

**VERA F. BIRKENBIHL**



Das letzte  
unveröffentlichte  
Buch der  
**BESTSELLER-  
AUTORIN**

# **FINDE DEINEN FIXSTERN**

Die eigenen Lebensziele  
erkennen und erreichen

**mvgverlag**

**VERA F. BIRKENBIHL**

**FINDE  
DEINEN  
FIXSTERN**

Sie wollen alles über die Erfinderin  
des Infotainments, ihre Methodik  
und ihr Werk erfahren?

Besuchen Sie die offizielle Webseite:

**[vera-birkenbihl.de](http://vera-birkenbihl.de)**



**VERA F. BIRKENBIHL**

**FINDE DEINEN FIXSTERN**

Die eigenen Lebensziele erkennen  
und erreichen



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

5. Auflage 2022

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Andreas Ehrlich, Spalt

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München

Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-86882-921-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-204-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-205-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**www.mvg-verlag.de**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## Vorwort

## Einleitung

### Eine Selbst-Inventur

Materiell oder spirituell?

Haben und Sein

Die eigenen Programme erkennen

Spielregeln - brechen oder befolgen?

EGO vs. Seele

Ihr persönlicher Lattenzaun

### Ihr Fixstern

Verleihen Sie Ihrem Leben Tiefe

Tun, Sein und Haben - vom Umgang mit Latten

Mehr als ein Leben?

EXKURS: Warum wir die Dinge so gern „im Griff haben“

Ihr persönlicher Fixstern-Brief

So erreichen Sie Ihre Ziele

Zurück zum Anfang

### MERKBLATT 1: Anlegen von Wissens-ABC & KaWas

Experiment 1: Das ABC-Spiel

Experiment 2: Das KaWa-Namens-Spiel

ABC-Listen und WORT-Bilder (= KaWas)

## **MERKBLATT 2: Ins HIER und JETZT kommen**

Atmen

Palmieren der Augen

Pfeile „lesen“

## **MERKBLATT 3: Weitere hilfreiche Trainingsaufgaben**

Kontemplative Meditation

Ihr „Feind“ als Ihr Coach

Energie-Dyade 1

Energie-Dyade 2

Energie „versenden“

Resonanz der Liebe

## **MERKBLATT 4: Ihr persönlicher Lattenzaun**

## **MERKBLATT 5: Der weite Blick**

## **MERKBLATT 6: Das Prinzip Fixstern – Mundwinkel rauf**

Das innere Lächeln

Strategien für die Seele

## **Literaturverzeichnis**

# Vorwort

## Ein besonderes Buch

Dieses Buch von Vera F. Birkenbihl ist etwas Besonderes: Zum einen ist es das letzte Werk, an dem sie vor ihrem Tod gearbeitet hat<sup>1</sup>. Zum anderen hebt es sich durch seine Thematik und seinen Aufbau von den meisten anderen ihrer Werke ab. Vera F. Birkenbihl spannt in diesem Buch einen weiten Bogen an Themen, die nicht selten als – wie sie es selbst ausdrückt – „esoterischer Scheiß“ abgetan werden. Hinzu kommt, dass sie zwar auf ihre gewohnt unnachahmliche Art zahlreiche Denkanstöße, methodische Ansätze sowie Übungen und Tipps präsentiert, diese dann aber nicht weiter ausführt, sondern im Raum stehen lässt. Doch wer Frau Birkenbihl kannte, weiß, dass sie das nicht getan hat, weil sie zu den jeweiligen Punkten nichts zu sagen hatte, sondern aus einem ganz bestimmten Grund: Sie wollte Ihnen damit die Möglichkeit geben, zu ent-DECK-en, was bei der Lektüre in Ihnen zum „Klingen“ kommt. Doch lesen Sie selbst, was Frau Birkenbihl im Rahmen des Seminars einst gesagt hat, das diesem Buch zugrunde liegt:

Wir wünschen Ihnen viel Entdeckerfreude (Sie wissen: wenn wir den DECK-el heben und in vorher verschlossene Dinge hineinsehen).



„Wir sind programmiert und gewohnt, in einem Vortrag o. Ä. herauszuhören: Was sagt der Mensch? Und genau das sollen Sie nicht. Sie sollen herausbekommen: Was sagt in Ihnen etwas? Doch wenn ich Ihnen das erkläre, mache ich es kaputt. Schauen Sie, wenn ich Ihnen ein Musikstück vorspiele und Ihnen erkläre, warum die jeweiligen Interpreten so vorgehen, warum hier die Violen lauter und die Oboen leiser sind etc., können Sie dieses Musikstück nie wieder hören, ohne meine spezifische, einengende Interpretation im Kopf zu haben, die Ihnen genau erklärt, was das im Einzelnen zu bedeuten hat – nämlich für mich. Tue ich das aber nicht, können Sie jedes Mal, wenn Sie sich mit dem Thema beschäftigen, wieder völlig frei assoziieren und sagen: ‚Was kommt heute in mir zum Klingen und Schwingen bei dieser Information?‘“

## Was kommt bei Ihnen zum Schwingen?

Deswegen schauen Sie lieber, was in Ihnen zum Schwingen kommt, als dass Sie krampfhaft versuchen, sich hinterher an meine genauen Worte zu erinnern. Wichtig ist die Wechselwirkung zwischen dem, was ich sage, und dem, was in Ihnen passiert - intellektuell oder gefühlsmäßig. Es ist wie bei einem Gemälde: Jeder hat das Recht, das Werk so zu interpretieren, wie er es aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen interpretieren kann. Und das gilt auch für meine güldenen Worte ...“

# Einleitung

## Das LoL<sup>2</sup>A-Prinzip

Ein sehr wesentliches Wort in diesem Buch wird **Liebe** sein. Der Schweizer Autor und Redner René EGLI beschreibt in seinem Buch, wie einige Teilnehmer sich nach einem seiner Vorträge über das Gehörte lustig gemacht haben. Dabei war den Großteil der Zeit von anderen Themen die Rede, aber lustig gemacht hat man sich über die Liebe - mit Schulterklopfen und einem „Jetzt müssen wir uns also lieben, hahaha!“

### Liebe ist Liebe

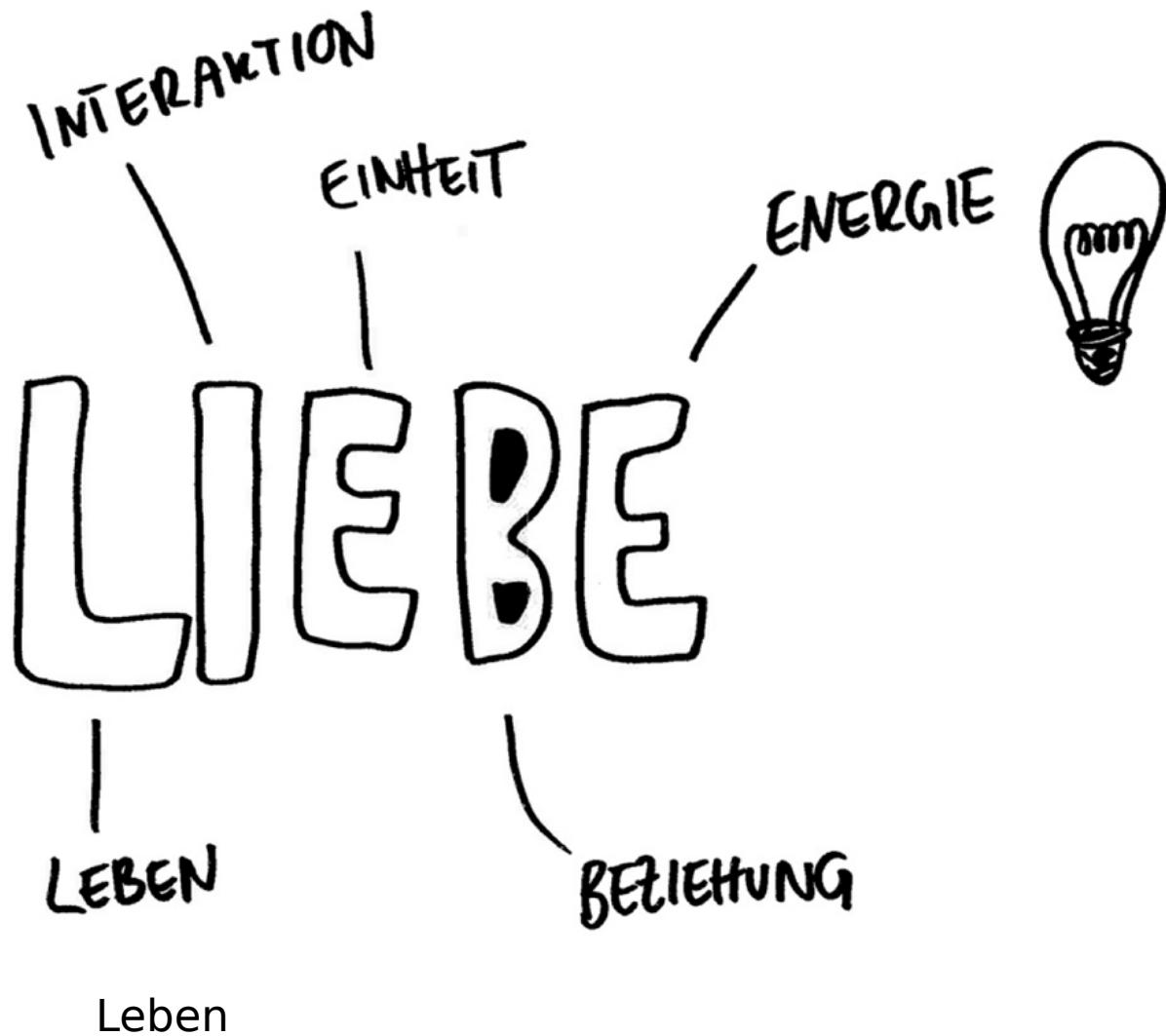
Das fand EGLI sehr seltsam. Er sagt: „Es gibt auch Seminarteilnehmer, die zu mir kommen und sagen: ‚Man könnte doch anstelle von Liebe auch von Harmonie reden, von Verständnis, von Sympathie etc.!‘“ Seine Entgegnung darauf: „Natürlich kann man das, wenn man unbedingt will, aber ich kann es nicht! Liebe ist Liebe. Punkt.“

### Liebe vs. Hass

Es ist doch erstaunlich, welche Tricks wir anwenden, um nur ja nicht das Wort Liebe in den Mund nehmen zu müssen. Es fällt uns leicht, über Hass zu reden, über Gewalt, über Mord und Totschlag. Über all das können wir problemlos schreiben und diskutieren. Wenn es aber um das Thema Liebe geht, dann machen wir die unmöglichsten Verrenkungen, um nur

ja dieses Wort zu vermeiden. Offenbar hat das Wort **Liebe** im Gegensatz zum Wort **Hass** etwas Anstößiges an sich.

Also betrachten wir doch einmal das Wort LIEBE und fragen uns, wofür es eigentlich steht.



Das **L** steht für **Leben**. Denn ohne Kooperation kann es auf der zellularen Basis kein Leben geben, darüber hinaus sowieso nicht.

Interaktion

Das **I** steht für **Interaktion**, denn für Liebe brauchen Sie mindestens zwei Elemente - das LIEBENDE und das GELIEBTWERDENDE. Wobei die **buddhistische Art von Liebe**, über die wir auch noch sprechen werden, kein Objekt in dem Sinne braucht. **Sie strahlt wie die Sonne**, unabhängig davon, ob jemand da ist, der bestrahlt wird oder nicht. Das ist aber ein sehr großer Schritt, versuchen wir also erst einmal, der christlichen Nächstenliebe o. ä. näherzukommen.

## Einheit

Für das **E** haben wir die **Einheit**, die sich ergibt. Hass trennt, Liebe verbindet. Wenn wir **Verbindungen** suchen, dann finden wir in der Regel etwas von dem, was wir Liebe nennen.

## Beziehungen

Dann haben wir das **B**, das für die **Beziehungen** steht, die sich ergeben.

## Energie

Und wir haben natürlich auch **Energie**. „Liebe ist die stärkste Kraft im Kosmos“, sagt René EGLI. Mit welcher Art von Energie haben wir es zu tun, wenn wir lieben oder hassen? Wenn wir hassen, blockieren wir uns und andere, die Energie staut sich. Das ist so ähnlich wie bei einem Flugzeug, ehe es starten darf: Die Motoren laufen, während alle Bremsen noch gehalten werden.

## LOVE

Ist das Wort Liebe für Sie zu **emotional besetzt**, dann versuchen Sie es stattdessen mit LOVE. In meiner Familie haben wir das 20 Jahre lang getan, bis wir auf LIEBE umpolen konnten. Bis dahin war es eine phänomenale Zwischenphase, die uns sehr geholfen hat.<sup>2</sup>



Heute jedenfalls möchte ich Sie zu **vier Liebesaffären** einladen:

1. Eine Liebesaffäre mit Ihrem **Leben!**
2. Eine Liebesaffäre mit **lebenslangem Lernen!**
3. Eine Liebesaffäre mit der **bedingungslosen Liebe!**  
Denn das, was wir normalerweise als Liebe bezeichnen, hat wenig damit zu tun! Da heißt es: „Ich liebe dich nur, wenn du so bist, wie ich es möchte, beziehungsweise wenn du tust, was ich will!“ Das ist eigentlich keine Liebe.
4. Eine Liebesaffäre mit **Beziehungen und Kommunikation!**

Dabei gilt das Gleiche, was auch für meine Seminare gilt: **Es ist eine Art Supermarkt** – Sie müssen nicht alles kaufen, was ich anbiete, nur weil ich es anbiete. Wenn jeder einiges findet, was er kaufen will, hat es sich gelohnt. Und wenn Ihnen ein Gedanke nicht gefällt, brauchen Sie sich nicht zu ärgern, lassen Sie ihn einfach auf dem Regal liegen und stöbern Sie weiter, bis etwas kommt, das Sie interessiert.

Viel Freude dabei und viele spannende Erkenntnisse!

*Vera F. Brinkenbühl*

# Eine Selbst-Inventur

Beginnen wir mit einer **Selbst-Inventur**: Nehmen Sie dazu bitte ein Blatt **Papier** und einen **Stift** zur Hand. Nachfolgend finden Sie einige kurze Gedanken, die Sie bitte **jeweils ergänzen** - und zwar **ganz schnell** und **spontan**. Denken Sie nicht lange nach, es geht um Ihre erste „Bauchreaktion“.



**Ergänzen Sie bitte folgende Sätze:**

1. Das Leben wäre viel schöner, wenn ...
2. Das Selbstwertgefühl hängt vor allem ab von ...
3. Ich hätte weniger Probleme, wenn ...