



LIEBE,  
GESUNDHEIT  
UND GELD  
DIE MASTERCLASSES



LIEBE,  
GESUNDHEIT  
UND GELD

DIE MASTERCLASSES

*Rhonda Byrne*

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
*The Secret to Love, Health, and Money: A Masterclass* bei Atria Books,  
einem Imprint von Simon & Schuster, Inc., New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen  
und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des  
Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und  
Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die im Buch geäußerten Ansichten und Erkenntnisse sind  
solche der Autorin und stimmen nicht notwendigerweise in  
allen Fällen mit denjenigen des Verlages überein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings  
nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung  
ist hiermit ausgeschlossen.

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Atria Books,  
einem Imprint von Simon & Schuster, Inc., New York.

Copyright © 2021 by Making Good, LLC.

THE SECRET word mark and logo are trademarks of Creste, LLC.

All rights reserved.

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktunsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformation nach GPSR)

Buchgestaltung nach der Originalausgabe, Künstlerische Leitung und

Gestaltung: Nic George; Illustrationen und Design:

Josh Hedlund, Making Good, LLC.

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Ralf Lay

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

SC · CB

ISBN 978-3-442-22373-2

*Ihnen gewidmet, liebe Leser.*

*Möge The Secret Ihnen Liebe und Freude bringen  
für Ihr ganzes Leben.*

*Das ist mein Wunsch für Sie und für die ganze Welt.*



# INHALT

DAS GEHEIMNIS DER LIEBE.....	11
<i>Einführung:</i> Das Geheimnis der Liebe .....	13
<i>Lektion 1:</i> Liebe und das Gesetz der Anziehung	16
<i>Lektion 2:</i> Die Macht der Gedanken und Gefühle.....	27
<i>Lektion 3:</i> Das Geheimnis großartiger Beziehungen .....	41
<i>Lektion 4:</i> Der kreative Prozess in Beziehungen .	55
<i>Lektion 5:</i> Vorstellungskraft und Beziehungen ..	66
<i>Lektion 6:</i> Dankbarkeit und Beziehungen .....	78
<i>Lektion 7:</i> Ihr Geheimnis.....	91
<i>Lektion 8:</i> Die größte Gabe .....	101
Das Geheimnis der Liebe auf den Punkt gebracht .....	109

## DAS GEHEIMNIS DER GESUNDHEIT ... 115

*Einführung:* Das Geheimnis der Gesundheit. ... 117

*Lektion 1:* Das Geheimnis der Gesundheit  
offenbart ..... 120

*Lektion 2:* Gesundheit und das Unbewusste .... 133

*Lektion 3:* Sich wohlfühlen – der Königsweg zu  
guter Gesundheit ..... 146

*Lektion 4:* Der kreative Prozess der Gesundheit 160

*Lektion 5:* Dankbarkeit und Gesundheit. .... 175

*Lektion 6:* Gesundheit visualisieren ..... 187

*Lektion 7:* Gesunde Affirmationen. .... 204

*Lektion 8:* Ihr unsterbliches Ich ..... 218

Das Geheimnis der Gesundheit auf den Punkt  
gebracht ..... 223

## DAS GEHEIMNIS DES GELDES ..... 225

*Einführung:* Das Geheimnis des Geldes. .... 227

*Lektion 1:* Das Geheimnis des Geldes offenbart . 229

*Lektion 2:* Gefühle rund ums Geld ..... 245

*Lektion 3:* Die innere Einstellung für Reichtum . 261

*Lektion 4:* Der kreative Prozess des Geldes ..... 279



<i>Lektion 5: Dankbarkeit für Geld</i> .....	294
<i>Lektion 6: Vorstellungskraft und Geld</i> .....	309
<i>Lektion 7: Karriere und Geschäft</i> .....	319
<i>Lektion 8: Teilen und Geben</i> .....	339
Das Geheimnis des Geldes auf den Punkt gebracht .....	348



# DAS GEHEIMNIS DER LIEBE





## EINFÜHRUNG

# DAS GEHEIMNIS DER LIEBE

Vor vierzehn Jahren schien die ganze Welt um mich herum zusammenzubrechen. Ich hatte mich bis zur Erschöpfung verausgabt. Der plötzliche Tod meines Vaters erschütterte mich. Und meine Beziehungen zu Kollegen und Partnern waren eine absolute Katastrophe. An diesem Punkt entdeckte ich ein Geheimnis, das jeden Aspekt meines Lebens verändern sollte, meine Gesundheit ebenso wie meine Finanzen und meine Beziehungen.

Dann beschloss ich, dieses Geheimnis mit der Welt zu teilen – und seitdem hat *The Secret* Millionen Menschen in aller Welt geholfen. Es kann auch Ihnen helfen.

Wenn Sie dieses Buch in Ihr Leben geholt haben, dann wollen Sie vielleicht Ihre Beziehungen verbessern oder heilen. Vielleicht möchten Sie auch neue Verbindungen knüpfen. Sie suchen möglicherweise nach dem perfekten Partner, wollen Ihrer Ehe mehr Pep geben, die Verhältnisse in der Familie oder unter Freunden harmonisieren oder neue Freundschaften schließen. Das Geheimnis, das ich entdeckt habe,

kann Ihnen bei all diesen Anliegen helfen und noch bei vielen anderen mehr.

Mit dem Geheimnis können Sie alles sein, tun oder haben, was Sie möchten, und zwar in jedem Lebensbereich.

Aber wenn Sie einmal darüber nachdenken, so sind es doch vor allem die Beziehungen, die Ihrem Leben einen echten Sinn geben. Ohne jemanden, mit dem Sie Ihre Erlebnisse teilen können, gibt es vielleicht nur wenig, was Sie wirklich sein, tun oder haben möchten.

Stellen Sie sich vor, Sie wären der einzige Mensch auf der Welt. Dann gäbe es vermutlich nichts, was Sie sein, tun oder haben wollten. Wieso sollten Sie malen, wenn niemand Ihr Gemälde zu Gesicht bekäme? Warum sollten Sie wunderschöne Melodien komponieren, wenn niemand sie hörte? Welchen Sinn sollte es haben, großartige Erfindungen zu machen, wenn keiner sie je benutzen würde? Es gäbe wohl auch keinen Grund, sich von einem Ort zu einem anderen zu begeben, denn an jedem wären Sie einsam. Es gäbe keinerlei Freude, keinen Spaß in Ihrem Leben. *Es ist Ihr Kontakt zu anderen Menschen, die Erfahrungen, die Sie zusammen machen, die Ihr Leben mit Freude und Sinn erfüllen.*

Beziehungen eröffnen Ihnen die Möglichkeit, Ihr Leben durch positive Gedanken und Gefühle zu verändern. Denn je dankbarer wir dafür sind und je mehr Güte wir anderen Menschen erweisen, desto erfüllter und lohnenswerter wird unser eigenes Dasein. Und je mehr Liebe Sie für andere empfinden,

desto mehr Liebe kommt zu Ihnen zurück. Umso aufregender wird Ihr ganzes Leben verlaufen! Was immer Sie geben – Liebe, Dankbarkeit, Güte –, wird auf Sie zurückfallen.

Die Gemeinschaft mit anderen prägt Ihr Leben stärker, als Sie sich das vielleicht vorstellen können. Daher ist es nur sinnvoll, dass glückliche, liebevolle Beziehungen für uns alle höchste Bedeutung haben. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie gute Beziehungen aufbauen können. Sie werden den Wandel in all Ihren Lebensbereichen am eigenen Leib erfahren – ob es nun um Finanzen, Gesundheit, persönliche Ziele und Träume geht. Und natürlich um Freude und Glück.

# LEKTION 1

## LIEBE UND DAS GESETZ DER ANZIEHUNG



Alles im Universum wird von den Gesetzen der Natur gesteuert. Wir können Flugzeuge benutzen, weil das Fliegen im Einklang mit den Naturgesetzen steht. Die Naturgesetze haben sich nicht verändert, nur damit wir uns in Flugzeugen fortbewegen können. Wir haben vielmehr einen Weg gefunden, uns im Einklang mit den Naturgesetzen von der Erde zu erheben. So wie die Luftfahrt, die Elektrizität und die Schwerkraft den Naturgesetzen gehorchen, gibt es auch ein Gesetz, das unser Leben lenkt. Wenn Sie eine Beziehung verbessern oder erneuern wollen,



wenn Sie eine neue Beziehung eingehen möchten, dann müssen Sie dieses Gesetz verstehen, das mächtigste Gesetz im Universum: das Gesetz der Anziehung.

Vom Größten bis hinunter zum Allerkleinsten – das Gesetz der Anziehung hält jeden Himmelskörper im All und formt jedes Atom und Molekül. Die Anziehungskraft der Sonne hält die Planeten im Sonnensystem an ihrem Platz, sodass sie nicht aufeinanderprallen. Die Schwerkraft hält Sie und jeden Menschen, jedes Tier, jede Pflanze, jedes Mineral auf Erden. Wir sehen die Anziehungskraft in der ganzen Natur am Werk, ob nun die Blüte eine Biene anlockt oder ein Same Nährstoffe aus der Erde zieht. Wir sehen, dass jedes Geschöpf sich von seinesgleichen angezogen fühlt. Die Anziehungskraft beeinflusst alle Tiere auf der Erde, die Fische im Meer, die Vögel am Himmel. Sie ist der Impuls, der sie Herden, Schwärme und Rotten bilden lässt. Die Anziehungskraft hält alle Zellen Ihres Körpers zusammen, die Materialien, aus denen Ihr Haus besteht, ja selbst die Möbel, auf denen Sie gerade sitzen. Sie hält Ihr Auto auf der Straße und sorgt dafür, dass das Wasser im Glas bleibt. Tatsächlich ist es die Anziehungskraft, die dafür sorgt, dass keiner der von uns benutzten Gegenstände auseinanderfliegt.

Die Anziehung ist auch die Kraft, die Menschen zu anderen Menschen hinzieht. Sie motiviert uns, Gruppen zu bilden, Gemeinden und Gesellschaften, in denen sich Leute mit gleichen Interessen zu-

sammenfinden. Sie ist die Kraft, die den einen zur Naturwissenschaft hinzieht, den anderen zu den Künsten. Sie ist verantwortlich dafür, dass wir die ein oder andere Sportart mögen, lieber diese Musik als jene hören, eher diese Mode tragen als eine andere. Die Anziehungskraft führt Menschen und ihre Haustiere zusammen. Sie ist es, die Sie Ihren Lieblingsbeschäftigungen nachgehen, Ihre Lieblingsorte aufsuchen lässt, Sie mit Freunden und Partnern vereint.

Das Gesetz der Anziehung ist das allmächtige Gesetz, das alles in Harmonie zusammenklingen lässt, vom kleinsten Atom bis zur größten Galaxie. Sie wirkt in allem und durch alles, im gesamten Universum. Und dieses Gesetz der Anziehung ist auch in Ihrem Leben wirksam.

Wie aber wirkt es in Ihrem Leben? Die *Quantenphysik* erklärt uns, dass alles im Universum aus Energie besteht, die mit einer bestimmten Frequenz schwingt, was auch auf Ihre Gedanken zutrifft. Gedanken sind nämlich ebenfalls Energie. Sie lassen sich messen und weisen eine bestimmte Frequenz auf. Ihre Gedanken ziehen Menschen, Umstände und Ereignisse an, die mit der gleichen Frequenz schwingen. Gleich und gleich gesellt sich gern. Das Gesetz der Anziehung besagt: Das, worüber Sie am häufigsten nachdenken, ist das, was in Ihrem Alltag geschieht. Mit anderen Worten: Sie schaffen Ihr Leben durch Ihre Gedanken. Alles, was Ihnen begegnet, haben Sie durch Ihre Gedanken herbeigerufen.

Wie alle Naturgesetze ist auch das Gesetz der Anziehung unveränderlich. Niemand steht über ihm, niemand ist von ihm ausgenommen. Es funktioniert unpersönlich und wirkt sich auf alle und alles gleich aus – auf jedes Individuum, bei jedem einzelnen Gedanken.

## *Beziehungen und das Gesetz der Anziehung*

Welche Bedeutung das Gesetz der Anziehung für Ihre Beziehungen hat, lässt sich einfach zusammenfassen: Was immer Sie über Ihre Verbindungen mit anderen Menschen *denken*, werden Sie *anziehen*. Sie können in puncto Partnerschaft nicht Gedanken der Unzufriedenheit hegen und dann erwarten, ein glückliches Leben zu zweit zu führen. Sie können nicht denken: »Die Person liebt mich ja gar nicht mehr so wie früher« – und dann die Erfahrung machen, dass der oder die Betreffende Sie noch viel mehr liebt. Sie müssen Gedanken der Liebe hegen, wenn Sie Liebe in Ihr Leben ziehen wollen. Sie sind ein Magnet im Universum. Was immer Sie denken, wird durch das Gesetz der Anziehung zu dem, was Menschen, Umstände und Ereignisse in Ihr Leben tragen.

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Was du säst, das wirst du ernten!« Die Gedanken, die Sie denken, sind die Samen. Die Ernte, die Sie einfahren, hängt

von den Samen ab, die Sie setzen. Hegen Sie positive Gedanken, und Sie werden positive Menschen, Umstände und Ereignisse in Ihr Leben ziehen. Denken Sie überwiegend negativ, werden Sie von negativen Menschen, Umständen und Ereignissen überrollt. Das ist die Physik des Geistes, die Mathematik des Universums. Denn wie auch viele Physiker längst entdeckt haben, ist das Universum Geist.

Also wenden wir uns doch der Frage zu, was positive und was negative Gedanken sind.

Positive Gedanken sind Gedanken an das, was Sie wollen! Negative Gedanken richten sich auf das, was Sie nicht wollen.

In jedem Augenblick, den Sie denken, sind Ihre Gedanken entweder positiv oder negativ. Und je nachdem prägen sie, was Sie in Ihre Beziehungen und Ihr Leben holen. Alle Menschen, Umstände und Ereignisse, die jeden einzelnen Augenblick Ihres Daseins ausmachen, sind die Reaktion auf die Gedanken, die Sie nähren. Was Sie jetzt erleben, geht auf das zurück, was Sie früher gedacht haben. Wenn Sie nicht wissen, welche mächtige Rolle Ihre Gedanken bei der Gestaltung Ihrer Lebensumstände spielen, dann achten Sie nur einmal darauf, wie einfach es ist, im Leben gerade die Art Erfahrungen zu machen, die man sich nicht wünscht. Aber das wird sich mit Ihren neuen Einsichten hier von nun an ändern.

Wenn Sie positive Gedanken nähren, dann ziehen Sie unvermeidlich positive Menschen, positive Umstände und positive Ereignisse an. Denken Sie hin-

gegen negative oder zornige Gedanken, dann können Sie damit rechnen, in Ihrem Leben ebensolchen Menschen, Umständen und Ereignissen zu begegnen.

Das Leben »passiert« Ihnen nicht einfach. Und wie Ihre Beziehungen aussehen, hängt nicht vom Zufall ab. Alles in Ihrem Leben haben Sie in Abhängigkeit von Ihrem Denken angezogen. Denken Sie positiv über andere Menschen, und all die positive Energie wird zuverlässig zu Ihnen und in Ihre Beziehungen zurückkommen und auch andere Bereiche Ihres Lebens erhellen.

Denken Sie negativ über andere, indem Sie sich beklagen, kritisieren, schimpfen oder anderen unguten Überlegungen Raum geben, werden Sie unter Garantie solche schlechten Erfahrungen machen! Und wenn diese negative Energie auf Sie zurückwirkt, produziert sie nur noch mehr üble Gedanken und zieht weitere Negativität an. Ein Teufelskreis!

Das Gleiche passiert im Übrigen, wenn Sie andere jammern hören und sich auf deren Klagen einlassen. Indem Sie diesen Leuten verständnisvoll zustimmen, ziehen Sie in dem Moment noch mehr beklagenswerte Situationen und Menschen an. Das ist die Wahrheit, ganz egal, wie viel Grund zur Klage Ihr Mitmensch auch haben mag.

*Ich hörte von einer Frau, die in Liebesdingen gerade eine schlimme Zeit durchzustehen hatte. Die Psychologen führten dies zurück auf Missbrauchserlebnisse in ihrer Kindheit. Die Frau aber sah ein, dass*

*ihre Neigung, sich ständig über andere zu beklagen und sie für die Probleme in ihrem Leben verantwortlich zu machen, ebenfalls zu den schwierigen Beziehungen beitrug. Erst als sie aufhörte, nach Anlässen zu suchen, um sich zu beklagen, und stattdessen nach Gründen suchte, um die Menschen in ihrem Leben zu lieben und zu schätzen, begann sich alles zum Besseren zu wenden.*

*Bald nach diesem Wandel im Denken lernte sie jemanden kennen, der in jeder Hinsicht zu ihr passte. Er war der Mann ihrer Träume, von seiner Persönlichkeit und seinen Werten bis zur Augen- und Haarfarbe. Innerhalb von drei Monaten waren sie verlobt, zwei Jahre später verheiratet. Das Bemerkenswerte daran ist, dass die Wege der beiden sich in den zwanzig Jahren zuvor immer mal wieder kreuzten. Sie hatten gemeinsame Verwandte, wovon sie nichts wussten, machten an denselben Orten Urlaub und arbeiteten sogar drei Jahre für das gleiche Unternehmen ... und doch waren sie sich nie wirklich begegnet. Als hätte das Universum sie voneinander ferngehalten bis zu dem schicksalhaften Tag, an dem die Frau erkannte, dass sie aufhören musste, sich ständig über andere zu beklagen. Und dann kam es, wie es kommen sollte.*

## *Die Rede von Schuld und Tadel*

Worte sind mächtig. Das Gesetz der Anziehung bewirkt, dass alles, was wir über eine andere Person denken oder sagen, letztlich auf uns zurückfällt. Wenn Sie einen anderen Menschen verurteilen oder sich über ihn beklagen, wirkt sich das am Ende nachteilig auf *Ihr* Leben aus. Es ist *Ihr* Dasein, das Schaden nimmt.

Tadel und Schuldzuweisungen sind machtvolle Formen der Negativität. Sie stiften unendlich viel Unfrieden. Mit jeder kleinen Klage und jedem Augenblick, in dem Sie jemand anderen tadeln, ziehen Sie eine ganze Reihe von Misserfolgen an, die neuen Grund zur Klage geben. Das Schimpfen über die Regierung, Ihren Partner, über Kinder, Eltern, Nachbarn, die langen Schlangen im Supermarkt, die Wirtschaft, das Essen, die Arbeit, Ihre Kunden, über Unternehmen, Preise, Lärm oder schlechten Service scheint ganz harmlos zu sein. Aber es erzeugt eine Wolke der Negativität, die sich über Ihre Beziehungen und Ihr ganzes Leben senkt.

Angenommen, Sie haben sich mit jemandem getroffen, es kam zu einem Missverständnis zwischen Ihnen, und nun ärgern Sie sich. Und weil Sie denken, der Fehler liege beim anderen, sehen Sie auch keinen Grund, warum Sie jetzt positiv denken sollten. Doch das Gesetz der Anziehung reagiert nur auf das, was *Sie* denken, ganz egal, warum und wieso. Wenn Sie also Schuldzuweisungen verteilen, dann werden

Sie ebenjene Situationen zurückgespiegelt bekommen, die Auslöser für Ihre Kritik waren. Vielleicht werden diese neuen Misshelligkeiten nicht von der Person herbeigeführt, der Sie die Schuld geben, aber Sie werden ganz sicher Umstände erleben, die Ihnen weiteren Anlass für Vorwürfe und Kritik geben. Das Gesetz der Anziehung kennt keine Entschuldigung. Was immer Ihre vorherrschenden Gedanken sind, ihre Entsprechung wird zu Ihnen geholt. Sie schaffen Ihr künftiges Leben mit den Gedanken, die Sie heute denken!

Und je mehr Sie sich gedanklich mit den Dingen befassen, die Sie mögen, desto mehr werden Sie erhalten, was Sie schätzen. Wenn Sie Ihre Gedanken auf das richten, was Sie lieben, ganz egal, um wen oder was es geht, dann werden Sie erfreuliche Bedingungen schaffen. Und Ihre Freude und Wertschätzung für diese neuen Umstände ziehen noch *mehr* Positives in Ihr Leben – und so weiter, und so fort. Um mehr Liebe in Ihr Leben zu bringen, müssen Sie nur an das denken, was Sie lieben.

*Ich weiß von einem Paar, dessen Ehe sich durch diese Denkweise vollkommen veränderte. Die beiden waren noch nicht lange verheiratet, als ihre Beziehung an einen toten Punkt geriet. Sie lebten mehr oder weniger nebeneinanderher. Obwohl sie es kaum ertrug, im gleichen Bett zu schlafen wie ihr Mann, war die Frau fest entschlossen, die Ehe zu retten. Also richtete sie ihr Augenmerk auf all die Kleinig-*



*keiten, die er für sie machte. Und sie ließ ihn wissen, wie sehr sie ihn schätzte. Und mit einem Mal konnte er gar nicht genug für sie tun. Sie begannen wieder miteinander zu lachen, spielerisch miteinander umzugehen, und siehe da: Die Leidenschaft kehrte zurück.*

Es gibt da eine Sentenz, die man Mahatma Gandhi zuschreibt: »Sei der Wandel, den du in der Welt zu sehen *wünschst*.«

Dieses Konzept wandte die junge Frau auf ihre Ehe an. Wenn Sie eine bestehende Beziehung verändern möchten, dann müssen Sie der Wandel sein. Und das geht nur, wenn Sie ändern, wie Sie über diese Beziehung denken. Je mehr positive Gedanken der Liebe, der Wertschätzung und Dankbarkeit Sie hinsichtlich Ihrer Zweisamkeit nähren, desto stärker ziehen Sie positive Umstände und Ereignisse an. Sie müssen der Wandel *sein*, den Sie in Ihrer Beziehung sehen wollen! Das Einzige, was Sie dafür tun müssen, ist, Ihr Denken zu transformieren. Nur das ändert wirklich alles!

Fragen Sie sich: Hegen Sie genügend positive Gedanken über Ihre Beziehung? Denn alle positiven Gedanken entspringen der Liebe, weil sie darin ihr Fundament haben. Negative Gedanken bedeuten das Fehlen von Liebe.

Und Sie können mühelos herausfinden, wie viele positive Gedanken Sie über Ihre Beziehung pflegen. Wenn Ihre aktuelle Beziehung super läuft, haben

Sie in der Vergangenheit mehr positive als negative Gedanken genährt. Ist Ihre momentane Beziehung schwierig oder fordernd, dann hatten Sie unbewusst vermutlich mehr negative als positive Gedanken.

Vergessen Sie nie: Auch wenn Sie es nicht so recht glauben können, es geht nicht um den anderen. Manche Menschen denken, es liege am Partner, ob eine Beziehung gut ist oder schlecht. Aber so funktioniert das Leben nicht. Sie können nicht zum Gesetz der Anziehung sagen: »Ich werde nur dann positive Gedanken denken, wenn sich mein Partner ändert!« Es wird Ihnen nicht gegeben, ehe Sie nicht begonnen haben zu geben! Was immer Sie geben, werden Sie bekommen. Es geht also gar nicht um Ihr Gegenüber, sondern einzig und allein um Sie! Es geht nur darum, was Sie denken, was Sie ausstrahlen, was Sie geben. Denn wenn Sie über andere Menschen positiv denken, dann werden Sie großartige Beziehungen führen können. Und Sie werden ein fantastisches Leben haben.

## LEKTION 2

# DIE MACHT DER GEDANKEN UND GEFÜHLE



Sie können Ihr Leben und Ihre Beziehungen ändern, weil Sie die unbegrenzte Fähigkeit besitzen, positive Gedanken zu formulieren. Wenn Sie über das nachdenken, was Sie sich wünschen und was Sie lieben, bringen Sie alles Gute im Leben zu sich, auch gute Menschen und gute Beziehungen!

Dem Gesetz der Anziehung zufolge ist Ihr Denken die grundlegende Ursache für jeden Aspekt Ihres Lebens: für Ihre Gesundheit, Ihre Arbeit, Ihre finanzielle Lage, Ihre Lebensumstände und all Ihre Beziehungen. Was immer Sie denken, ziehen Sie an. Das

bedeutet, dass alles, was Sie in dieser Welt erleben und erfahren, eine *Folge* ist. Die *Ursache* dafür sind Ihre Gedanken.

*Gefühle: Raketentreibstoff für  
Ihre Gedanken*

Sollten Sie sich jetzt Sorgen machen, dass ein Gedanke, der gerade zufällig in Ihrem Geist aufblitzt, Ihr ganzes Leben durcheinanderbringen wird, dann können Sie sich erst mal entspannen.

So viele Gedanken gehen jeden Tag durch Ihren Kopf und bewirken doch gar nichts, und zwar aus dem einfachen Grund, weil viele davon keine starken Gefühle auslösen. Die Macht Ihrer Gedanken wird durch intensive Gefühle nämlich verstärkt. Und starke Gefühle haben Sie vor allem dann, wenn Sie Ihre Gedanken für wahr halten!

Lassen Sie mich das mit einem Bild erklären: Stellen Sie sich Ihre Gedanken als Rakete vor. Ihre Gefühle sind der Treibstoff. Eine Rakete kann ohne Treibstoff nicht abheben. Der Treibstoff ist es, der sie in die Höhe katapultiert. Das Gleiche gilt für Ihre Gedanken. Ohne emotionale Ladung entfalten Ihre Gedanken keine »Schubkraft«. Sie sind zwar die grundlegende Ursache für alles, aber Ihre Gefühle sorgen dafür, dass sie sich deutlich schneller manifestieren. Je gefühlsgeladener Ihre Gedanken sind, desto mehr

erfüllen Sie sie mit Kraft, und desto eher werden sie sich in Ihrem Leben verwirklichen.

Ihre Gefühle erfüllen darüber hinaus noch einen anderen Zweck: An ihnen erkennen Sie, welche Art Gedanken Sie hegen. Mit guten Gedanken fühlen Sie sich gut, mit negativen Gedanken hingegen sind Sie auch »schlecht drauf«. Wenn Sie also wissen wollen, ob Sie eher positive oder eher negative Gedanken pflegen, müssen Sie nur auf Ihre Gefühle achten. Wann immer Sie sich gut fühlen, können Sie sicher sein, dass Ihre Gedanken gut waren. Verspüren Sie jedoch unangenehme Gefühle, dann ist dies ein zuverlässiges Zeichen dafür, dass Ihr Denken ins Negative abgeglitten ist. Achten Sie also mehr auf Ihre Gedanken.

Wie Sie sich in einer bestimmten Beziehung fühlen, hängt damit zusammen, wie Sie über diese Beziehung denken. Wenn Sie Dankbarkeit und Glück empfinden, dann hatten Sie positive Gedanken. Sind Sie jedoch ärgerlich oder frustriert, dann wissen Sie, dass Sie diese Beziehung negativ betrachtet haben.

Denken Sie beispielsweise: »Ich kann meinen Chef nicht ausstehen!«, dann dürfte damit ein stark negatives Gefühl einhergehen. Und das Gesetz der Anziehung wird dafür sorgen, dass Sie Situationen erleben, welche die Beziehung zu Ihrem Chef weiter verschlechtern.

Denken Sie aber: »Ich arbeite in meinem Job mit tollen Leuten zusammen!«, dann sorgt dieses starke positive Gefühl für Erfahrungen, die das Verhältnis

zwischen Ihnen und Ihren Kollegen ständig verbessern.

Einfach ausgedrückt: Je mehr gute Gedanken Sie hegen, desto besser werden Sie sich fühlen, und desto befriedigender wird Ihr Leben verlaufen.

Je mehr negative Gedanken Sie nähren, desto schlechter werden Sie sich fühlen, und desto unbefriedigender wird sich Ihr Leben entwickeln – bis Sie Ihr Denken ändern.

*Eine Frau füllte schon seit mehr als zehn Jahren die gleiche Stellung aus und war damit sehr unzufrieden. Weniger mit der Arbeit selbst als mit den Leuten, mit denen sie zusammenarbeitete. Das Problem war, dass es in diesem Unternehmen sehr viel Klatsch und Tratsch gab. Alle beklagten sich ständig und verstärkten so die Negativität. Ohne es zu bemerken, wurde auch sie in diesen Strudel hineingezogen. Wie ihre Kolleginnen und Kollegen hatte sie selten etwas Nettes zu sagen.*

*Sobald ihr klar wurde, dass sie selbst zu dieser negativen Stimmung beitrug, bemühte sie sich ganz bewusst, in der Arbeit fröhlich aufzutreten und Begeisterung auszustrahlen. Und sie ließ sich auf Klatsch nicht mehr ein. Die Reaktion war unmittelbar zu spüren. Innerhalb weniger Tage begann sie, die Arbeit zu genießen. Und da sie sich weigerte, negative Aussagen weiterzutragen, gingen ihr die Klatschbasen beiderlei Geschlechts aus dem Weg. Sie selbst mied sie keineswegs. Sie entschied sich, auch*

*in diesen Menschen nur das Beste zu sehen, und das hieß letztlich, dass sie von diesen Leuten nicht mehr viel zu sehen bekam. Umgekehrt fand sie nun in der Firma nette Menschen, ja Freunde, die gern mit ihr zusammen waren und selbst eine positive Ausstrahlung hatten. Noch besser: Einer dieser Kollegen wurde schließlich sogar ihr Lebenspartner. Die beiden planen zu heiraten.*

*Indem sie erbauliche Gedanken hegte und im Berufsleben auf eine positive Ausstrahlung achtete, zog diese Frau nicht nur bessere Beziehungen am Arbeitsplatz an. Sie transformierte damit ihr ganzes Leben!*

## *Wie Sie jede Beziehung verändern können*

Wenn Sie über eine Beziehung anders denken, strahlen Sie logischerweise eine andere Art von Gedanken aus. Dann *muss* die Beziehung sich zwangsweise verändern, damit sie Ihr neues Denken widerspiegelt. So einfach ist das.

Auch wenn Sie sich im Moment gar nicht vorstellen können, wie eine bestimmte Beziehung sich noch zum Positiven wandeln ließe, sollten Sie wissen, dass dies möglich ist!

Stehen Sie in einer Ihrer Beziehungen vor einer echten Herausforderung, dann gibt es dafür eine einfache und wirksame Übung, die Sie jeden Tag nur

wenige Minuten kostet. Spüren Sie in Ihrem Herzen Liebe für die andere Person. Dann öffnen Sie Ihr Herz und schicken diese Liebe hinaus ins Universum. Allein dies trägt dazu bei, allen Groll und Ärger, alle Negativität zu beseitigen, die Sie gegenüber dem betreffenden Menschen empfinden.

Umgekehrt werden Sie mit Negativität eine Beziehung nie verbessern. Mit abträglichen Emotionen gegenüber dem anderen ziehen Sie nur wieder Negativität an. Wenn Sie Liebe spüren, wird Ihnen diese Liebe widergespiegelt. Was Sie für einen anderen empfinden, kommt auf Sie zurück. Fällt es Ihnen schwer, für einen bestimmten Menschen oder eine bestimmte Beziehung freundliche Gedanken aufzubringen, dann konzentrieren Sie sich darauf, Ihrer gesamten Umgebung liebevolle Gefühle zu schicken. Und tun Sie Ihr Bestes, um die Dinge, die Sie in dieser Beziehung als negativ empfinden, nicht weiter durch Ihre Aufmerksamkeit zu verstärken.

Sie haben die Macht, alles in Ihrem Leben zu ändern, denn Sie sind es, der über Ihr Denken und über Ihre Gefühle entscheidet. Was heißt, dass Sie jede negative Beziehung in Ihrem Leben verändern können, aber nur dann, wenn Sie selbst nicht in Ihrer Negativität verharren. Mit düsteren Gedanken und unguten Gefühlen ändern Sie rein gar nichts. Sie müssen diese Beziehung anders angehen, denn wenn Sie weiterhin ablehnend reagieren, verstärkt dies nur kritische Gedanken und damit auch die Negativität. Hegen Sie hingegen gute Gedanken und Gefühle, dann nehmen



automatisch die guten Erfahrungen innerhalb dieser Beziehung zu.

*Zwei beste Freundinnen stritten sich über eine eigentlich banale Kleinigkeit, aber nachdem sie monatelang kein Wort miteinander gesprochen hatten, schien ihre Freundschaft gestorben zu sein. Eine der Frauen war darüber so aufgebracht, dass sie das Gefühl hatte, in ein »Unglücksloch« gestürzt zu sein. Irgendwann beschloss sie aber, ihr Leben zum Besseren zu verändern. Sie entschied sich, positiv zu bleiben und Glück zu empfinden. Obwohl sie in ihrem Alltag einiges an Stress zu erdulden hatte, schaffte sie es, sich mehr und mehr erfüllt zu fühlen. Etwa um die gleiche Zeit fragte eine gemeinsame Freundin sie, ob sie sich mit ihrer einstigen besten Freundin schon ausgesöhnt habe. Sie antwortete, dass sie schon länger nicht mehr miteinander geredet hätten, aber sie sei sich sicher, sie würden bald wieder gute Freundinnen sein. An jenem Abend war sie so guter Stimmung, dass sie eine Liste mit all den Dingen in ihrem Leben machte, die sie als Segen empfand. Danach fühlte sie sich besser als je zuvor in jüngerer Zeit. Am nächsten Morgen erhielt sie eine Nachricht von ihrer besten Freundin, die ihr sagte, dass ihr ihre Freundschaft sehr fehle und dass ihr der Streit wirklich leidtäte.*

*Erst als die Freundinnen in der Lage waren, ihre Gedanken über die jeweils andere wohlwollend zu betrachten, konnte das Gesetz der Anziehung sie wieder zusammenbringen.*

## *Die Kraft eines guten Gefühls*

Wann immer Sie in einer Beziehung mit einer negativen Situation konfrontiert sind, ist die Lösung, gute Gedanken zu hegen und sich wohlzufühlen, ungeachtet dessen, was gerade geschieht. Sie wissen nicht, *wie* sich das Problem lösen wird, aber wenn Sie bei Ihren guten Gefühlen und Gedanken bleiben, wird es eine Lösung geben. Indem Sie harmonische Gefühle ausstrahlen, werden Sie nur Menschen anziehen, die auf der gleichen Ebene schwingen.

Aber aufgepasst: Gegenüber Leuten, mit denen Sie eine schwere Zeit erleben, liebevolle Gefühle zu hegen heißt nicht, dass Sie alles mit sich machen lassen sollten. Das hat mit Liebe nichts zu tun. Wenn Sie zulassen, dass ein anderer Mensch Sie benutzt, dann hilft das weder ihm noch Ihnen. Was tun? Stellen Sie sich auf die höchste Frequenz des Guten ein, die Sie erzeugen können. Dann wird das Gesetz der Anziehung alles *für Sie* erledigen.

Halten Sie Ihre positive Frequenz aufrecht, während jemand anders in Ihrem Umfeld in seiner negativen Wolke bleibt, dann bewirkt das Gesetz der Anziehung, dass Sie getrennte Wege gehen. Wenn eine Beziehung zwischen zwei Menschen endet, so liegt dies daran, dass sie nicht mehr in Resonanz treten. Passen die Schwingungen der Beteiligten nicht länger zusammen, werden sie sozusagen automatisch getrennt: Es ist mitunter wirklich faszinierend zu beobachten, wie das Gesetz der Anziehung auf

die sich verändernden Frequenzen von Menschen reagiert.

*Eine junge Frau lernte ihren Mann während der Zeit auf der Highschool kennen. Es war eine stürmische Romanze, und sie verließ ihre Heimatstadt, ihre Familie und ihre Freunde, um ihm auf der Suche nach Arbeit zu folgen und ein neues Leben zu beginnen. Einige Monate später waren die beiden verheiratet. Doch schon bald entdeckte sie eine dunkle Seite an ihm, denn er nahm Drogen und litt an einer unbehandelten seelischen Störung. Da er nun ständig Wutausbrüche bekam, tobte er sich an dem Menschen aus, der das Leben mit ihm teilte – seiner Frau. Er beschimpfte sie und überschüttete sie mit größten Beleidigungen. Da ihre Familie und ihre Freunde weit fort waren, schaffte sie es nicht, noch an irgendetwas Gutes zu denken. Sie verfiel in eine tiefe Depression. Fünf lange Jahre ertrug sie diese lieblose, demütigende Beziehung. Den Großteil ihrer Zeit brachte sie damit zu, ihrem Mann in der gemeinsamen Wohnung aus dem Weg zu gehen.*

*Schließlich sah sie ein, dass nur sie ihr Schicksal verändern konnte. Wie durch Zufall beschlossen sie und ihr Mann nur wenige Wochen später, dass sie in ihre Heimatstadt zurückkehren und dort Arbeit suchen wollten. Glücklicherweise fand sie sofort einen tollen Job, und sie nahm wieder Kontakt zu ihren Freunden und ihrer Familie auf. Bald fühlte sie sich wieder mehr wie sie selbst, was ihr in den vergange-*

*nen fünf Jahren nicht gelungen war. Für ihren Mann allerdings verschlimmerte sich die Lage beträchtlich. Er wurde mit dem Erfolg und dem Glück seiner Frau nicht fertig, daher wurde er immer öfter gewalttätig. Nun aber fand sie viel Liebe und Unterstützung. Da sie sich ganz auf ihr neues Glück ausgerichtet hatte, konnten seine Beleidigungen sie nicht mehr anfechten. Ihre Frequenzen passten nicht mehr zueinander, und das Gesetz der Anziehung trennte die beiden. Sie verließ schließlich ihren Mann, weil sie endlich merkte, dass sie ein besseres Leben verdiente.*

*Kurze Zeit später war sie bei Freunden zum Abendessen eingeladen. Hinterher beschlossen alle zusammen, eine kleine Bar in der Stadt aufzusuchen. In dem Augenblick, als sie durch die Tür trat, durchmaß ihr Blick automatisch den Raum. Ganz hinten sah sie ein vertrautes Gesicht. Mit diesem Jungen war sie schon während ihrer Zeit auf der Highschool ausgegangen. Er war ihr letzter Freund gewesen, bevor sie ihren Ehemann kennengelernt hatte. Ein gemeinsamer Freund nahm sie beiseite und erzählte ihr, dass der junge Mann immer noch an ihr hing. Offensichtlich hatte er seitdem keine richtige Freundin mehr gehabt, fast als hätte er auf sie gewartet. Also ging sie auf den jungen Mann zu, und sie plauderten eine Weile. Er bestätigte die ganze Geschichte – er habe stets gehofft, sie möge eines Tages zurückkommen. Und da sie jetzt wieder da war, sah er dies als Zeichen, dass sie füreinander bestimmt seien. Je länger die beiden sich*