



# Leseprobe

Pascal Voggenhuber

## Zünde dein inneres Licht an

Wie du der Schöpfer deines Lebens wirst. - Mit Meditations-CD

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 09. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Der Bestseller exklusiv im Heyne-Taschenbuch**

Dank seiner Fähigkeit, mit der außersinnlichen Welt in Kontakt zu treten, weiß Pascal Voggenhuber: In jedem Menschen glüht ein inneres Licht, das nur darauf wartet, entfacht zu werden. Wie dieses Licht zur größten Kraftquelle unseres Lebens werden kann, führt der Bestsellerautor anhand von zahlreichen wirksamen Übungen und geführten Meditationen vor Augen. So können wir unsere Schöpferenergie entdecken und nutzen – um Herzenswünsche wahr werden zu lassen, Zufriedenheit und Selbstliebe zu entwickeln und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

### **Autor**

## **Pascal Voggenhuber**

---

Pascal Voggenhuber wurde 1980 in der Schweiz geboren. Seine besondere Gabe, die außersinnliche Welt wahrnehmen und Kontakte zu Verstorbenen im Jenseits herzustellen, machte ihn zu einem der bekanntesten Medien Europas. Voggenhubers Bücher sind Bestseller der spirituellen Lebenshilfe und wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Seine authentische und humorvolle Art, den Menschen zu begegnen, lässt jeden Vortrag und Workshop mit ihm zu einem einmaligen Erlebnis werden.

### *Der Autor*

Pascal Voggenhuber wurde 1980 in der Schweiz geboren. Seine besondere Gabe, die außersinnliche Welt wahrzunehmen und Kontakte zu Verstorbenen im Jenseits herzustellen, machte ihn zu einem der bekanntesten Medien Europas. Voggenhubers Bücher sind Bestseller der spirituellen Lebenshilfe und wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Seine authentische und humorvolle Art, den Menschen zu begegnen, lässt jeden Vortrag und Workshop mit ihm zu einem einmaligen Erlebnis werden.  
[www.pascal-voggenhuber.com](http://www.pascal-voggenhuber.com)

Bücher von Pascal Voggenhuber im Heyne-Verlag:

*Botschafter der unsichtbaren Welt*

*Yoga-Siddhis* (mit Bahar Yilmaz)

Pascal  
Voggenhuber

*Zünde dein  
inneres Licht an*

Wie du der Schöpfer  
deines Lebens wirst

Mit Meditations-CD

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor  
noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text  
enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.  
Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Taschenbuchausgabe 06/2017

Copyright © 2014 by Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf.

[www.gigerverlag.ch](http://www.gigerverlag.ch)

Copyright © dieser Ausgabe 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Susanne Dieminger

Umschlaggestaltung und Motive:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70335-3

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Wer ich bin und was ich mache	14
»Zünde dein inneres Licht an«	24
<i>Kerzen-Meditation</i>	
»Zünde dein inneres Licht an«	27
Erlebnis mit einem Verstorbenen an Weihnachten	32
Schreibe einen Brief an einen Verstorbenen	41
Zeichen von Verstorbenen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt	43
<i>Meditation »Zeichen eines Verstorbenen«</i>	47
Schicke mithilfe deines Geistführers lieben Menschen Licht	51
Positives Denken, aber richtig	56

Heilung von destruktiven Situationen	66
Die Spiegel-Übung	69
Inspirierte Texte für dich selbst	73
Kritisieren und jammern ja, aber dann richtig	77
»Loslassen«	83
Was-willst-du-wirklich-Übung	88
Der Einfluss der Ernährung auf das innere Licht	94
Gesundheit	105
Lade deinen Geistführer ein und segne	109
Raus aus der Komfortzone	113
Umgib dich mit Lichtvollem	116
Die Welt als Spiegel und Impuls	127
Auf Zeichen achten	130
Kreiere eine lichtvolle Persönlichkeit und einen Missing Link	134

Schlusswort und Ende mit den Ausreden	150
Danke	155
Über den Autor und Kontakt	158



## Einleitung

Es war ursprünglich eine Idee meiner Verlegerin Sabine Giger, ein Buch zur Weihnachtszeit zu machen. Mit dieser Idee hatte ich erst einmal meine Probleme, weil ich nicht wusste, was ich zu diesem Thema beitragen könnte, doch mein Geistführer, der große Bär, gab mir gleich zu verstehen, dass ich zusagen soll. So begann ich, an diesem Buch zu arbeiten. Während des Schreibens entfernte ich mich jedoch immer mehr vom Thema Weihnachten, sodass plötzlich ganz andere Themen in den Vordergrund rückten, nämlich: Wie kann ich mein inneres Licht entzünden? Wie komme ich zu meinem wahren Kern, und wie kann ich mein Potenzial zum Ausdruck bringen?

Schließlich postete ich das geplante Cover auf Facebook und fragte meine Follower, was sie von einem Buch mit diesem Cover erwarten würden. Ich war überrascht, dass fast alle die Richtung erwarteten, die mein Buch tatsächlich mehr und mehr einschlug, und niemand sich ein »Weihnachtsbuch« wünschte. Mir wurde bewusst, dass wohl mal wieder mein Geistführer seine Finger im Spiel hatte. Jedes meiner Bücher nimmt erst während

des Schreibens seine endgültige Form an und ist am Ende oft ein Buch mit einem ganz anderen Inhalt als dem, der anfangs geplant war. Weil ich mich beim Schreiben meiner Bücher aber nicht von meinem Kopf, sondern von meinem geistigen Team leiten lasse, akzeptiere ich einfach, dass dem so ist.

Nach dem Ergebnis meiner Facebook-Umfrage war ich sicher, auf dem richtigen Weg zu sein, und dass kein typisches »Weihnachtsbuch« entstehen soll, sondern genau das Buch, das du jetzt in Händen hältst. So rief ich meine Verlegerin an und gestand ihr, mich vom Thema Weihnachten mehr und mehr entfernt zu haben, und dass ich stattdessen nun tiefer gehen möchte, als ursprünglich beabsichtigt. Sabine Giger war wie immer sehr verständnisvoll und meinte: »Du weißt, ich mache dir keine Vorschriften. Wenn sich etwas anderes in den Vordergrund drängt, dann schreibe das. Ich stehe wie immer hinter dir, und für mich ist es absolut okay, dass es anders wird als geplant.«

Ich fühlte, wie sofort mein inneres Licht zu strahlen begann und meine Inspiration bereits während des kurzen Anrufs beim Verlag angeregt wurde. Immer wieder bin ich zutiefst dankbar, dass ich meine Bücher in diesem Verlag veröffentlichen darf. Oft werde ich gefragt, warum meine Bücher so erfolgreich sind, und ich denke, eins der Geheimnisse dieses Erfolges ist, dass ich eine Verlegerin an meiner Seite habe, die mich unterstützt und mich die Bücher so schreiben lässt, wie ich es für richtig halte, die mir nichts aufdrückt, was nicht zu mir

passt oder gegen meinen Willen ist. So kann ich mich ganz entfalten. Vielen Dank dafür, Sabine, das ist für mich unglaublich wertvoll.

Jetzt aber, mein lieber Leser, lass uns auf die Reise gehen. Ich hoffe und wünsche mir, dass du Spaß haben und viele neue Dinge für dich entdecken wirst, damit du dein inneres Licht beziehungsweise das, was längst schon in dir ist, zum Leuchten bringen kannst. Mein Buch möchte dir helfen, zum Schöpfer deines eigenen Lebens zu werden. Manche Methoden wirst du schon kennen oder darüber gelesen haben. Ich werde das Rad nicht neu erfinden, aber ich möchte versuchen, dir vieles so zu erklären, dass du es vielleicht noch besser verstehen kannst. Dabei habe ich darauf geachtet, dass alle Übungen einfach durchzuführen sind und im Alltag ohne große Probleme angewendet werden können. Mir ist Effektivität enorm wichtig, deshalb lasse ich alles Unnötige beiseite. Im Buch findest du Übungen und Anregungen, Geschichten und Erlebnisse, die ich persönlich sehr schön und spannend finde und für die ich dich, mein lieber Leser, begeistern möchte. Einiges wird neu sein, vieles wirst du schon kennen; doch selbst wenn du es schon kennst, ist Wissen allein nichts wert, solange du es nicht ausprobierst und in deinen Alltag integrierst.

Wie du merkst, werde ich dich in diesem Buch mit »du« ansprechen, und ich verwende durchgehend die männliche Form, weil ich es stimmiger finde, als immer »Liebe Leserin und lieber Leser« zu schreiben. Wenn du meine Bücher bereits kennst, bist du das gewohnt und

weißt, dass es nicht diskriminierend gemeint ist. Ich schätze Frauen, sie sind immer mitgemeint, aber der Lesefluss wird weniger unterbrochen, wenn man sich auf eine Form beschränkt.

Du wirst hier viele persönliche Beispiele aus meinem Leben finden, es geht mir jedoch nicht darum, mich in den Mittelpunkt zu stellen oder Werbung für mich zu machen, ich möchte dir damit vielmehr meine Methode erklären und verständlich machen.

Hier noch ein Hinweis: Viele »Fachleute« haben mir vom Thema dieses Buches abgeraten. »Die Zeit mit den Erfolgsmethoden von *The Secret* und *Bestellungen beim Universum* ist vorbei, das ist nicht mehr im Trend, schreibe etwas anderes!«, begründeten sie ihre Meinung. Solche Argumente spielen für mich keine Rolle, ich schreibe und lebe nicht für irgendwelche Trends, und mir ist bewusst, dass ich mit diesem Thema nicht etwas komplett Neues erfinde. Für mich gibt es kein Unmöglich oder den falschen Zeitpunkt, daher ist meine Motivation für dieses Buch noch größer, und ich möchte damit zeigen, dass mich Trends nicht interessieren. Obschon die Zeichen von außen scheinbar nicht ideal sind für ein solches Buch, wird es ziemlich sicher ein Bestseller werden – falls meine Methode funktioniert!

Alles, was ich in diesem Buch schreibe, ist meine persönliche Wahrheit und mein persönliches Erlebnis, ich habe keinen Anspruch auf die absolute Wahrheit – und auch du sollst dir aus dem Buch nur das herausziehen, was dein Herz erfüllt, was dich glücklich macht. Wenn

du etwas anders siehst oder dir etwas keinen Spaß und kein Glück bereitet, lass es einfach weg. Nimm nur das heraus, was dich von deinem Herzen her erfüllt.

Danke, dass es dich gibt und wir uns nun gemeinsam auf den Weg machen.

