Alles, was wir sehen und fühlen, ist ein Spiegel unseres eigenen Bewusstseins. Jede Person, der wir begegnen (die wir anziehen), zeigt uns einen Aspekt unseres wahren Selbst. Jedes Gefühl, das jemand anderes in uns auslöst, spiegelt ein Gefühl wider, das tief in uns vorhanden ist.

Diese Spiegelung ist ein Geschenk, denn sie macht uns unsere Überzeugungen bewusst. Und damit haben wir die Wahl, uns die Macht zurückzuholen, die wir unseren Überzeugungen überlassen haben.



### **Spielregel 11: Akzeptanz und Vergebung**

Wir haben gelernt, fast alles, was wir erleben, zu bewerten. Unsere Erzieher haben sich viel Mühe damit gegeben. Dabei gibt es kein »richtig« oder »falsch«, kein »gut« oder »böse«. Es geschehen einfach Dinge. Wenn wir sie beurteilen, sehen wir nur noch unser Urteil und erleben es immer wieder, bis wir es loslassen. Wenn wir etwas oder jemanden als nicht vollkommen ansehen, blockieren wir unsere Fähigkeit, auf das Wesentliche zu reagieren. Diese Blockade verursacht ein unangenehmes Gefühl, das wir nur aufheben können, indem wir unser Herz erst für das Urteil und dann für das Bewertete öffnen.

Vergebung bedeutet, bereit zu sein, die blockierte Energie, die in unseren Urteilen steckt, freizugeben. Wenn unser Herz offen ist, kann Vergebung sich in bedingungslose Liebe verwandeln.

### **Spielregel 12: Die Absicht**

Alles und jeder im Universum hat eine Absicht. Nichts ist zufällig da. Wenn wir uns der Absicht unseres Lebens bewusst werden, fühlen wir uns zugehörig und entdecken eine tiefere Bedeutung. Dieses Bewusstsein entsteht, wenn wir unser Herz öffnen und unsere Einheit fühlen. Wenn wir die Inspiration unserer Absicht ganz zulassen, entfaltet sich unser Leben auf inspirierte und erfüllende Weise.

### **Spielregel 13: Wohlfühlen und Unwohlsein**

Unser Körper ist ein perfektes System, das uns ständig zeigt, wie verbunden wir mit dem Energiefluss (der wir wirklich sind) sind. Wenn wir uns unwohl fühlen, ist das ein Zeichen, dass wir diesen Fluss (die Liebe) blockieren. Je stärker das Unwohlsein, desto stärker unser Widerstand gegen Geben und Empfangen von Liebe.

Sobald wir uns unwohl fühlen – körperlich, emotional oder mental –, unterstützen wir uns am besten, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl richten. Fühle es vollständig, ohne Gedanken. Umarme es mit Liebe. Liebe dich selbst in deinem Fühlen. Wenn wir es zulassen, dass die Liebe frei fließt, fließt auch unser Körper frei – und wir fühlen uns rundum wohl. Herrlich!

### **Spielregel 14: Fülle und Dankbarkeit**

Fülle ist der natürliche Zustand des Universums. Sie ist die frei fließende Energie, überall vorhanden, in unerschöpflicher Menge und frei verfügbar für alle, die sich öffnen, sie zu empfangen. Wenn wir keine vollständige Fülle erleben, wissen wir, dass wir uns mit aller Kraft gegen den natürlichen Strom der Fülle wehren. Wir öffnen uns ihr durch Dankbarkeit für alles, was wir bereits haben.



### **Spielregel 15: Geben und Empfangen**

Geben und Empfangen sind immer im Gleichgewicht. Es ist wichtig, sowohl dankbar zu empfangen als auch freiwillig und großzügig zu geben – ohne Erwartungen. Je mehr wir bereit sind, die Energie fließen zu lassen, desto mehr wächst sie. Am Ende geben wir nur uns selbst, denn es gibt keinen Unterschied zwischen dir und mir – wir sind alle EINS.

### **Spielregel 16: Loslassen und Freiheit**

Der Glaube, dass wir Bedürfnisse haben, die uns an Dinge oder Menschen klammern lassen, zeigt unser Mangeldenken. Festklammern blockiert den Energiefluss und schmälert die Freude. Es hindert sogar daran, dass Neues in unser Leben kommen kann. Öffnen wir unser Herz und stärken wir unser Vertrauen in die natürliche Fülle des Universums, dann schenken wir uns selbst und anderen das Kostbarste: Freiheit.

### **Spielregel 17: Worauf du dich konzentrierst, wächst**

Wir können unsere Aufmerksamkeit auf alles richten. Wenn wir uns auf »Probleme« konzentrieren, werden diese größer. Wenn wir jede Situation als Chance sehen, holen wir die Macht zurück, die wir unseren Überzeugungen gegeben haben. Wenn wir uns auf das Gefühl konzentrieren, ohne Gedanken daran zu knüpfen, wächst die Fülle. Fülle ist ein friedliches Gefühl – pure Freude, sprudelnder Reichtum.

### **Spielregel 18: Zeig, wer du wirklich bist**

Jeder von uns hat ein oder mehrere Talente, die zum Ausdruck gebracht werden wollen. Wenn wir uns voll und frei ausdrücken, fühlen wir uns wunderbar und vollständig unterstützt. Entscheidend für unseren Erfolg ist, wie sehr wir uns selbst lieben. Je mehr Liebe wir empfinden, desto stärker lassen wir kreative Energie fließen. Uns frei und vollständig auszudrücken heißt, unsere Vollkommenheit zu erleben – und dadurch wächst sie.

### **Spielregel 19: Ursache und Wirkung**

Mittel und Ziel sind eins. Handlung und Ergebnis sind eins.

Wenn wir Frieden wollen, fühlen wir ihn zuerst in uns – und dann zeigen wir ihn. Wenn wir ein wunderbares Leben führen wollen, müssen wir nur die Vollkommenheit in allem und jedem sehen und fühlen – auch in uns selbst. Ein wenig Übung bewirkt Wunder. Um Fülle zu erfahren, genügt es, für all die Fülle um uns herum dankbar zu sein.

### **Spielregel 20: Harmonie und Beziehungen**

Jede Beziehung spiegelt die Beziehung wider, die wir zu uns selbst haben. Jede Person in unserem Leben ist da, um uns bedingungslos zu unterstützen, unsere Macht zu ergreifen. Wir ergreifen die Macht, indem wir unser Herz öffnen.



Wenn wir uns selbst wirklich lieben und die Macht und Vollkommenheit unseres wahren Selbst fühlen, ziehen wir automatisch liebevolle und harmonische Beziehungen an.

## **Spielregel 21: Das Universum regelt die Details**

Wir haben gelernt, unseren Verstand für die Details unseres Lebens einzusetzen. Doch wenn unser rationaler Verstand aktiv ist, blockiert er unsere unendliche Intelligenz. Genau diese Intelligenz ist jedoch in der Lage, alle Details so zu ordnen, dass wir und andere maximal unterstützt werden.

Je mehr wir lernen, unseren Verstand loszulassen und uns unserer Intuition – unserer Verbindung zur unendlichen Intelligenz – hinzugeben, desto leichter entfaltet sich unser Leben spontan und mühelos.

## **9. Erzielte Erfolge**

Jeder erzählt der Reihe nach von seinen/ihren Erfolgen in der letzten Zeit.  
Anschließend feiern die anderen diesen Erfolg, indem sie begeistert rufen:

*»...(Name)... wir feiern deinen Erfolg, YEAHH!« I I*

## **10. Vergebung**

(Nach Bedarf kann die VERGEBUNGS-Übung eingefügt werden.)

Diese wichtige Übung kann sowohl zu Hause als auch bei einem Fanclub-Treffen gemacht werden.

Wenn wir auch nur eine Person verurteilen, werden wir das unser ganzes Leben lang mit uns herumtragen – als ein unangenehmes Gefühl im Körper, für das wir die andere Person verantwortlich machen. Dadurch geben wir all unsere Macht ab. Erst wenn sich die andere Person verändert, glauben wir uns wieder besser fühlen zu können.

So machen wir uns abhängig.

Erst wenn wir uns darin üben dieser Person zu vergeben, erkennen wir, dass wir in Wirklichkeit nur unser eigenes Gefühl verurteilt haben.

Die Energie dieses Gefühls wird dadurch frei.

Das schönste Geschenk, das wir uns selbst machen können: unsere Kraft der reinen Liebe.

Wenn du diese Übung zu Hause machst – vielleicht mit der Spiegelogie-CD oder mit diesem Heftchen – dann nimm dir für jeden Schritt ausreichend Zeit.

Wiederhole sie so lange, bis du tiefe Liebe für die Person empfindest, die dir vorher den letzten Nerv geraubt hat.

## **Vergebungs-Übung:**

*Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf das Gefühl in deinem Körper.*

*Lass dabei alle Gedanken los und umarme das Gefühl selbst.*

*Lächle – und fühle, dass es reine Energie ist.*

**Liebe dich SELBST**, während du diese Energie umarmst.

*Mach weiter, bis du dich ruhig und im Reinen mit dir fühlst.*

*Rufe jetzt die Person vor deinen Geist,*

*über die du ein starkes Urteil hegst.*

*Jemand, der starke Gefühle in dir auslöst.*

*Bitte dein SELBST um Unterstützung dabei,*

*diese intensiven Gefühle voll und ganz zu fühlen.*

*Gefühle, die mit deinem Urteil über diese Person verknüpft sind.*

*Geh tief in dieses Gefühl hinein – **ohne ein Urteil** daran festzumachen.*

*Nur das Gefühl – nicht mehr.*

*Bitte dein inneres SELBST um Hilfe,*

*um tiefe Liebe für diese kraftvollen Gefühle zu empfinden.*

*Öffne dein Herz und umarme deine Gefühle,*

*genau so, wie sie jetzt gerade sind.*

**Fühle nun tiefe Liebe für dich SELBST.**

*Bitte dein SELBST um Hilfe,*

*damit du dieser Person ganz vergeben kannst.*

*Öffne dein Herz noch weiter*

*und spüre das Vergeben in jeder Zelle deines Körpers.*

*Lass dieses kraftvolle Gefühl wachsen und wachsen...*

*bis es zu reiner Liebe geworden ist.*

*Rufe diese Person noch einmal vor deinen Geist und **umarme sie mit dieser tief empfundenen, echten Liebe.***

**Spüre, wie du EINS bist mit allem und jedem.** Diese Einheit – das bist DU.

*Das, was du wirklich bist.*

## **11. Dankbarkeit**

In dieser Übung richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das Gefühl der Dankbarkeit. Der/die Leiterin liest dabei Folgendes vor:



*Schließe deine Augen, lächle – und wecke in dir das Gefühl der Dankbarkeit.  
(kurze Pause)*

*Wir fühlen unsere Dankbarkeit für den Überfluss an Liebe, den wir geben und empfangen – und lassen dieses Gefühl der Dankbarkeit immer weiter wachsen.  
(Pause, bis alle die Augen wieder geöffnet haben)*

## 12. PR-Spiel

Dieses wundervolle Spiel hat verschiedene Versionen.

Es kann nur gelingen, wenn sich niemand vorbereitet, sondern alle ganz im Moment und mit voller Aufmerksamkeit mitspielen. »Aufmerksamkeit« ist ein anderes Wort für **Energie**. Alles, was du mit deiner Aufmerksamkeit beschenkst, wird von deiner Energie durchstrahlt. Du bist also ein kraftvoller Sender – und je mehr Aufmerksamkeitsenergie du jemandem schickst, desto stärker wird das von anderen (und dir selbst!) gespürt.

**Version 1:** (Empfohlen für Gruppen mit bis zu 6 Personen)

Alle richten ihre Aufmerksamkeit auf eine einzelne Person.

Reihum schaut jeder diese Person direkt an und sagt:

*»...(Name)...die positiven Eigenschaften, die ich in dir sehe und die du mir widerspiegelst, sind...«*

Dann ergänzt man spontan ein paar schöne Eigenschaften, z. B.: Freundlichkeit, Lebensfreude, Weisheit, Humor.

Spontanität ist dabei das Wichtigste. Jede Vorbereitung oder der Versuch, die richtigen Worte zu finden, schwächt die Wirkung. Stattdessen: Konzentriere dich ganz auf das Senden deiner warmen Aufmerksamkeit – ohne darüber nachzudenken. Wenn du dran bist, sprich einfach spontan das erste Wort aus, das dir einfällt, selbst wenn es bereits ein anderer gesagt hat. Du kannst nichts falsch machen – du bist umgeben von treuen Fans, die dich total unterstützen.

Wichtig ist, dass alle anderen währenddessen ihre liebevolle Aufmerksamkeit auf die Person richten, die die Wertschätzung empfängt.

**Ziel der Übung:** Einfach empfangen – ohne zu antworten. Ein »Danke« oder Nicken ist erlaubt, aber kein Muss.

Achte darauf, dass jeder genug Zeit bekommt, die liebevollen Worte und deren Wirkung ganz aufzunehmen, bevor die nächste Person an der Reihe ist. Nur der Erste spricht zu dem Empfangenden den vollen Satz; die Nächsten lassen den Teil: *die ich in dir sehe und die du mir widerspiegelst* weg.



### Version 2:

(Wenn die Runde nicht länger als 90 Minuten dauern soll)

Hier wird nur **ein wertschätzendes Wort** pro Person gesagt – anstelle eines ganzen Satzes.

### Version 3:

(Diese Version ist besonders kraftvoll und erfordert ein wenig Mut)

Die Spielerinnen bilden Gruppen zu je vier Personen.

Wer beginnt, umarmt sich selbst – eine Art Selbstumarmung – mit geschlossenen Augen und voller Achtsamkeit. Dann spricht die Person:

*»...(Eigener Name)...ich liebe dich, genau so wie du bist, und ich unterstütze dich voll und ganz in all deiner Kraft, Größe und Fülle an Möglichkeiten.«*

Wenn du spürst, dass du mit deiner Energie präsent bist, öffne deine Augen.

Dann geh zur nächsten Person in deiner Gruppe, schaut euch in die Augen, sende all die warme Aufmerksamkeit, die du aufbringen kannst – und umarmt euch.

Sprich dieselben Worte nochmal – immer noch mit deinem eigenen Namen.

Wenn die Energie wirklich spürbar ist, löst ihr euch aus der Umarmung und du gehst zur nächsten Person.

## 13. Der Augenöffner

Wenn ich bis drei zähle, brechen wir alle spontan in Lachen aus!

*Eins – zwei – drei... Lachen!*

**Hahaha**

## 14. Bitte um Bewusstseins-Unterstützung

Der Fanclub ist ein idealer Ort, um Bewusstseins-Unterstützung zu erbitten. Du bekommst dann Unterstützung von allen – und die Ergebnisse sind oft erstaunlich. Die Welt »da draußen«, also alles, was wir sehen und erleben, ist ein Spiegel unseres eigenen Bewusstseins. Über unser Bewusstsein können wir also erschaffen, was wir wollen.

Wenn du im Fanclub eine klare Bitte um Bewusstseins-Unterstützung äußerst und voll und ganz dahinterstehst, geschehen oft regelrechte Wunder. In vielen Fanclubs wird diese Möglichkeit genutzt, um Unterstützung für Prüfungen, Bewerbungsgespräche, Reisen usw. zu erbitten. Auch hier gilt: **Je universeller die Bitte, desto mehr Unterstützung ist verfügbar.**

Hier ein paar Beispiele:



***Ich bitte um Bewusstseins-Unterstützung für Folgendes:***

*..Ich fühle meine Gefühle vollständig  
..Ich empfinde Liebe für meine Gefühle  
..Ich liebe mich selbst, genau so wie ich bin  
..Ich gebe und empfangе großzügig  
..Ich bringe meine einzigartigen Talente vollständig und frei zum Ausdruck*

Durch das öffentliche Aussprechen unserer Wünsche merken wir, dass sie umso schneller in Erfüllung gehen, je mehr wir dem Ergebnis vertrauen und bereit sind, **jede** mögliche Auswirkung mit Freude zu akzeptieren.

Nach dem Aussprechen des Wunsches richten alle ihre Handflächen auf die Person, senden so viel warme Aufmerksamkeit wie möglich und sagen:

*»...(Name)... wir lieben dich, genau so wie du bist, und wir unterstützen dich voll und ganz in all deiner Kraft, Größe und Fülle an Möglichkeiten.«*

## **15. Abschluss**

Zum Abschluss nehmen wir uns an den Händen und senden Energie, Liebe und Wärme an alle Menschen, denen wir diese Kraft wünschen.

*Nehmt euch bei der Hand, bildet einen Kreis,  
schließt die Augen, lächelt  
und spürt, wie die Energie der Gruppe wächst,  
weil wir alle unsere Aufmerksamkeit ausstrahlen.*

*Jeder kann still oder laut Namen nennen von Menschen,  
denen sie oder er diese kraftvolle Energie senden möchte...*



Viel Spaß, Erkenntnis und wahre Wunder wünscht

*Natalia Reich,* die Übersetzerin dieser Anleitung aus dem Niederländischen,

nach dem Handbuch »Spiegelologie« von Willem de Ridder,

E-Book Kindle (deutsch) <https://amzn.eu/d/euyVigR>

