

RAINER

Manifestationen deinem Leben?

ne Phasen:
hisch viel zu
und affirmiere
e ich es sehr
eine Ziele vor
mir jeden
s ich super bin
nn. In anderen
e aktiv dahinter,
ieren wir mit
mer alles
ich schon,
itiv bleibe.

en Morgen
einerseits ganz
nken und
dann auch
nifestationen
euer am Dach
nders stark
Vision Board
chtbar in

lass
olfen hat,
en?
g logisch, da un.
t, wenn man
hert. Selbst
nd eher zyni
th einsehen,
ng hilfreich ist.
her demotiviert
mal, warum
nde Dinge
n hilft es mir,
weil ich dieses
en will!"

en Lifestyle anifestationen?

und heimlich

ANNA KALCHGRUBER (27)

ist Singer-Songwriterin.
Ihre neue Single *Genug?*
muss man einfach lieben.
Wer mehr von Anna sehen
will: Per Insta-DM nimmt
sie Anfragen als Vocal
Coach entgegen:
[@vocalcoach.anna](https://www.instagram.com/vocalcoach.anna)

**ICH BIN EINE
QUEEN,
ICH KANN
DAS!**

DIE SINGER-SONGWRITERIN

Welche Rolle spielen Manifestationen in deinem Leben?

Anna: Eine sehr große Rolle.
Das Manifestieren gehört zu meinem
Tag wie der Kaffee am Morgen und
ist für mich genauso wichtig wie
Dankbarkeit. Schon nach dem
Aufwachen versuche ich, direkt an
mindestens fünf Dinge zu denken,
für die ich dankbar bin. Danach
starte ich viel positiver in den Tag
und ziehe mir dadurch noch mehr
schöne Dinge in mein Leben.

Wie haben dir Manifestationen dabei geholfen, Ziele zu erreichen?

Welchen Tipp würdest du anderen geben, wenn es darum geht, ihre Träume zu verwirklichen?

Anna: Wenn du über deine Träume
sprichst, werden sie Realität. Es
gibt so viele Menschen, die gerne
Teil deiner Reise werden möchten
und die dir gerne helfen, aber dafür
müssen sie davon hören. Alleine
kommst du weit, aber mit der Hilfe
anderer kommst du viel weiter.
Und das Wichtigste: Wenn sich eine
Chance auftut, dann spring! Du wirst
nie zu 100 Prozent bereit sein, also
mach einfach. Manchmal muss