

CLAUDIA DUWE

Der kleine
Alltags
Magier

*Wie wir jeden Tag mit Freude und
Leichtigkeit erfüllen*



G|U

4 Vorwort

Dreamteam Mr. ED und du

- 8 **Hilfe, wir versteinern**
- 8 Der Kreisel
- 11 Gestatten? Mr. ED
- 14 Der Magier lädt das Leben ein
- 16 **Raus aus der Versteinierung**
- 17 Sprich mit Mr. ED
- 19 Dein Ja zu dir macht deinen Alltag magisch

Mr. EDs Pentagramm

- 24 **Werde Zauberlehrling**
- 25 Das magische Inspirations-Pentagramm
- 28 Echt sein
- 32 Versöhnt sein
- 36 Einfach sein
- 41 Vertrauen
- 45 Online sein
- 49 **Nimm täglich ein Inspirationsbad**
- 51 Pflanze etwas Gutes
- 53 Ja, aber...

Design your Day

- 56 **Magische Strategieschreibung**
- 56 Strategische Planung ...
- 57 ... und magische Planung
- 58 Wegen Inventur geschlossen
- 62 **Bade in Möglichkeiten**
- 62 ... und eine fünfte Überschrift
- 64 Gib deinem Poster einen Namen
- 65 Dein Avatar: Die Essenz deiner Strategie
- 66 Trag deinen Zauberhut
- 72 **Machen wir uns auf den Weg**
- 72 Wie kommen wir von A nach B?
- 73 Mr. EDs Alltags-Checkliste



Mr. EDs sexy Alltagstricks

- 78 **Sei unperfekt**
- 81 Mr. ED will dich stark sehen
- 83 **(Sesam) Öffne dich!**
- 84 Fragen statt Fakten
- 86 Magische Kraftsätze
- 89 **Trust your inner Timing**
- 90 To do or to be?
- 91 Heute gelingt mir einfach alles
- 94 Die heilende Halbsekunde
- 96 **Erspüre Zeitqualitäten**
- 97 Unser Alltag als magischer Garten
- 102 **Umarme Veränderung!**
- 103 Vertrauen statt Angst
- 105 Es sind Kleinigkeiten

Ein Hoch auf die Gemütlichkeit

- 108 **Home is where your Heart is**
- 109 Die Seele baumeln lassen
- 110 Dein Zuhause – das bist du!
- 111 **Wohn dich glücklich!**
- 111 Du kannst auch mit den Wänden sprechen
- 113 Auf Worte folgen Taten
- 116 Einfach einrichten
- 118 Versöhn dich mit deinem Zuhause
- 119 Der Kraftplatz als Verbindung nach oben
- 120 **Magische Kleiderinventur**
- 120 Was also zieh ich heute an?



- 122 Ein Leuchten aus dem Kleiderschrank
- 125 **Dein Zuhause feiern**
- 125 Vergolde den Moment
- 128 Das bisschen Haushalt
- 131 **Lass die Räume lächeln**
- 132 Das Licht in deiner Mitte

Alltagsmagier, leg los!

- 136 **Alles auf Anfang**
- 136 Der magische Schritt
- 141 Jenseits von Gut und Böse
- 144 **Keine Chance?**
- 144 Höchste Zeit
- 148 You never walk alone
- 154 **Mr. EDs FAQ-Liste**

Zum Nachschlagen

- 157 Bücher, Filme, Zeitschriften
- 158 Sachregister
- 160 Impressum mit GU-Garantie

Vorwort

Manchmal gelingt alles leichter, wenn wir es leichter nehmen. Wenn wir die Ereignisse in unserem Leben nicht immer gleich beurteilen, sondern üben, aus ihnen zu lesen – denn sie sind Zeichen! Sie sind Botschaften, die uns eine Geschichte erzählen, gerade so, wie ein Buch eine Geschichte erzählt – und wir haben jederzeit die Möglichkeit, in diesen Geschichten wertvolle Hinweise zu finden. Gewiss, zwei Dinge braucht es dazu, und es sind keine geringen: Mut und Vertrauen.

Mr. ED, der kleine Alltagsmagier, der sich auf den folgenden Seiten vorstellt, ist der Meinung, dass wir das Leben niemals vollständig verstehen oder kontrollieren können (und dass dies weder unsere Aufgabe ist noch unser Ziel sein sollte). Wenn wir es aber einfach lieben, so wie früher, als wir Kinder waren, dann eröffnet es uns zauberhafte Seiten. Daher lautet ein Postkartenspruch, den Mr. ED sehr mag: Sei realistisch, plane ein Wunder!

Und er empfiehlt dir: Lies in deinem Leben wie in einem magischen Zauberbuch! Wie das gehen soll? Nun, auf den folgenden Seiten hält Mr. ED eine Reihe von Ideen, Anleitungen und Empfehlungen für dich bereit. Du brauchst den Text nicht in einem Zug zu lesen, ebenso gut ist es häppchenweise, so können Mr. EDs magische Impulse noch ein wenig länger in dir nachwirken.

»Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs zu vertrauen.«

MEISTER ECKHART

»Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem
Zauberer des Alltags zu vertrauen.«

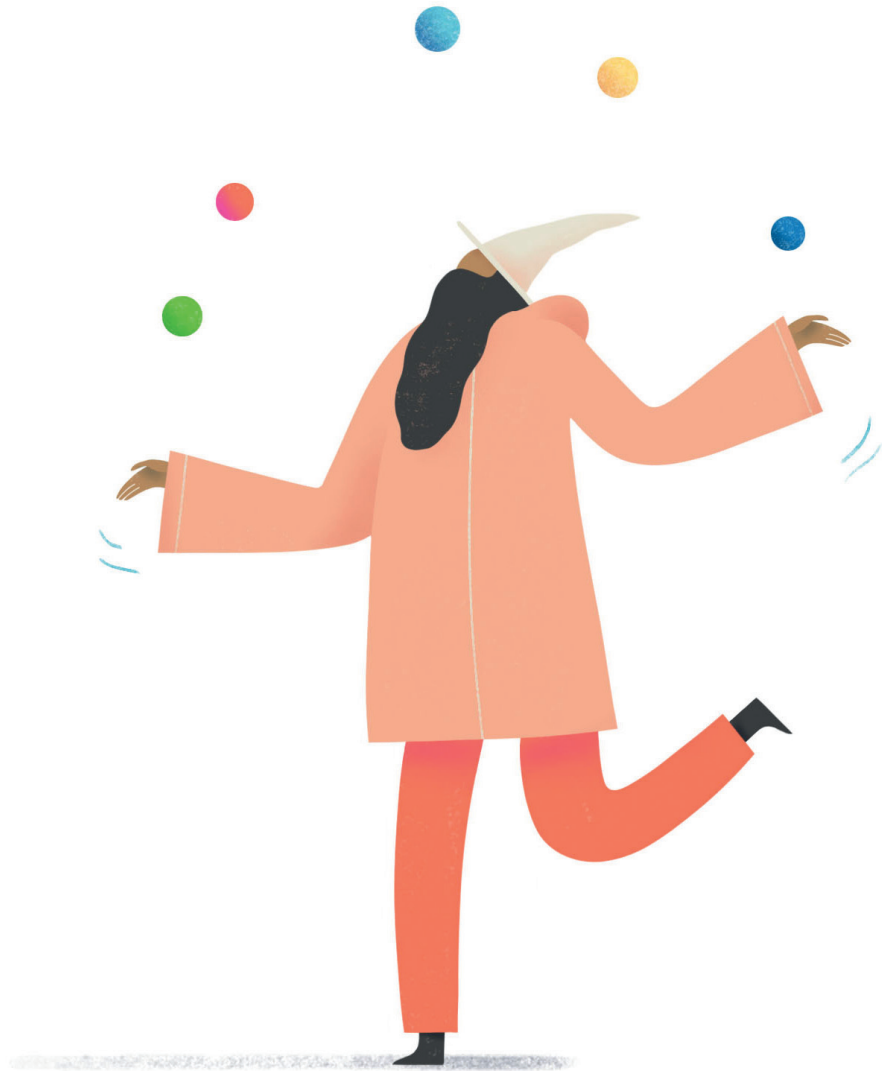
MR. ED

Mr. ED ist übrigens niemand, der dir Ratschläge »von außen« erteilt. Er ist genau genommen überhaupt nicht im Außen, sondern dir viel vertrauter, als du denkst – du wirst schon sehen. ☺ Seine Mission ist es, dir den Wert deines Alltags vor Augen zu halten: Jeder Tag birgt ein gestalterisches Potenzial, hält für dich Fragen und Herausforderungen bereit, lässt dich verschiedene Stimmungen erfahren und lädt dich ein, Entscheidungen zu treffen. Unser Alltag steckt voller zauberhafter Zeichen, voller einladender Türen, voller Strände, an denen Ebbe und Flut sich die Hand reichen.

Doch dafür müssen wir tiefer schauen. Tiefer als nur in die Displays unserer Smartphones. Tiefer als nur ins abendliche TV-Programm. Tiefer als auf das, was wir tagtäglich für unsere Realität halten. Vielleicht fühlen wir uns gerade noch reich an Tagen, die vor uns liegen, doch wie schnell kann sich das ändern. Merkst du nicht auch, wie die Tage immer rascher vorüberfliegen? Also warte nicht länger, um die Magie wieder in dein Leben zu lassen!

Magische Alltagsgrüße schicken dir

Mr. ED &
Claudia Dune



Dreamteam Mr. ED & du

*Ein Tag reiht sich wie ein Dominostein an den nächsten.
Und jeder versorgt uns mit 24 Stunden Zeit: 24 Stunden, die
wir nutzen können. Das ist nichts Neues für dich? Du hättest
mehr erwartet vom Anfang dieses Buches? Mr. ED sieht das
anders. Er möchte dringend mit dir über diese 24 Stunden
sprechen und darüber, wie du sie nutzt.*

Mr. ED öffnet auf dieser Seite zum ersten Mal seinen Zauberbox für dich! Er verwahrt darin Tipps und Tricks, um deinem Alltag einen magischen Glanz zu verleihen. ☺ Die erste Zauberbox-Übung heißt »Feiere dein Lebens-Ja« – und Mr. ED empfiehlt, dieses Ja sogar regelmäßig zu erneuern – als kleines Ritual, das du dir selbst schenkst. Dein Ja-Tag kann dein Geburtstag sein, muss aber nicht. Vielleicht hast du da zu viel Trubel. Dann wähle ein ruhigeres Datum. Denn ist es nicht verlockend, sich Zeit zu nehmen, um freudig Ja zu sich selbst zu sagen?



AUS MR. EDS ZAUBERKOFFER

Feiere dein Lebens-Ja! ☺

Gestalte einen Tag oder einen Abend für dich, an dem du dir feierlich ein Ja zu deinem eigenen Leben gibst. Setze ein Datum für dein Ja-Event fest und trage es in den Kalender ein. Es wird deinem weiteren Leben eine besondere Magie verleihen! Überlege, was du zu diesem Anlass tun kannst.

- Möchtest du Kinderfotos von dir ansehen?
- Möchtest du Gründe sammeln, weshalb es sich zu leben lohnt? Dir bewusst machen, wofür dein Herz schlägt?
- Möchtest du überlegen, was du besonders an dir magst? Oder welche Dinge dich mit Glück erfüllen?
- Vielleicht möchtest du einen Blumenstrauß kaufen – von dir für dich?
- Gibt es einen bestimmten Ort, an den du schon lange mal gehen wolltest?
- Gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das noch ungeklärt ist?
- Gibt es ein Projekt, das du schon längst starten wolltest?

ES KANN LOSGEHEN

Dein Lebens-Ja ist eine wunderbare Voraussetzung für die Zusammenarbeit mit deinem Alltagsmagier Mr. ED, denn in den nächsten Kapiteln hat er viel mit dir vor! Er möchte dir das magische Inspirations-Pentagramm vorstellen und gemeinsam mit dir ein zauberhaftes Design-your-Day-Poster gestalten; er möchte seine sexy Alltagstricks mit dir teilen und sodann die Gemütlichkeit hochleben lassen. ☺ Zum Schluss überreicht dir Mr. ED feierlich sein magisches Alltagsmanifest. Wenn du also magst, dann koch dir jetzt einen schönen Tee und mach das Kaminfeuer an. Oder du holst einen Kaffee und eine Kerze. Oder du setzt dich auf die Terrasse in die Sonne – tue ganz einfach, wonach dir ist, um dich für die kommenden Seiten so richtig wohl und entspannt zu fühlen.

Doch was ist das? Hörst du auch eine Stimme? Mr. ED scheint sich gerade mit einem Kollegen zu unterhalten. Zufällig bekommst du das Gespräch mit – und findest es ziemlich spannend! Denn es sind einige Aha-Momente für dich dabei ...



MR. EDS MAGISCHE MINUTE

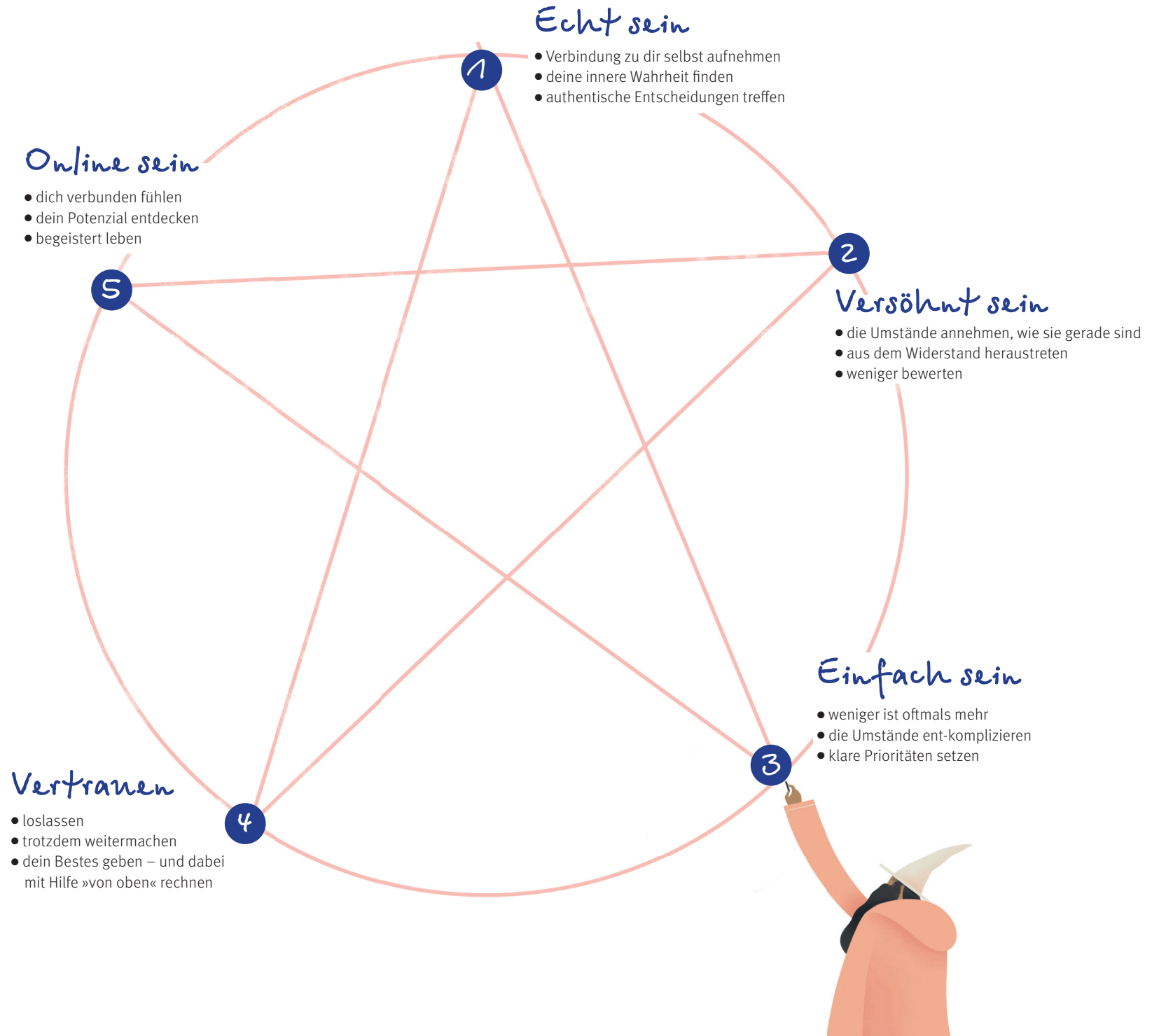
Gespräch unter Zauberern

Schließ die Augen und sieh Mr. ED im Raum deiner inneren Bilder. Er trinkt Tee mit einem anderen Zauberer und erzählt ihm von dir. Der andere Zauberer fragt: »Was ist sie/er (gemeint bist du!) denn für ein Mensch? Wie packt sie/er die Dinge im Alltag an? Welchen Rat würdest du ihr/ihm gern geben?«

Was antwortet Mr. ED?

Das magische Inspirations-Pentagramm

Ein Leben auf dem Inspirationslevel steht auf fünf Grundpfeilern – und damit ergibt sich das klassische Sternbild des Pentagramms. Keiner der Sternzacken steht für sich allein: Nur zusammen ergeben sie den Zauberspruch, der uns zum Inspirationsmagneten macht.



Mr. EDs magisches Alltagsmanifest

Das Wichtigste für Zauberlehrlinge und Alltagsmagier – hier von Mr. ED noch mal zusammengefasst.

Erkenne dein magisches Selbst

- Erkenne, wer du wirklich bist: ein Magier seit deiner Geburt. Du musst deine wahre Größe nicht erst verdienen, nur wiederfinden.
- Als Alltagsmagier hast du eine Mission: die Magie – und damit die Intensität – in dein Leben zurückzuholen! Lass dich ab jetzt durch dieses Versprechen anleiten, und gib ihm einen Namen: Mr. ED.
- Lass Mr. ED dein innerer Navigator sein: Bleib stets mit ihm in Verbindung – und damit in Verbindung zu allem, was ist.



Öffne dich für magische Führung

- Befolge Mr. EDs wichtigste Lektion: Sag Ja zu dir selbst – und verlieb dich in dein eigenes Leben.
- Würdige deine Geschichte: Schöpfe Unbändigkeit aus der Vergangenheit und ziehe daraus die Kraft, erneut an den Start zu gehen.
- Du startest dort, wo du gerade bist: Das ist dein Ausgangspunkt. Mach ihn nicht schlecht – sondern erkenne sein Potenzial: Er birgt magische Chancen und enthält wichtige Botschaften, die du für deinen Weg brauchst.
- The only way out is in: Spring täglich in dein Inspirationsbad und übe echt sein, einfach und versöhnt sein, vertrauend und online – du erinnerst dich? Das hilft dir, dich immer wieder für deine intuitiven Impulse – deine magische Führung – zu öffnen.

Hol dir den Zauber zurück in dein Leben!

To-do-Listen, Termine, Hektik. Sieht so dein Alltag aus? Dann kennst du Mr. ED noch nicht! Den Alltagsmagier, der aus jedem Tag ein Abenteuer macht.

ED steht für Every Day – und er macht dir im Handumdrehen klar:
Jeden Tag bekommst du 24 nagelneue Stunden Leben geschenkt! Es wäre doch zu schade, die nicht voller Freude anzunehmen und genüsslich auszukosten.

Mr. ED steht dir als Co-Pilot, Berater und bester Freund zur Seite. Er hilft dir, deiner inneren Führung zu vertrauen und dich wieder zu öffnen – für Freude, Liebe, Begeisterung, Kreativität, Stille, Berührtsein ... eben alles, was dich erfüllt und glücklich macht. Mit den Tricks aus seinem Zauberkoffer, mit weisen Worten und magischen Minuten coacht dich Mr. ED durch sechs zauberhafte Kapitel – hinein in einen Alltag, der glitzert und funkelt wie ein wunderschönes Juwel.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6754-5



www.gu.de