

# Wunscherfüllung im Goldenen Raum

## Wie geführte Meditationen den Menschen positiv beeinflussen können

Lebenswünsche tragen wir alle in uns, doch leider erfüllen sich nicht alle davon. Bei vielen Menschen sogar nur sehr wenige oder gar keine. Und doch geben wir nicht auf und stellen uns immer wieder bestimmte Dinge oder Eigenschaften vor, die wir gerne hätten, andere, wie wir sie endlich loswerden, Merkmale, wie wir definiert werden möchten, Ziele, die wir erreichen wollen.

Doch die simple Vorstellung allein reicht leider nicht aus, damit aus dem Wunschdenken Wirklichkeit wird. In diesem Artikel wollen wir Ihnen näherbringen, wie stark geführte Meditationen sein können und wie diese uns und unser Leben positiv in jeglicher Hinsicht verändern und verbessern können.

### Das Denken gestaltet den Menschen

Wir unterscheiden drei Formen der Grundeinstellung: die positive, die gleichgültige, die negative. Fangen wir mit der negativen an. Leider denken die meisten Menschen so. Sie sehen das Glas immer halb leer statt halb voll, wittern in allem was passiert gleich eine Verschwörung, schlechtes Karma, sehen sich als Pechvogel und Unglücksseeligen, dem einfach kein Erfolg vergönnt ist. Jede noch so kleine Niederlage nutzen sie, um sich bemitleiden zu lassen. Hier wird die Opferrolle eingenommen.

Auch sonst ist der Blick in die Zukunft negativ. Ängste und Sorgen dominieren den Alltag, Grübeleien sorgen für Schlaflosigkeit und eine negative Grundeinstellung zum Leben. Das Problem an der Sache ist, dass diese Negativdenker sich nicht nur über Negatives ärgern, sondern zudem weiter Negatives anziehen. Sie geraten so immer tiefer in eine Negativspirale, aus der es kein Entkommen mehr gibt. Und je negativer ein Mensch denkt, desto trauriger, erfolglo-

ser, unglücklicher und problematischer wird leider auch sein Leben, denn: Mit unserem Denken programmieren wir uns unsere Welt, unsere Persönlichkeit, unsere Zukunft. Ja, so stark sind wir und ist unser Geist! Daher können wir nur dringend davor abraten, negativ zu denken und alles schwarz zu sehen, da es dann genau so kommen wird. Das ist das simple Ergebnis des Resonanzgesetzes.

Nun betrachten wir den Gleichgültigen, d. h. denjenigen, dem alles egal ist, der weder groß positiv noch intensiv negativ denkt und einfach das Leben so nimmt, wie es kommt. Das ist schon deutlich besser, als der Negativdenker, denn er erschafft sich keine negative Zukunft, aber halt auch keine positive. Er schwimmt in seinem Fluss des Lebens immer so weiter, einigermassen zufrieden und ausgesöhnt mit seinem Schicksal. Große Sprünge nach oben oder nach vorne sind bei ihm aber nicht möglich.

Jetzt zur Königsklasse: Der positiv Denkende ist seinen Kollegen in allen Belangen überlegen. Zum einen kann er mit Enttäuschungen, Problemen und Konflikten besser umgehen, da er versucht, daraus einen Sinn zu erkennen und etwas zu lernen. Er betrachtet Niederlagen nicht als Niederlage, sondern als Chance auf Entwicklung, zum einen seiner Persönlichkeit, zum anderen, was er das nächste Mal in so einer Situation anders, also besser machen kann. Dies

macht ihn um einiges zufriedener, als dies der Negative oder der Gleichgültige im selben Problemfall sind.

Zum anderen denkt er stets positiv, sieht das Glas halb voll statt halb leer, er glaubt an sich und hält alles für möglich. Damit macht er es auch möglich. Wer sich erfolgreich sieht, an seine Wünsche und Ziele glaubt und sich diese auch zugesteht, überzeugt davon ist, all dies auch zu erreichen, der wird unaufhaltsam sein auf seinem Weg dorthin. Wer erfolgreich denkt, zieht Erfolg an! Das ist wissenschaftlich in zahlreichen Studien bewiesen. Der Positivdenker ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder als der Negativdenker und als der Gleichgültige.

### Wer positiv denkt, ist auf dem richtigen Weg

Wir haben gelernt: Positiv denken fördert den Glauben an sich selbst, lässt entspannter und souveräner durchs Leben gehen, ermöglicht größeren Erfolg und spezifische Zielerreichung. Um dies zu unterstützen, können wir auf mehreren Ebenen arbeiten. Die bewusste Ebene, das Bewusstsein, ist im besten Fall ja schon auf „positiv“ programmiert, aber was ist mit dem Unbewussten, dem Unterbewusstsein? Was ist, wenn dies – aus welchen Gründen auch immer – negativ belastet ist und damit jegliches positives Denken im Bewusstsein behindert? Oder – im schlimmsten Fall – den ohnehin negativ eingestellten Menschen gleich dop-

pelt gegen die Wand fahren lässt?

Das ist dann fatal und bedeutet für viele letztendlich Hoffnungslosigkeit pur, oft verbunden mit Selbstaufgabe, Konsum von Alkohol, Drogen, sozialem Rückzug etc. bis hin zu Suizidgedanken. Das alles muss nicht sein, denn der Schlüssel zum Erfolg liegt im Unterbewusstsein versteckt, und so kommen wir zum Kapitel:

### Richtige Programmierung im Unterbewusstsein

Unser Unterbewusstsein ist äußerst mächtig. Jeder von uns hat es, doch Zugriff darauf haben wir nicht. In dieser riesigen Fülle von Daten finden sich alle Eindrücke, Erlebnisse, Emotionen, einfach alles, was wir im Leben erlebt haben und gerade erleben, alles wird dort abgespeichert und ergibt eine unüberschaubare Volumenmenge an Informationen. Hätte das Unterbewusstsein offenen Zugang zu unserem Bewusstsein, würden wir durchdrehen und wahnsinnig werden, weil wir das alles nicht verarbeiten könnten. Daher gibt es eine Art Schutzfilter, der dafür sorgt, dass wir in unserem Bewusstsein bleiben, wo wir zumindest einigermaßen geordnet und strukturiert mit den Sachen zu tun haben, die uns gerade beschäftigen, mehr nicht. Wenn wir träumen, öffnet sich der Kanal und wir können eintauchen in Erlebnisse des Unbewusstseins, das sind dann die Träume.

Aber das Unterbewusstsein kann noch mehr: In ihm sind all unsere Lebens- und Denkprogramme abgespeichert. Die sog. Prägungen, die wir angenommen haben im Laufe unseres Lebens, unser Charakter, die Eigenschaften und Glaubenssätze, die uns ausmachen und definieren. Dies können positive wie auch negative sein, solche, die Erfolg anziehen, und solche, die Erfolg blockieren, genauer: die Misserfolg anziehen.

Wer sein Leben lang „Du kannst nichts!“ zu hören bekommt, der wird diesen Satz – abgespeichert in seinem Unterbewusstsein – auf immer und ewig mit sich tragen und entsprechend wenig von sich und seinen Fähigkeiten halten. Erfolg ist also gar nicht möglich, weil dieser Satz sein Denken bestimmt und

ihm ein Versager-Ich einprogrammiert hat. Arm ist derjenige, der mit solchen negativen Glaubenssätzen im Unterbewusstsein leben muss.

Selbst wenn er es schafft, anderer Meinung zu sein und damit anfängt, an sich und seinen Erfolg zu glauben, ist damit noch nicht alles getan, da die feste Programmierung der Negativformeln im Unterbewusstsein gelöscht und eine neue, positive dafür hineingesetzt werden muss. Ähnlich wie bei Blumen: Erst mit einer neuen, frischen Erde kann die angeschlagene, kranke Pflanze wieder gesund werden. Doch wie geht das? Wie können wir Formeln im Unterbewusstsein verändern, wenn wir doch keinen Zugriff darauf haben? Die Antwort lautet:

### Hypnose, Autogenes Training, Meditation & Co.

In tiefen Entspannungszuständen ist es möglich, den Kontakt zum Unterbewusstsein herzustellen, mit ihm zu kommunizieren und mit ihm zu arbeiten. In der Regel benötigt es dazu eine zweite Person, einen Therapeuten, der dem Klienten/Patienten dabei hilft, in diesen tiefen Entspannungszustand hineinzukommen und dann – gemeinsam mit ihm – die zuvor besprochenen negativen Formeln entfernt und durch ebenfalls zuvor besprochene positive Formeln ersetzt. Später ist dies auch alleine möglich.

In solch einem tiefen Entspannungszustand, der durch Hypnose, Autogenes Training, aber auch Meditation entstehen kann, können somit die Weichen für die Zukunft gestellt werden. Denn die neuen Formeln wirken aus dem Unterbewusstsein heraus ins Bewusstsein und verändern so mit jedem Tag mehr das Denken des Menschen in die gewünschte Richtung hin.

Wie schon kurz beschrieben, gibt es mehrere Wege, das Unterbewusstsein gezielt anzusprechen und mit ihm zu arbeiten. Hypnose ist eine sehr mächtige und effektive Methode, doch leider haben viele Menschen Angst vor ihr. Diverse und unseriöse Showhypnoseinszenierungen auf Bühnen und natürlich fleißig geteilt in sozialen Netzwerken wirken abschreckend und präsentieren

die Hypnose in einem dubiosen Licht.

Zu Unrecht, denn eine sorgfältig durchgeführte medizinische Hypnose eines Experten, meist Hypnotiseurs, Arztes, Heilpraktikers oder Psychologen, birgt keinerlei Nebenwirkungen oder Gefahren für den Probanden. Er ist jederzeit Herr seiner Sinne und Lage, bekommt alles mit, nichts kann und wird gegen seinen Willen getan, ganz im Gegenteil: Kooperativ und sicher wird gemeinsam am Erfolg des Klienten/Patienten gearbeitet. Und das oft mit sehr hohem und bleibendem Erfolg.

Eine andere Option ist das allseits bekannte und beliebte Autogene Training, eine simple und doch geniale Entspannungs- und Gesundheitsmethode nach Dr. Johannes H. Schultz. Das Autogene Training funktioniert vom Prinzip her ähnlich wie die Hypnose: In einer tiefen Entspannung wird mit bestimmten Formeln gearbeitet, die im Unterbewusstsein ihre Wirkung erzielen und entfalten. Die Grundstufe ist einheitlich, fest vorgegeben, und mehr Entspannung als Persönlichkeitsarbeit, doch in der Oberstufe kann individuell Erwünschtes einprogrammiert und individuell Unerwünschtes wegprogrammiert werden, jeweils über bestimmte, gezielt erstellte Formeln, die zum Problem bzw. Wunsch des Klienten/Patienten passen.

Das Autogene Training hat den großen Vorteil, dass es – nachdem es unter professioneller Anleitung erlernt wurde – jederzeit vom Klienten/Patienten selbstständig angewandt und durchgeführt werden kann. Und je öfter, desto besser, denn Wiederholungen forcieren den bleibenden Erfolg des neu gesetzten Programmes. Nebenwirkungen gibt es bei korrekter Durchführung keine, dafür hat es zahlreiche positive Effekte auf Körper, Geist und Seele.

Und dann gibt es noch den großen Bereich der Meditationen. Hier ist vieles möglich. Auf spielerische Art, meist eingebunden in eine schöne Fantasie- und angenehmer Hintergrundmusik, werden neue Denk- und Handlungsansätze in tiefer Entspannung dem Probanden vermittelt. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, das Prinzip ist immer dasselbe: Ähnlich wie bei der Hypnose und dem Autogenen

Training können hier falsche Glaubens- und Denksätze korrigiert werden durch neue, positive Leitgedanken.

Wir arbeiten in unseren Praxen mit allen drei Methoden – Hypnose, Autogenes Training, Meditation – und alle drei sind erfolgreich. Je nach Klient/Patient und seinen Wünschen entscheiden wir uns für eine Richtung, oder kombinieren sie, und können ihm so bei seiner positiven Neuausrichtung helfen. Besonders beliebt und erfolgreich ist bei uns die Hypno-Heilmeditation mit dem – wie wir finden – wundervollen Titel ...

### Wunscherfüllung im Goldenen Raum

... und das schon seit vielen Jahren. Sie kombiniert Elemente aus der Hypnose, der Autogenen Training Oberstufe, der Meditation und eigene Ansätze aus unserer langjährigen Wissenschafts- und Praxisarbeit zu einem überaus wirkungsvol-

Nun wird er in einen wunderschönen Garten gebeamt, wo er die liebevolle und kraftspendende Natur genießen kann. Er hört die Vögel zwitschern, riecht den herrlichen Duft der Blumen, spürt die wärmende Frühlingssonne auf seiner Haut und fühlt das sanfte Gras an seinen Füßen. Alles soll von ihm so intensiv wie möglich wahrgenommen und erlebt werden.

Über eine goldene Treppe mit zehn Stufen geht es dann hinab in den magischen, persönlichen Goldenen Raum der Wunscherfüllung. Mittlerweile ist der Klient / Patient bestens und tief entspannt und befindet sich in dieser Welt, die er vor seinem inneren Auge intensiv erleben kann. In der Mitte des Raumes ist ein goldenes Podest, auf das sich der Entspannende in seiner Fantasie stellen kann, während goldenes, heilendes Licht in ihn einströmt und seinen ganzen Körper mit einem erhabenen Glücksgefühl versorgt.

Mit dem neuen Gefühl von Gesundheit, Liebe, Freiheit, Dankbarkeit und Achtsamkeit in sich kann er nun seinen Goldenen Raum wieder verlassen, die Treppen hoch zurück in den Garten gehen und die Meditation langsam wieder beenden, den Zugang zum Unterbewusstsein dabei schließen und ins Hier und Jetzt zurückkehren.

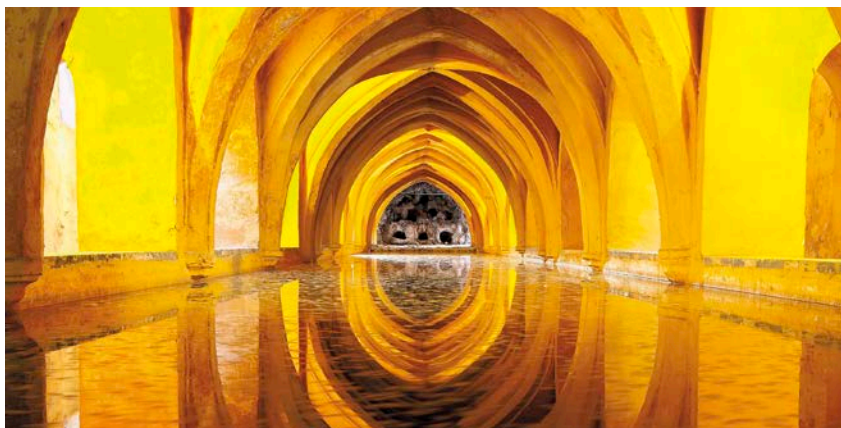
Diese Hypno-Heilmeditation dauert in der Regel zwischen 20 und 30 Minuten, je nachdem, wie schnell man in die geeignete Entspannungstiefe kommt und wie lange man sich im Garten und im Goldenen Raum aufhalten möchte. Mit den neuen Programmierungen kehrt man gestärkt in seinen Alltag zurück. Die positiv veränderten Denksätze, Formeln, Einstellungen und Visionen im Unterbewusstsein werden von Tag zu Tag mehr Realität, indem sie diese Informationen auch ins Bewusstsein schicken.

Aus einem negativ denkenden Mensch wird ein positiv eingestellter. Aus „Ich kann nichts!“ wird „Ich kann alles!“. Aus „Warum meint das Schicksal es immer schlecht mit mir“ wird „Ich wachse mit meinen Aufgaben“. Aus „Ich bin ein Verlierer“ wird „Ich bin erfolgreich“. Diese neuen Einstellungen bewirken massive Veränderungen sowohl beim Betroffenen selbst als auch bei seinem Umfeld, das ihn auf einmal anders (= positiver) wahrnimmt. Erstaunliche, nicht für möglich gehaltene Gesundheits-, Privat- und Berufserfolge sind so bereits ins Rollen gekommen und wurden von einer (unbewusst durch falsche, verankerte Programme) sich selbst verbotenen Zukunftsvision zur genialen Realität.

### Und so geht's!

Nun, wo Sie die Systematik hinter der Technik erfahren haben, möchten wir Ihnen diesen Schlüssel zum Erfolg, zu Gesundheit und einem glücklicheren Leben gerne in Form des Goldenen Raumes mitgeben. Im Folgenden erhalten Sie eine Kurzversion der Meditation, die Sie jederzeit selbst oder als Therapeut/in mit Ihren Patienten/innen durchführen können.

Im Hintergrund läuft leise eine beruhigende Musik. Während der Zeit sollen Störungen aller Art vermieden werden.



Bildmetapher für einen goldenen Raum: das Bad im Königspalast Alcázar de Sevilla, Spanien.

Foto © stevanzz/123RF

len Ganzen. Der Goldene Raum fungiert hier als geschützter, magischer Ort, wo alles möglich ist. In ihm kann Gesundheit getankt, Erfolg programmiert und Zufriedenheit auf allen Ebenen des Seins erlebt werden.

Eingebettet ist der Goldene Raum in eine von einem Sprecher (Therapeut) geführte und mit sanfter Musik unterlegte Hypno-Heilmeditation. In der Entspannung soll der Proband all seine Sorgen erst einmal loslassen und zur Ruhe kommen, Gedanken ziehen lassen und sich nur auf sich selbst fokussieren. Dann entspannt er seinen Körper und gelangt mit bewusstem Atmen in den Zustand der Entspannung, der den Weg zum Unterbewusstsein öffnet.

Danach geht es ins goldene Zauberbett, in dem sich das Tor zum Unterbewusstsein noch weiter öffnet. Im Zauberbett kann man an ferne Orte reisen, genau so sein, wie man schon immer sein wollte, seine Fantasien leben und zur Realität werden lassen. Das Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und zu einem festen, dauerhaften Teil der Realität werden lassen. Der Entspannende kann sich konkret die Dinge vorstellen, die er ab sofort und in Zukunft haben möchte, zum Beispiel eine gute Gesundheit, eine erfüllende Partnerschaft, viel Geld, ein glückliches Leben, viele schöne Erlebnisse, und empfindet dabei Dankbarkeit und Erfüllung. Er kann sich neu programmieren und seinen Lebensweg in eine von ihm gewünschte Richtung lenken.



## Hypno-Heilmeditation

Schließe deine Augen und gleite langsam aber sicher in eine wundervolle, tiefe Entspannung hinein, in der du dich neu programmieren und deinen Lebensweg in eine von dir gewünschte Richtung lenken kannst. Alles ist möglich im Goldenen Raum!

Komme weiter zur Ruhe. Tief in die Ruhe hinein.

Atme gelassen ein und aus und lockere dabei alle Muskeln deines Körpers.

Du bist ganz ruhig und entspannt. Du bist ganz ruhig und entspannt.

Vor deinem inneren Auge entwickelt sich das Bild einer weißen Wolke. Packe all deine Sorgen, Probleme und Ängste auf diese Wolke und gib ihr einen ordentlichen Schubs, und schon düst sie mit deinem Ballast davon.

Ein neues Glücksgefühl breitet sich in dir aus. Eine Leichtigkeit, die durch deinen ganzen Körper strömt.

Vor dir entdeckst du einen wunderschönen Garten, der dich einlädt, ihn zu besuchen. Mit jedem Schritt, den du auf ihn zugehst, wird der Garten klarer und klarer.

Du stehst nun mitten im wundervollen Garten, schaust dich um und genießt die liebliche und kraftpendende Natur. Höre die Vögel zwitschern, rieche den herrlichen Duft der Blumen, spüre die wärmende Frühlingssonne auf deiner Haut und fühle das sanfte Gras an deinen Füßen.

Vor dir siehst du eine goldene Treppe, die mit 10 Stufen hinab zu einer goldenen Tür führt. Hinter der Tür liegt dein ganz persönlicher magischer Goldener Raum, der es dir ermöglicht, dich komplett zu entspannen, dabei Körper, Geist und Seele zu heilen, und dir all deine Wünsche erfüllt.

Gehe die goldene Treppe, Stufe für Stufe, hinunter, bis du vor der Tür zu deinem Goldenen Raum stehst, öffne diese und betrete den Raum.

Die Wände sind aus purem Gold, der Fußboden schimmert golden, edle Kronleuchter hängen von der Decke hinab. Der Raum ist einfach perfekt.

Atme tief ein und rieche einen exotischen Duft, der dich verzaubert. Lasse die friedvolle Stimmung auf dich wirken und spüre reine Harmonie und tiefen Frieden in dir.

In der Mitte des Raumes befindet sich ein goldenes Podest. Stelle dich darauf, und von oben strömt goldenes, dich heilendes Licht in dich ein.

Erlebe, wie dein ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchströmt wird. Das goldene Licht erfüllt dich mehr und mehr, bis du voll aufgetankt bist.

Dein Blick fällt nun auf ein edles, goldenes Bett. Wandle zum großen Bett hin und lasse dich ganz behutsam darauf fallen.

In diesem Zauberbett öffnet sich das Tor deines Unterbewusstseins noch weiter und die Grenzen verschwinden: Du kannst in diesem Zauberbett alles Mögliche erleben.

Du kannst an ferne Orte reisen, genau so sein, wie du schon immer sein wolltest. Du kannst all deine Fantasien leben und zur Realität werden lassen.

Dein Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und zu einem festen, dauerhaften Teil deiner Realität werden lassen.

Stelle dir die Dinge vor, die du ab sofort und in Zukunft haben möchtest, zum Beispiel eine gute Gesundheit, eine erfüllende Partnerschaft, viel Geld, ein glückliches Leben, schöne Erlebnisse, und empfinde dabei Dankbarkeit und Erfüllung.

Jetzt, wo du die magische Welt erlebt hast und absolut glücklich bist, stehe vom Zauberbett auf und bedanke dich für die unendlichen Möglichkeiten, die dir nun zur Verfügung stehen.

Und mit einem neuen, positiven Lebensgefühl verabschiedest du dich für heute von deinem Goldenen Raum, gehst zurück zur goldenen Tür und schließt sie hinter dir.

Gehe die goldene Treppe hinauf und spüre und genieße mit jedem Schritt das neue Gefühl der Gesundheit, Liebe, Freiheit, Dankbarkeit und Achtsamkeit in dir.

Du befindest dich wieder im wunderschönen Garten und weißt, dass all deine Wünsche, die du im Zauberbett entwickelt hast, in Erfüllung gehen.

Mit dieser Sicherheit bereitest du dich jetzt darauf vor, langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Der Garten zieht sich zurück, und du kommst wieder in diesen Raum.

Ich zähle von 1 bis 3 – und bei 3 öffnest du deine Augen, bist hellwach, fühlst dich fit und frisch.

1. Werde immer wacher und wacher.

2. Komme mehr und mehr ins Hier und Jetzt zurück.

3. Öffne deine Augen, und du bist fit, hellwach und voller Energie zurück in deiner Realität.

Ruhe noch ein bisschen nach und genieße diesen Zustand.

### Hinweis:

Die ausführliche, 30-minütige Hypno-Heilmeditation „Wunscherfüllung im Goldenen Raum“ finden Sie auf der gleichnamigen CD von Abbas Schirmohammadi (siehe Seite 54).

### Kian Schirmohammadi

Am Markt 12, 53937 Schleidern  
info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de

### Abbas Schirmohammadi

Parkstraße 51, 85435 Erding  
kontakt@abbas-schirmohammadi.de