

Inhalt

Vorwort von Neale Donald Walsch 15

Vorbemerkung von Jerry Hicks 19

Teil 1: Unser Weg zur Abraham-Erfahrung 23

Einleitung von Jerry Hicks 23

Ein ständiger Strom religiöser Gruppen 25

Ein Ouija-Brett gibt Antworten 26

Denke nach und werde reich 28

Seth spricht über die Erschaffung deiner Realität 29

Meine Ängste werden aufgelöst von Esther Hicks 31

Sheila »channelt« Theo 33

Soll ich meditieren? 34

Etwas beginnt mich zu »atmen« 36

Meine Nase gibt Antworten 38

Abraham beginnt Worte zu tippen 39

Der Schreiber wird zum Sprecher 40

Die köstlichen Abraham-Erfahrungen entstehen 41

Ich führe ein Gespräch mit Abraham von Jerry Hicks 42

Wir (Abraham) beschreiben uns als Lehrer 43

Du hast ein Inneres Wesen 45

Wir wollen deine Überzeugungen nicht verändern 46

Du bist wertvoll für Alles-was-ist 47

Eine Einführung in das Wohlbefinden 48

Die universellen Gesetze: Definition 49

Teil 2: Das Gesetz der Anziehung 51

- Das Gesetz der Anziehung: Definition 51
An etwas denken heißt, es einzuladen 54
Meine Gedanken haben magnetische Kraft 56
Mein Inneres Wesen teilt sich durch Gefühle mit 58
Mein allgegenwärtiges Emotionales Leitsystem 60
Was ist, wenn ich will, dass es schneller geschieht? 61
Wie will ich mich selbst sehen? 62
Willkommen, Kleines, auf dem Planeten Erde 64
Ist meine »Realität« wirklich so real? 65
Wie kann ich meine magnetische Kraft verstärken? 66
Abrahams Methode des Workshops des Erschaffens 67
Ich bin jetzt in meinem Workshop des Erschaffens 70
Sind nicht alle Gesetze universelle Gesetze? 73
Wie nutze ich das Gesetz der Anziehung am besten? 73
Kann ich meinen schöpferischen Impuls sofort wieder umkehren? 75
Wie überwindet man Enttäuschung? 76
Was verursacht die weltweiten Wellen ungewollter Ereignisse? 77
Zieht die Aufmerksamkeit auf medizinische Verfahren
nicht weitere an? 78
Sollte ich nach der Ursache meiner negativen Gefühle forschen? 79
Ein Beispiel für die Überbrückung einer
unerwünschten Überzeugung 81
Sind die Gedanken in meinen Träumen schöpferisch? 84
Muss ich das Gute und das Böse der anderen auf mich nehmen? 85
Sollte ich »dem Übel nicht widerstreben«? 85
Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? 87
Ich wollte Blau und Gelb, bekam aber Grün 90
Wie zieht das Opfer den Räuber an? 91
Ich beschloss, ein besseres Leben zu führen 93

- Was steckt hinter unseren religiösen und rassischen Vorurteilen? 94
Gesellt sich Gleiches zu Gleichem oder ziehen Gegensätze
sich an? 95
Was ist, wenn sich das, was sich einmal gut anfühlte,
jetzt schlecht anfühlt? 96
Ist alles aus Gedanken zusammengesetzt? 98
Ich will mehr Freude, Glück und Harmonie 99
Ist es nicht egoistisch, mehr Freude empfinden zu wollen? 100
Was ist moralischer? Geben oder Nehmen? 101
Was ist, wenn alle schon haben, was sie sich wünschen? 103
Wie kann ich denen helfen, die leiden? 104
Besteht der Schlüssel darin, ein freudvolles Beispiel zu geben? 105
Kann ich negativ denken und positiv empfinden? 107
Welche Worte stärken unser Wohlbefinden? 108
Woran bemisst sich unser Erfolg? 111

Teil 3: Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens 113

- Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens: Definition 113
Durch mein Denken habe ich es herbeigeführt 116
Mein Inneres Wesen kommuniziert mit mir 117
Jede Emotion fühlt sich gut an... oder schlecht 118
Ich kann meiner inneren Führung vertrauen 119
Wie bekomme ich das, was ich bekomme? 121
Ich bin der alleinige Schöpfer meiner Erfahrung 122
Ich ziehe Gedanken durch harmonische Schwingungen
magnetisch an 123
Wenn wir denken und sprechen, erschaffen wir 124
Das empfindliche Gleichgewicht von Wollen und Zulassen 126
Wie fühlt es sich an – gut oder schlecht? 128
Eine Übung, die das bewusste Erschaffen unterstützt 129

- Gedanken, die starke Emotionen hervorrufen,
manifestieren sich schnell 131
- Eine Zusammenfassung der Methode des bewussten Erschaffens 133
- Die Aufmerksamkeit auf dem, was ist, erschafft noch mehr
von dem, was ist 135
- Die Wertschätzung einer Sache zieht sie an 136
- Wirken universelle Gesetze auch ohne meinen Glauben? 137
- Wie verhindere ich, dass ich etwas bekomme, was ich nicht will? 137
- In dieser zivilisierten Gesellschaft scheint es kaum noch
Freude zu geben 138
- Ich will leidenschaftlicher wünschen 139
- Kann ich widersprüchliche Überzeugungen hervorbringen? 140
- Können Überzeugungen aus früheren Leben mein
gegenwärtiges Leben beeinflussen? 141
- Können meine negativen Erwartungen das Wohlbefinden
anderer beeinflussen? 142
- Kann ich frühere Programmierungen, die durch andere
erfolgten, aufheben? 143
- Liegt mein Ort der Macht im Jetzt? 144
- Wie kam es zur ersten negativen Begebenheit? 145
- Ist Imagination nicht das Gleiche wie Visualisierung? 146
- Ist Geduld nicht eine positive Tugend? 150
- Ich möchte einen Quantensprung machen 150
- Sind größere Dinge schwerer zu manifestieren? 152
- Kann ich diese Prinzipien anderen beweisen? 153
- Warum gibt es dieses Bedürfnis, anderen seinen Wert
beweisen zu wollen? 154
- Wie passen Tatendrang und harte Arbeit in Abrahams Konzept? 155
- Ich erschaffe meine künftigen Lebensumstände 156
- Wie das Universum unsere verschiedenen Wünsche erfüllt 157
- Wie unterscheidet sich das körperliche Leben vom körperlosen? 158

Was verhindert, dass sich jeder nicht gewollte Gedanke manifestiert? 160
Sollte ich nicht auch visualisieren, wie sich etwas manifestiert? 160
Sind meine Wünsche zu detailliert? 162
Kann ich nachteilige Gedanken von früher löschen? 163
Wie kann ich eine Abwärtsspirale umkehren? 164
Was ist, wenn zwei um denselben Preis wetteifern? 165
Realistisch ist, was ich mir vorstellen kann 166
Könnten wir mit diesen Prinzipien auch »Böses« tun? 167
Ist es machtvoller, wenn eine Gruppe etwas erschafft? 168
Was ist, wenn jemand nicht will, dass ich Erfolg habe? 168
Wie kann ich den Fluss des Erschaffens für mein Wachstum nutzen? 169

Teil 4: Die Kunst des Zulassens 171

Die Kunst des Zulassens: Definition 171
Sollte ich mich vor den Gedanken anderer nicht schützen? 173
Das Verhalten anderer kann uns nicht verletzen 175
Die Spielregeln des Lebens 176
Lebenserfahrungen, nicht Worte, mehren unser Wissen 176
Statt meine Gedanken zu überwachen, habe ich lieber Empfindungen 180
Wenn ich andere toleriere, lasse ich nicht zu 181
Suche ich nach Lösungen oder sehe ich Probleme? 182
Durch mein Beispiel verbessere ich das allgemeine Wohlbefinden 183
Der feine Unterschied zwischen Wollen und Müssten 184
Ich kann bewusst, gezielt und voller Freude erschaffen 185
Ich lebe die Kunst des Zulassens 186
Wie unterscheide ich Richtig von Falsch? 186
Was ist, wenn ich sehe, wie andere Unrecht begehen? 188

Wenn ich das Unerwünschte ignoriere, lasse ich dann das Erwünschte zu?	189
Wollen wir alle die Freude zulassen?	191
Was ist, wenn andere negative Erfahrungen machen?	182
Ich halte nur nach dem Ausschau, was ich auch haben will	193
Ein selektives Sieb für jemanden, der selektiv anzieht	194
Unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eins	195
Muss ich die Ungerechtigkeiten, die ich mit ansehe, zulassen?	196
Meine Aufmerksamkeit auf dem Unerwünschten erschafft noch mehr Unerwünschtes	197
Beeinflusst die Kunst des Zulassens meine Gesundheit?	197
Zulassen – von äußerster Armut zu finanziellem Wohlstand	199
Zulassen – Beziehungen und die Kunst des Egoismus	200
Ist die Kunst des Egoismus nicht unmoralisch?	200
Ihre Missbilligung meiner Person ist ihr Fehler	202
Was ist, wenn jemand die Rechte eines anderen verletzt?	203
Es besteht kein Mangel an etwas	204
Hat auch der Verlust des Lebens einen Wert?	205
Ich bin die Summe zahlreicher Leben	206
Warum erinnere ich mich nicht an meine früheren Leben?	207
Was ist, wenn Sexualität eine gewaltsame Erfahrung wird?	209
Was erwarte ich von einer bestimmten Sache?	210
Ich ebne mir gerade den Weg in die Zukunft	211
Was ist mit dem unschuldigen kleinen Kind?	212
Sollten andere ihre Vereinbarungen mit mir nicht einhalten?	213
Ich kann nichts falsch machen... oder jemandem schaden	215

Teil 5: Abschnittweises Wünschen 217

Der magische Prozess des abschnittweisen Wünschens	217
Ich kann meinen Erfolg abschnittweise herbeiführen	219

Ihr lebt in der besten aller Zeiten	220
Der Sinn und Wert des abschnittweisen Wünschens	220
Eure Gesellschaft bietet viel gedankliche Anregung	222
Von der Verwirrung zur Klarheit und von dort zum bewussten Erschaffen	224
Ich unterteile meine Tage in Abschnitte des Wünschens	224
Ich handle und erschaffe auf zahlreichen Ebenen	225
Die Gedanken, die ich heute habe, ebnen mir den Weg in die Zukunft	226
Ich kann meinem Leben und Erleben auch durch Unterlassen den Weg ebnen	227
Wie ich empfinde, so ziehe ich an	228
Was will ich in diesem Moment?	229
Ein Beispiel für einen Tag des abschnittweisen Wünschens	231
Trage für dein abschnittweises Wünschen ein kleines Notizbuch bei dir	233
Gilt es nicht ein bestimmtes Ziel zu erreichen?	234
Kann Glück als Lebensziel wichtig genug sein?	235
Woran erkennen wir, dass wir gewachsen sind?	236
Gibt es eine gültige Maßeinheit für unseren Erfolg?	236
Beschleunigt abschnittweises Wünschen unsere Manifestationen?	237
Meditationen, Workshops und die Prozesse des abschnittweisen Wünschens	238
Wie kann ich bewusst damit beginnen, mich glücklich zu fühlen?	240
Was ist, wenn um mich herum alle unglücklich sind?	242
Kann ich durch abschnittweises Wünschen auch unerwünschte Störungen beseitigen?	243
Kann abschnittweises Wünschen bewirken, dass mir mehr Zeit zur Verfügung steht?	244
Warum erschafft nicht jeder sein Leben bewusst?	245
Wie wichtig ist Wollen für unsere Erfahrung?	247

- Warum geben die meisten sich mit so wenig zufrieden? 248
Sag uns, wie man beim Wünschen Prioritäten setzt 249
Wie detailliert müssen meine schöpferischen Absichten sein? 251
Muss ich meine abschnittsweise getätigten Wünsche
 regelmäßig wiederholen? 252
Schränkt der Prozess des abschnittsweisen Wünschens
 nicht meine Spontaneität ein? 253
Das empfindliche Gleichgewicht von Glaube und Wunsch 253
Wann beginnt abschnittsweises Wünschen zu wirken? 255
Welche Art des Handelns ist richtig? 256
Wie lange sollte ich auf die Manifestation warten? 256
Ist mir durch abschnittsweises Wünschen auch das
 Mitterschaffen möglich? 257
Wie kann ich meine Absicht genauer vermitteln? 258
Kann ich ohne Arbeit reich werden? 260
Wenn es Jobangebote hagelt, dann aber richtig! 261
Warum folgen auf Adoptionen oft Schwangerschaften? 262
Wie passt Konkurrenzdenken in das Bild des Wünschens? 262
Wäre es für mich vorteilhaft, meine Willenskraft zu stärken? 263
Warum erfahren die meisten Menschen kein Wachstum mehr? 264
Wie vermeiden wir, dass alte Überzeugungen und
 Gewohnheiten uns beeinflussen? 265
Sollen wir deutlich sagen, was wir nicht wollen? 266
Nützt es uns etwas, wenn wir unsere negativen Gedanken
 erforschen? 267
Was ist, wenn andere meine Wünsche als unrealistisch
 betrachten? 268
Wie ist es möglich, »alles in sechzig Tagen« zu bekommen? 268
Jetzt versteht ihr 270