

Für *Anastasia* und *Arianna*, meine großartigsten Schöpfungen,  
deren Humor und Begeisterung mich daran erinnern, dass alles  
möglich ist.

© 2025 Maria Alexiadou Iosifidou  
Website: [www.mariaalexiadou.com](http://www.mariaalexiadou.com)

Lektorat von: Melle Siegfried, [www.mellesiegfried.de](http://www.mellesiegfried.de)  
Layout & Design von: Simona Langeneck, [www.cmplt.com](http://www.cmplt.com)  
Übersetzt von: Melle Siegfried



Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, postalisch zu erreichen unter: Maria Alexiadou Iosifidou, Kessanis 2A, 65502 Kavala, Griechenland und per E-Mail unter [iam@mariaalexiadou.com](mailto:iam@mariaalexiadou.com).

ISBN: 978-3-384-43548-4

MARIA  
ALEXIADOU-IOSIFIDOU

---

THE  
PARTY

---

OF  
LIFE

---

# INHALT

---

Über Maria .....	9
Intro .....	10
The Party of Life .....	12
Was ist eine Intention? .....	14
Die Macht der Intention .....	15
So arbeitest du mit den Intentionen .....	17
Warum sind Fragen wichtig? .....	26
Die Arbeit mit Intentionen im Coaching .....	29
Intentionen .....	31-142

#1 Ungewissheit	#30 Verletzlichkeit
#2 Gedanken	#31 Wahres Selbst
#3 Geschichten im Kopf	#32 Lügen
#4 Vision	#33 Scham
#5 Flow	#34 Schuld
#6 Organisation & Planung	#35 Dualität
#7 Inneres Licht	#36 Angst
#8 Entwicklung	#37 Vergangenheit
#9 Fokus	#38 Zukunft
#10 Vollverantwortung	#39 Zurückweisung
#11 Wichtigkeit	#40 Problem
#12 Loslösung	#41 Möglichkeit
#13 Emotionen	#42 Höheres Selbst
#14 Aufmerksamkeit	#43 Natur
#15 Schöpfung	#44 Vergnügen
#16 Vertrauen	#45 Freude
#17 Finanzielle Fülle	#46 Physischer Körper
#18 Etikettieren	#47 Antworten
#19 Wahrheit	#48 Gesundheit
#20 Liebe	#49 Erfahrung
#21 Ich bin du	#50 Vollkommenheit
#22 Verhaltensmuster	#51 Göttliche Bestimmung
#23 Jetzt	#52 Freier Wille
#24 Selbstliebe	#53 Spaß
#25 Vergebung	#54 Wahrheit
#26 Hingabe	#55 Führung
#27 Ego	#56 Wurzeln
#28 Manifestation	#57 Ideen
#29 Veränderung	#58 Glückseligkeit

#59	Gefühle	#88	Vergebung
#60	Beziehungen	#89	Perspektive
#61	Freundschaft	#90	Veränderung
#62	Reflexion	#91	Schönheit
#63	Glaube an mich selbst	#92	Sorglosigkeit
#64	Erfülltes Leben	#93	Inneres Licht
#65	Einssein	#94	Meine Meinung ändern
#66	Ausrichtung	#95	Natur der Schwingung
#67	Kollektives Bewusstsein	#96	Selbstvertrauen
#68	Innerer Frieden	#97	Nicht wissen
#69	Stille	#98	Spielen
#70	Verbindung zum Vater	#99	Blinder Fleck
#71	Verbindung zur Mutter	#100	Unaufhaltbar
#72	Verstand	#101	Hingabe
#73	Wunder	#102	Ich bin
#74	Weisheit	#103	Genug haben
#75	Talente	#104	Geduld
#76	Widerstand	#105	Glück
#77	Selbstwert	#106	Sexuelle Energie
#78	Freiheit	#107	Lebenserfahrung
#79	Sterblichkeit	#108	Wohlstand
#80	Spiritualität	#109	Dunkelheit
#81	Unendlichkeit	#110	Geben
#82	Zeit	#111	Die Party des Lebens
#83	Die Kunst des Bittens		
#84	Scheitern		
#85	Hölle & Paradies		
#86	Liebe		
#87	Bedingungslosigkeit		
			Danksagung ..... 144



---

## MARIA ALEXIADOU IOSIFIDOU

---



**Maria Alexiadou Iosifidou** ist in Deutschland geboren und aufgewachsen und lebt heute in Kavala/Griechenland.

Sie liebt die Transformation und glaubt, dass wahre Werte von innen kommen und nach außen strahlen. Als Curl Expert und Hairstylistin mit über 25 Jahren Erfahrung hilft sie Frauen, ihre natürliche Schönheit zu lieben und zu unterstreichen.

Als Energieheilerin und MST-Coach (Mental Screenshot Technique nach Melle Siegfried) unterstützt sie Menschen dabei, Blockaden aufzulösen und Traumata zu überwinden, um ihre wahre Kraft wiederzuentdecken. Sie liebt Reisen, innovative Projekte, Tanz und das Meer. Ihr Jugendtraum ist es, in einem Hollywood-Film mitzuspielen.

---

Facebook: Pimp My Style  
Instagram: [pimp\\_my\\_style](https://www.instagram.com/pimp_my_style/)  
TikTok: [pimp\\_my\\_style](https://www.tiktok.com/@pimp_my_style)

# INTRO

---

## THE PARTY OF LIFE

---

Hey,

ich bin Maria. Transformation Coach, Lockenexpertin, Haircut Trainerin, Philosophin, Tänzerin, Mutter, Winterschwimmerin, Weltenbummlerin und Beobachterin.

Viele Jahre lang habe ich mit vielen Menschen an deren Äußerem gearbeitet. Ich habe sie wahrgenommen, habe wahrgenommen, was sie wollen und brauchen und als Hairstylistin ihr Erscheinungsbild ihrem wahren Selbst nähergebracht. Dabei habe ich immer wieder beobachtet, dass eine optische Veränderung den meisten Menschen einen positiven Push nach vorne gibt.

Irgendwann habe ich erkannt, dass es nicht ausreicht, nur das Äußere der Menschen zu verändern und zu transformieren. Es ist genauso wichtig, wenn nicht wichtiger, dass wir uns mit unserem inneren Zustand auseinandersetzen. Diese Erkenntnis entstand vor allem durch den Weg der Selbsterfahrung, den ich zu dieser Zeit durchlief.

Eines Tages im Sommer 2019, begannen die in diesem Buch gesammelten Intentionen mein Gehirn zu füllen. Ich befand mich in einer Phase meines Lebens, in der ich unbewusst unglücklich war – ja, das ist möglich! – und mit einer toxischen Beziehung zu kämpfen hatte, die ich mir aber noch nicht eingestanden hatte. Es war wie ein Download, die Intentionen flüsterten mir ins Ohr und zwangen mich, sie aufzuschreiben. Ich schrieb drei volle Tage non-stop diese 111 Vorsätze für alle Lebensbereiche nieder.

# INTRO

---

## THE PARTY OF LIFE

---

Seitdem haben sie ein Eigenleben entwickelt. Sie wurden zu einem Online-Workshop, gingen in Live-Lesungen in Facebook-Gruppen und auf Instagram viral und werden für 1:1-Sitzungen von mir und anderen Coaches genutzt.

Jetzt sind sie für alle offen zugänglich und verfügbar.

Du kannst die Intentionen in diesem Buch für dich nutzen, sie lesen und aufschreiben, mit ihnen arbeiten, sie teilen und dazu beitragen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen. Aber am wichtigsten ist, dass du dich zwischendurch immer wieder an die Intention, an die Idee, den Impuls, den du für einen Tag gewählt hast, erinnerst.

Tu es jetzt. Such dir intuitiv eine Intention aus oder lass den „Zufall“ entscheiden.

Wenn wir uns auf diese vorausgesagte Idee, diese Absicht fokussieren, verändern wir tatsächlich unsere Stimmung, unsere Schwingung, unsere Frequenz. Das ist der Punkt, an dem wir in der Lage sind, die Party zu beobachten, die das Leben uns offenbart. Dann können wir uns entscheiden, mitten in die Party zu springen, zu tanzen und zu genießen.

Enjoy the Party of Life NOW!

Maria

---

## DIE PARTY DES LEBENS

---

Die Party des Lebens findet jeden Tag, jeden Augenblick statt, ob du daran teilnimmst oder nicht.

Stell dir vor, jeden Tag findet eine große Party statt, wild und verrückt vor Freude, Liebe und Lachen. Wir alle sind eingeladen, jeden Tag, jeden Augenblick.

Als Kinder gehen wir sehr oft auf die Party, sogar täglich, und genießen sie in vollen Zügen.

Wenn wir dann später erwachsen sind, gehen einige immer noch und feiern mit, andere aber nie wieder. Um teilzunehmen, musst du dich auf das konzentrieren, was du wirklich willst, und eine Intention setzen.

Dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst, enthält 111 Intentionen. Ich habe sie als Geschenk von Gott erhalten und es ist mir unmöglich, sie nicht mit dir zu teilen.

Intentionen sind die Eintrittskarte in ein neues, fantastischeres Leben, als du es dir je hättest träumen lassen.

Also, lass uns loslegen.

Zuerst einmal nimm Platz im Fahrzeug deines Lebens. Ich möchte, dass du vorne sitzt.

Ich möchte, dass du am Steuer sitzt.

Damit du nach vorne schauen, entscheiden kannst, wann du auf die Bremse und wann du aufs Gaspedal treten musst, in vollem Vertrauen, dass das Fahrzeug weiß, wie es sich in Bewegung setzt und dich genau dorthin bringt, wo du hinwillst.

Dein einziges Anliegen sollte es sein, alle Hindernisse zu umfahren, denn wir haben ein Date auf der Party.

Bist du bereit?

---

## WAS IST EINE INTENTION?

---

Eine INTENTION ist eine Absicht, die du vorwegnimmst und auf die du dich fokussierst, bis du bemerkst, wie sie sich in deiner Realität manifestiert.

Vereinfacht gesagt, ist eine Intention ein klarer Zielplan, den du dir für dein Leben setzt. Sobald du deine Intention festgelegt hast, weißt, was du tun und wie du dich dabei fühlen willst, werden deine nächsten Schritte ganz klar.

In der Gegenwart verwurzelt, werden Intentionen häufig gleichzeitig als Anker und Wegweiser genutzt. Aus spiritueller Sicht sendest du mit jeder Intention, die du dir setzt, ein Signal ans Universum, das transportiert, was du brauchst oder willst. Genau deshalb ist es so wichtig, dass du authentisch bist, wenn du Intentionen setzt – sie sind nur dann kraftvoll, wenn sie mit deinen Werten und Überzeugungen übereinstimmen.

Eine Intention zu setzen bestärkt dich darin, die Verantwortung dafür zu übernehmen, was in deinem Leben geschieht.

---

## DIE MACHT DER INTENTION

---

Du kannst dir eine Intention vorstellen wie einen Pfeil, der auf eine Zielscheibe abgeschossen wird. Eine Intention zu haben bedeutet also, sich auf ein bestimmtes Ergebnis zu konzentrieren. Wenn du dich auf ein bestimmtes Ergebnis konzentrierst, kann es gar nicht anders, als sich in deiner Realität zu manifestieren.

Wenn du dir also eine Intention setzt, machst du eine klare Aussage darüber, in welche Richtung sich dein Leben als Nächstes bewegen soll.

Sobald du dir eine Intention gesetzt hast, hält dein Gehirn Ausschau nach Beweisen.

Um zu manifestieren ist es unsere Aufgabe, Hindernisse, Begrenzungen, Illusionen und Ängste zu beseitigen.

Das ist auch hilfreich, um zu träumen.

In dem Moment, in dem wir uns erlauben zu träumen, sind die biochemischen Reaktionen im Körper die gleichen, als würden wir das, was wir träumen wirklich erleben. Das ist der Beginn der Manifestation. So beginnt das Ganze wahr zu werden.

Träume es, konzentriere dich darauf, wiederhole es und beobachte, wie die Wunder, die schon immer um dich herum da waren, sich zeigen.

---

## DIE MACHT DER INTENTION

---

Die bereits JETZT hier sind.

Die Intentionen in diesem Buch enden immer mit „im HIER & JETZT“, denn das HIER & JETZT ist das Einzige, was real ist.

Wir setzen die Intention, um sie JETZT zu manifestieren.

In jedem JETZT-Moment.

Alles, was wir haben, ist JETZT.

Alles geschieht JETZT.

Alles verändert sich JETZT.

Alles, was wir tun müssen, um im HIER und JETZT zu sein, ist, uns selbst zu beobachten.

Wir befinden uns genau JETZT an diesem Punkt aufgrund unserer Intentionen, die wir zuvor bewusst oder unbewusst gesetzt haben.

Und die Intentionen, die wir HEUTE, im HIER & JETZT setzen, bestimmen, wo wir in Zukunft sein werden. In jedem Moment unseres Lebens erzeugen wir Zukunft. Lasst uns sicherstellen, dass wir unsere Intentionen bewusst setzen und unsere Zukunft bewusst gestalten.

---

## SO ARBEITEST DU MIT DEN INTENTIONEN

---

Eine Intention zu setzen und aufzuschreiben, erzeugt in dir die Frequenz, in der du das, was du anstrebst, bereits erreicht hast. Diese Energie treibt die Manifestation voran.

Wenn das Ziel zu deinem höheren Wohl und dem des Kollektivs ist, wirst du nicht umhin kommen, es zu erreichen.

Das Einzige, was du tust ist, bewusst eine Intention zu wählen oder den Zufall entscheiden lassen, die Intention aufzuschreiben und dich im Laufe des Tages an sie zu erinnern.

Wenn du das tust, wirst du feststellen, dass in dir Klarheit entsteht und das Leben dich auf überraschende und unerwartete Weise auf deine Ziele zubewegt.

Mit Intentionen zu arbeiten ist ein mächtiges Werkzeug zur Manifestation – um genau das in deine Realität zu bringen, was du dir wünschst. So mächtig dieses Werkzeug auch ist, so einfach kannst du es auch anwenden.

## 1. WÄHLE

Schließe deine Augen, gehe kurz in dich und vielleicht hast du eine Frage, die dich umtreibt. Öffne deine Augen und dann wähle eine Intention. Du wählst eine Nummer aus dem Bereich von 1 bis 111 oder schlägst eine Seite im Buch nach dem Zufallsprinzip auf, intuitiv.

Velleicht hast du die Vorstellung, dass du die Intention ausgewählt hast, aber glaube mir, die Intention wählt DICH.

Das geschieht, weil du die Intention wählst, die bereits in deiner Schwingung ist und genau diese Intention wird dir helfen, dich weiterzuentwickeln.

Bevor du wählst, solltest du um eine Intention bitten, die sowohl für das persönliche als auch für das kollektive Wohl zuträglich ist.

Etwas, das für den Einzelnen gut ist, kann nicht gegen das Gemeinwohl gerichtet sein.

---

## **2. LIES**

Lies den Text und lass ihn auf dich wirken. Du kannst ihn auch Zeile für Zeile analysieren. Das Lesen löst eine Emotion aus. Erlaube dir, die Intention und das dazugehörige Gefühl in jeder Zelle deines Körpers zu spüren.

Emotionen sind Energie in Bewegung und der Motor der Manifestation.

---

### **3. SCHREIB ES AUF**

Ich schlage vor, dass du dir ein Notizbuch zulegst, in dem du deine Intentionen notierst. Vergiss nicht, auch das Datum aufzuschreiben, damit du später überprüfen kannst, welche Intentionen du wann gesetzt hast und welche sich bereits manifestiert haben. Du wirst überrascht sein, wie schnell man vergisst, was man sich gewünscht hat, wenn ein Traum wahr geworden ist und man sich bereits nach dem nächsten sehnt. Sobald du den Text handschriftlich niedergeschrieben hast, verbinde dich mit dem Gefühl.

---

## 4. FÜHLE ES

Tauche in das Gefühl ein, bereits zu wissen, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel erreicht hast. Erlebe deinen eigenen, ganz persönlichen Film in deinem Kopf und erlaube den Emotionen, sich zu zeigen. Spüre die Freude, die Erleichterung, die Dankbarkeit und jedes andere wunderbare Gefühl, das sich in dir ausbreitet.

---

## 5. SUCHE UND FINDE

Wenn du dir eine Intention gesetzt, sie aufgeschrieben und gefühlt hast ... suche jetzt nach dem Beweis. Setze deinen ganzen Fokus darauf, den Beweis zu finden. Erwarte das Unerwartete.

Sei dabei spielerisch und sei offen für den Humor des Universums. Sei offen für all die unerwarteten und überraschenden Dinge, die dir sagen, dass du alles erreichen oder erhalten wirst, was du dir wünschst.

---