wunder
frequenzen

Teil 1: Verstehen

Reflektion (Tag 1)

Beantworte die Fragen:

1. Was ist laut dir der Grund, dass die Beziehung gescheitert ist?

_____

_____

_____

_____

2. Hat sich eure Beziehung verändert?

_____

_____

_____

_____

3. Welchen Grund hat deine Person genannt?

_____

_____

_____

_____

4. Hast du mit der Trennung gerechnet?

_____

_____

_____

_____

5. Was hast du in der Beziehung falsch gemacht?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 1: Verstehen

Übung (Tag 2-4)

- Schreibe alle Dinge auf, die dich am Verhalten deiner Person oder der jetzigen Situation stören
- Schreibe die Sätze in die 'Ich'-Form um
- Überlege, ob etwas an der Aussage stimmt und wie du es ändern kannst
- Wandle die Aussagen in Affirmationen um, die du über den Tag wiederholst
- Beispiel:
  - Meine Person ignoriert micht --> Ich ignoriere mich selbst --> Ich sehe mich
  - Meine Person hat mich verlassen --> Ich habe mich verlassen --> ich kann mich mehr um mich selbst kümmern --> Ich bin für mich selbst da
- Erklärung:
  - Das Außen spiegelt immer nur das Innere
  - Andere Menschen spiegeln immer Teile von dir selbst
  - Diese Aufgabe hilft dir zu reflektieren, was in dir die Veränderung in der Umwelt ausgelöst hat

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 2: Aktuelles Mindset

Reflektion (Tag 8)

Beantworte folgende Fragen:

1. Glaubst du deine Person liebt dich noch?

_____

_____

_____

_____

2. Glaubst du deine Person würde zu dir zurück kommen, ohne dass du etwas machst?

_____

_____

_____

_____

3. Wie glaubst du, geht es deiner Person jetzt?

_____

_____

_____

_____

4. Welche Hindernisse gibt es auf dem Weg?

_____

_____

_____

_____

5. Kannst du sie überwinden?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 2: Aktuelles Mindset

Übung (Tag 9-11)

- Schreibe 3-5 Gründe auf, warum du nicht wieder mit deiner Person zusammen kommst
- Frage dich für jeden Grund 2 Mal, warum das der Fall ist
- Die letzten Sätze wandelt du in ein Mantra um, das du über den Tag wiederholst,
- Beispiel:
  - Wir hatten einen großen Streit --> Er kann mir nicht verzeihen --> Ich bin nicht wichtig genug
  - Er hat gesagt, er möchte mich nicht wieder sehen --> Er ändert seine Meinung nicht --> Ich bin es nicht wert
  - Mantra:
    - Ich bin wichtig. Ich bin wertvoll.
- Erklärung:
  - Diese Übung hilft dir dabei, näher an den Kern deiner Zweifel zu kommen
  - Spezifische Gedanken zu verändern ist aufwendig und weniger effektiv
  - Umso allgemeiner wir Dinge halten können, desto effektiver sind sie

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 3: Emotionen heilen

Reflektion (Tag 15)

Beantworte folgende Fragen:

1.Wie ist es für dich Single zu sein?

_____

_____

_____

_____

2.Was vermisst du an der Beziehung?

_____

_____

_____

_____

3.Was wäre jetzt besser, wenn du in der Beziehung wärst?

_____

_____

_____

_____

4.Glaubst du deine Person vermisst dich?

_____

_____

_____

_____

5.Was vermisst du an deiner Person?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 3: Emotionen heilen

Übung (Tag 16-18)

- Nenne noch einmal alle Dinge, die dich an der momentanen Situation stören
- Schreibe darunter, was du stattdessen möchtest
- Lese dir diese Liste vor dem Schlafen gehen durch
- Beispiel:
  - Meine Person meldet sich nicht bei mir --> Meine Person schreibt mir täglich
  - Meine Person ist kalt zu mir --> Meine Person behandelt mich liebevoll
- Erklärung
  - Wir kriegen mehr von den Dingen, denen wir Aufmerksamkeit geben
  - Der simpelste Weg zum Manifestieren ist die Aufmerksamkeit wegzulenken von den Dingen die man nicht will und hin zu den Dingen, die man will

wunder
frequenzen

Teil 4: Dynamik verändern

Reflektion (Tag 22)

Beantworte die Fragen:

1.Bist nur du Schuld, dass die Beziehung geendet ist?

_____

_____

_____

_____

2.Was hat dich an deiner Person gestört?

_____

_____

_____

_____

3.Welche negativen Eigenschaften hat deine Person?

_____

_____

_____

_____

4.Was hat deine Person in der Beziehung falsch gemacht?

_____

_____

_____

_____

5.Warum kann deine Person froh sein, dass du sie/ihn überhaupt zurück möchtest?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 4: Dynamik verändern

Übung (Tag 23-25)

- Erinnere dich an all die Situationen, die damals schief gelaufen sind
- Schreibe diese Dinge so um, dass sie sich besser für dich anfühlen
- Das kannst du so allgemein oder ausführlich machen, wie du möchtest
- Lese dir die Liste vor dem Schlafen durch
- Beispiel:
  - Er hat gesagt, es gibt keine Chance mehr für uns --> Er hat gesagt, er wird mich immer lieben.
- Erklärung:
  - Revision ist eine alte Technik von Neville Goddard
  - Sie hilft dir dabei mit schmerzhaften Erinnerungen abzuschließen
  - Zwing dir nicht auf, die Dinge, die du herunterschreibst zu glauben
  - Lasse alle Emotionen zu, die dabei aufkommen

wunder
frequenzen

Teil 5: Ängste lösen

Reflektion (Tag 29)

Beantworte die Fragen:

1.Glaubst du, du bist generell gut genug für deine Person?

_____

_____

_____

_____

2.Warum?

_____

_____

_____

_____

3.Glaubst du, du bist für deine Person ersetzbar?

_____

_____

_____

_____

4.Warum?

_____

_____

_____

_____

5.Verdienst du es, geliebt zu werden?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 5: Ängste lösen

Übung (Tag 30-32)

- Beame dich in deiner Vorstellung in die Zukunft, in eine Zeit, in der du wieder in einer glücklichen Beziehung mit deiner Person bist
- Schaue hieraus auf die jetzige Situation, wie auf eine Erinnerung
- Formuliere 10 Sätze in der Form 'Ich erinnere mich, als'
- Lese dir die Liste vor dem Schlafen durch
- **Beispiel:**
  - Ich erinnere mich an die Zeit, wo ich und meine Person getrennt waren. Ich bin so froh, dass wir jetzt wieder zusammen sind
  - Ich erinnere mich, als ich nicht wusste, wie der Kontakt wieder entstehen sollte. Ist es nicht erstaunlich, wie leicht sich alles gefügt hat.
- **Erklärung:**
  - Diese Übung wirkt 2 häufigen Fehlern vor
    - 1. dass wir zu fixiert auf die jetzige Situation sind
    - 2. dass wir versuchen Lösungen für die jetzige Situation zu finden

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 6: Selbstliebe

Reflektion (Tag 36)

Beantworte die Fragen:

1.Was magst du an dir?

_____

_____

_____

_____

2.Was mögen andere an dir?

_____

_____

_____

_____

3.Was mag deine Person an dir?

_____

_____

_____

_____

4.Warum bist du wertvoll?

_____

_____

_____

_____

_____

5.Warum bist du für deine Person unersetzbar?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 6: Selbstliebe

Übung (Tag 37-39)

- Schreibe 10 Dinge auf, die du an dir magst
- Wähle am besten jeden Tag andere Dinge
- Wenn dir die Ideen ausgehen, wiederhole die Dinge, die du als am wichtigsten empfindest
- **Beispiel:**
  - Ich bin vertrauenswürdig
  - Ich bin ein guter Mensch
  - Ich mag meine AU
- **Erklärung:**
  - Andere sehen dich so, wie du dich siehst
  - auch dein(e) Ex

wunder
frequenzen

Teil 7: Annahmen ändern

Reflektion (Tag 43)

- Fertige ein Gedankentagebuch an
- Schreibe alle Gedanken (vor allem die negativen), die du im Bezug auf deine bestimmte Person hast auf

wunder
frequenzen

Teil 7: Annahmen ändern

Übung (Tag 44-46)

- Schau dir die Dinge an, die du gestern aufgeschrieben hast
- Fass diese zu 3 Sätzen zusammen
- Diese geben dir einen groben Überblick über deine Glaubenssätze
- Stelle dir folgende Fragen:
  - Sind diese Glaubenssätze die einzige mögliche Wahrheit?
  - Machen sie überhaupt Sinn?
  - Selbst wenn die Situation gerade so ist, ist es unmöglich, dass sie sich verändert?
  - Was wäre die Alternative zu deiner Annahme?
  - Wiederhole diese Affirmation über den Tag
  - Stelle dir 3 Fragen:
    - 1. Ist es generell möglich?
    - 2. Ist es für mich möglich?
    - 3. Wie wäre es wenn?
- **Beispiel**
  - Meine Person denkt nicht an mich --> Meine Person vermisst mich
  - Wir kommen nicht wieder zusammen --> Wir kommen wieder zusammen

wunder
frequenzen

Teil 7: Annahmen ändern

Übung (Tag 44-46)

wunder
frequenzen

Teil 8: Rollen ändern

Reflektion (Tag 50)

Beantworte die Fragen:

1.Wie siehst du deine Person?

_____

_____

_____

_____

2.Wie möchtest du sie/ihn stattdessen sehen?

_____

_____

_____

_____

3.Wie glaubst du sieht deine Person dich?

_____

_____

_____

_____

4.Wie möchtest du, dass deine Person dich sieht?

_____

_____

_____

_____

5. Was ist eure Story?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 8: Rollen ändern

Übung (Tag 51-53)

- Stelle dir manifestieren vor, wie einen Film, von dem du das Ende bereits gesehen hast
- Lege jetzt folgende Dinge fest
  - Was ist das Ende?
  - Welche Rolle spielst du?
  - Welche Rolle spielt deine Person?
  - Welche Rolle spielen Hindernisse?
- Lese die Liste täglich vor dem Schlafen durch
- **Beispiel:**
  - Am Ende kommen wir zusammen
  - Ich bin die Hauptperson
  - Meine Person kämpft um mich
  - Hindernisse sind nur da, um die Story spannend zu machen

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 9: Endziel

Reflektion (Tag 57)

Beantworte die Fragen:

1.Wo möchtest du mit deiner Person in einem Monat sein?

_____

_____

_____

_____

2.In einem halben Jahr?

_____

_____

_____

_____

3.In einem Jahr?

_____

_____

_____

_____

4.In drei Jahren?

_____

_____

_____

_____

5.In 5 Jahren?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 9: Endziel

Übung (Tag 58-60)

- Schreibe heute einen Tagebucheintrag aus der Zukunft
- Stelle dir vor du bist an einem Punkt, an dem dein Wunsch bereits lange erfüllt ist
- Beschreibe, wie dein Alltag ist, wie dein Leben ist, wie du als Person bist, wie du dich fühlst, etc
- Lies dir diesen Tagebucheintrag vor dem Schlafen durch
- **Erklärung:**
  - Scripting ist eine alte Technik von Neville Goddard
  - Durch das Schreiben gelangen die Informationen leichter ins Unterbewusstsein und manifestieren sich entsprechend leichter

wunder
frequenzen

Teil 10: Überprüfen

Reflektion (Tag 64)

Beantworte die Fragen:

1.Wie fühlst du dich im Bezug auf deine Person?

_____

_____

_____

_____

2.Wie wahrscheinlich ist es, dass ihr wieder zusammen kommt?

_____

_____

_____

_____

3.Was für Hindernisse gibt es noch und wie kannst du sie überwinden?

_____

_____

_____

_____

4.Was für Gründe hat deine Person zu dir zurückzukommen?

_____

_____

_____

_____

5.Warum gehört ihr zusammen?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 10: Überprüfen

Übung (Tag 65-67)

- Stelle dir während oder vor dem Einschlafen vor, ein Ereignis, dass du dir im Bezug auf deine Person wünschst, wäre bereits heute passiert
- Zwinge dir nicht auf, es direkt zu glauben!
- **Beispiel**
  - Ich habe gerade mit meiner Person telefoniert
  - Meine Person hat sich heute bei mir entschuldigt
  - Ich bin wieder mit meiner Person zusammen
- **Erkärung:**
  - Eine simple Methode von Neville Goddard, die sich gut zur täglichen Anwendung eignet
  - Durch das leichte, kurze 'Sich hinein denken' kann die Info im Unterbewusstsein abgespeichert werden und manifestiert sich durch Wiederholung

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 11: Liebe

Reflektion (Tag 71)

Beantworte die Fragen:

1.Warum möchtest du gerade deine Person?

_____

_____

_____

_____

2.Was sind seine/ihre positiven Eigenschaften?

_____

_____

_____

_____

3.Was macht ihn/sei zu einem guten Menschen?

_____

_____

_____

_____

4. Was macht ihn/sie zu einem/r guten Partner(in)?

_____

_____

_____

_____

5.Was würdest du ihm/ihr gerne sagen?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 11: Liebe

Übung (Tag 72-74)

- Schreibe 5 Wege auf, wie die Rückkehr deiner Person dein Leben verbessern würde
- Frage dich für jeden Grund 2 Mal, warum dies dein Leben bereichern würde
- Versuche zu schauen, ob du dein Leben jetzt schon entsprechend anpassen kannst
- Wandle den Satz in eine Affirmation um, die du über den Tag wiederholst
- **Beispiel**
  - Ich wäre nicht mehr alleine --> Ich würde mich ruhiger fühlen --> Ich wäre glücklicher --> Ich kann mehr von den Dingen tun, die mir Freude bringen --> Ich bin glücklich
- **Erklärung:**
  - Du kriegst, was du bist (Gesetz der Anziehung)
  - Versuche das Gefühl deines Wunsches zu adaptieren, damit er leichter in dein Leben treten kann

wunder
frequenzen

Teil 12: Glauben

Reflektion (Tag 78)

Beantworte die Fragen:

1.Warum seid ihr damals zusammen gekommen?

_____

_____

_____

_____

2.Warum kommt ihr wieder zusammen?

_____

_____

_____

_____

3.Was macht eure Beziehung stark?

_____

_____

_____

_____

4. Warum habt gerade ihr euch gefunden?

_____

_____

_____

_____

5.Warum seid ihr füreinander bestimmt?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 12: Glauben

Übung (79-80)

- Mache eine Liste über alle Dinge für die du dankbar bist
- Das kann so allgemein oder spezifisch sein, wie du möchtest
- Versuche bei jeder Sache das Gefühl der Dankbarkeit zu spüren
- Lies dir diese Liste täglich durch
- **Beispiel:**
  - Danke, dass ich gesund bin.
  - Danke für den schönen Tag mit meinen Freunden
  - Danke, dass ich meine Person kennengelernt habe
- **Erklärung:**
  - Dankbarkeit ist einer der größten Booster zum Manifestieren überhaupt
  - Sie bringt dich schnell in das Gefühl der Leichtigkeit, dass wir zum Manifestieren brauchen

wunder
frequenzen

Teil 13: Im Jetzt leben

Reflektion (Tag 85)

Beantworte die Fragen:

1.Was ist positiv am Single sein?

_____

_____

_____

_____

2.Was kannst du jetzt machen, das du in der Beziehung nicht mehr machen kannst?

_____

_____

_____

_____

3.Hatte die Trennung einen Nutzen?

_____

_____

_____

_____

4. Was kannst du machen bis ihr wieder zusammen kommt?

_____

_____

_____

_____

5.Was möchtest du noch erreichen, bevor deine Person zurück kommt?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 13: Im Jetzt leben

Übung (Tag 86-88)

- **Übung:**
  - Schreibe eine Liste mit Dingen, die du noch machen möchtest, bevor deine Person zu dir zurückkommt
  - Das können Dinge sein, die du vorher erledigt haben möchtest, die du in der Beziehung evtl. nicht mehr machen kannst oder willkürliche Ziele
  - Mache oder plane in den nächsten Tagen diese Dinge
- **Beispiel**
  - Die Wohnung neu streichen
  - Abends meditieren
  - Einen Fallschirmsprung machen
- **Erklärung:**
  - Diese Übung bewirkt 2 Dinge
    - Du kommst nicht zum Warten
    - Du nimmst implizit an, dass deine Person zurückkommt

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

wunder
frequenzen

Teil 14: Allgemeiner werden

Reflektion (Tag 92)

Beantworte die Fragen

1. Wie sieht der perfekte Partner für dich aus?

_____

_____

_____

_____

2. Wie behandelt dich der perfekte Partner?

_____

_____

_____

_____

3.Wie sieht die perfekte Beziehung für dich aus?

_____

_____

_____

_____

4. Wie fühlst du dich in der perfekten Beziehung?

_____

_____

_____

_____

5. Kann dir wirklich nur deine Person das alles geben?

_____

_____

_____

_____

wunder frequenzen

Teil 14: Allgemeiner werden

Übung (Tag 93-95)

- Eine weitere Scripting-Aufgabe
- Diesmal jedoch allgemeiner
- Beschreibe stichpunktartig die perfekte Beziehung mit dem perfekten Partner
- Lasse dabei offen, wer dieser Partner ist
- Liese es dir vor dem Schlafen durch

wunder
frequenzen

Teil 15: Andere Ziele

Reflektion (Tag 99)

Beantworte die Fragen

1. Was für andere Ziele hast du im Leben?

_____

_____

_____

_____

2. Wie kannst du deinen Beruf optimieren?

_____

_____

_____

_____

3. Wie kannst du deine Freizeit optimieren?

_____

_____

_____

_____

4. Wie kannst du andere soziale Beziehungen optimieren?

_____

_____

_____

_____

5. Was ist deine Leidenschaft?

_____

_____

_____

_____

wunder
frequenzen

Teil 15: Andere Ziele

Übung (Tag 100-102)

- Self-Care!
- Mache eine Liste mit Dingen, die du wirklich gerne machst und die dir gut tun
- Mache so viel wie möglich davon
- **Beispiel:**
  - Spazieren gehen
  - Ein Buch lesen
  - Zeichnen
  - einen Film schauen
- **Erklärung:**
  - desto besser es dir geht und desto mehr du im jetzigen Moment bist, desto schneller manifestieren sich DInge