

# *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 29

Seth spricht über die Erschaffung deiner Realität 30

## *Meine Ängste werden aufgelöst von Esther Hicks 33*

Sheila »channelt« Theo 35

Soll ich meditieren? 36

Etwas beginnt mich zu »atmen« 39

Meine Nase gibt Antworten 41

Abraham beginnt Worte zu tippen 42

Der Schreiber wird zum Sprecher 43

Die köstlichen Abraham-Erfahrungen entstehen 44

## *Ich führe ein Gespräch mit Abraham von Jerry Hicks 46*

Wir (Abraham) beschreiben uns als Lehrer 47

Du hast ein Inneres Wesen 49

Wir wollen deine Überzeugungen nicht verändern 50

Du bist wertvoll für Alles-was-ist 52

## *Eine Einführung in das Wohlbefinden 53*

Die universellen Gesetze: Definition 54

## *Teil 2: Das Gesetz der Anziehung 57*

- Das Gesetz der Anziehung: Definition 57  
An etwas denken heißt, es einzuladen 60  
Meine Gedanken haben magnetische Kraft 63  
Mein Inneres Wesen teilt sich durch Gefühle mit 65  
Mein allgegenwärtiges Emotionales Leitsystem 68  
Was ist, wenn ich will, dass es schneller geschieht? 69  
Wie will ich mich selbst sehen? 71  
Willkommen, Kleines, auf dem Planeten Erde 73  
Ist meine »Realität« wirklich so real? 75  
Wie kann ich meine magnetische Kraft verstärken? 75  
Abrahams Methode des Workshops des Erschaffens 77  
Ich bin jetzt in meinem Workshop des Erschaffens 80  
Sind nicht alle Gesetze universelle Gesetze? 83  
Wie nutze ich das Gesetz der Anziehung am besten? 84  
Kann ich meinen schöpferischen Impuls sofort wieder  
umkehren? 86  
Wie überwindet man Enttäuschung? 88  
Was verursacht die weltweiten Wellen ungewollter  
Ereignisse? 89  
Zieht die Aufmerksamkeit auf medizinische Verfahren nicht  
weitere an? 90  
Sollte ich nach der Ursache meiner negativen Gefühle  
forschen? 91  
Ein Beispiel für die Überbrückung einer unerwünschten  
Überzeugung 93  
Sind die Gedanken in meinen Träumen schöpferisch? 96  
Muss ich das Gute und das Böse der anderen auf mich  
nehmen? 98  
Sollte ich »dem Übel nicht widerstreben«? 99  
Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? 101  
Ich wollte Blau und Gelb, bekam aber Grün 104  
Wie zieht das Opfer den Räuber an? 105

Ich beschloss, ein besseres Leben zu führen	107
Was steckt hinter unseren religiösen und rassischen Vorurteilen?	109
Gesellt sich Gleiches zu Gleichem oder ziehen Gegensätze sich an?	109
Was ist, wenn sich das, was sich einmal gut anfühlte, jetzt schlecht anfühlt?	111
Ist alles aus Gedanken zusammengesetzt?	114
Ich will mehr Freude, Glück und Harmonie	115
Ist es nicht egoistisch, mehr Freude empfinden zu wollen?	116
Was ist moralischer? Geben oder Nehmen?	117
Was ist, wenn alle schon haben, was sie sich wünschen?	120
Wie kann ich denen helfen, die leiden?	120
Besteht der Schlüssel darin, ein freudvolles Beispiel zu geben?	122
Kann ich negativ denken und positiv empfinden?	124
Welche Worte stärken unser Wohlbefinden?	125
Woran bemisst sich unser Erfolg?	129

### *Teil 3: Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens 131*

Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens: Definition	131
Durch mein Denken habe ich es herbeigeführt	134
Mein Inneres Wesen kommuniziert mit mir	136
Jede Emotion fühlt sich gut an... oder schlecht	137
Ich kann meiner inneren Führung vertrauen	138
Wie bekomme ich das, was ich bekomme?	141
Ich bin der alleinige Schöpfer meiner Erfahrung	142
Ich ziehe Gedanken durch harmonische Schwingungen magnetisch an	143
Wenn wir denken und sprechen, erschaffen wir	144
Das empfindliche Gleichgewicht von Wollen und Zulassen	147
Wie fühlt es sich an – gut oder schlecht?	149

Eine Übung, die das bewusste Erschaffen unterstützt	150
Gedanken, die starke Emotionen hervorrufen, manifestieren sich schnell	153
Eine Zusammenfassung der Methode des bewussten Erschaffens	155
Die Aufmerksamkeit auf dem, was ist, erschafft noch mehr von dem, was ist	157
Die Wertschätzung einer Sache zieht sie an	158
Wirken universelle Gesetze auch ohne meinen Glauben?	159
Wie verhindere ich, dass ich etwas bekomme, was ich nicht will?	160
In dieser zivilisierten Gesellschaft scheint es kaum noch Freude zu geben	161
Ich will leidenschaftlicher wünschen	162
Kann ich widersprüchliche Überzeugungen hervorbringen?	163
Können Überzeugungen aus früheren Leben mein gegenwärtiges Leben beeinflussen?	164
Können meine negativen Erwartungen das Wohlbefinden anderer beeinflussen?	165
Kann ich frühere Programmierungen, die durch andere erfolgten, aufheben?	166
Liegt mein Ort der Macht im Jetzt?	167
Wie kam es zur ersten negativen Begebenheit?	168
Ist Imagination nicht das Gleiche wie Visualisierung?	169
Ist Geduld nicht eine positive Tugend?	174
Ich möchte einen Quantensprung machen	175
Sind größere Dinge schwerer zu manifestieren?	177
Kann ich diese Prinzipien anderen beweisen?	178
Warum gibt es dieses Bedürfnis, anderen seinen Wert beweisen zu wollen?	179
Wie passen Tatendrang und harte Arbeit in Abrahams Konzept?	180
Ich erschaffe meine künftigen Lebensumstände	182
Wie das Universum unsere verschiedenen Wünsche erfüllt	183

- Wie unterscheidet sich das körperliche Leben vom körperlosen? 185  
Was verhindert, dass sich jeder nicht gewollte Gedanke manifestiert? 186  
Sollte ich nicht auch visualisieren, wie sich etwas manifestiert? 187  
Sind meine Wünsche zu detailliert? 188  
Kann ich nachteilige Gedanken von früher löschen? 190  
Wie kann man eine Abwärtsspirale umkehren? 191  
Was ist, wenn zwei um denselben Preis wetteifern? 192  
Realistisch ist, was ich mir vorstellen kann 193  
Könnten wir mit diesen Prinzipien auch »Böses« tun? 194  
Ist es machtvoller, wenn eine Gruppe etwas erschafft? 195  
Was ist, wenn jemand nicht will, dass ich Erfolg habe? 196  
Wie kann ich den Fluss des Erschaffens für mein Wachstum nutzen? 197

#### *Teil 4: Die Kunst des Zulassens 199*

- Die Kunst des Zulassens: Definition 199  
Sollte ich mich vor den Gedanken anderer nicht schützen? 202  
Das Verhalten anderer kann uns nicht verletzen 203  
Die Spielregeln des Lebens 205  
Lebenserfahrungen, nicht Worte, mehren unser Wissen 208  
Statt meine Gedanken zu überwachen, habe ich lieber Empfindungen 209  
Wenn ich andere toleriere, lasse ich nicht zu 211  
Suche ich nach Lösungen oder sehe ich Probleme? 212  
Durch mein Beispiel verbessere ich das allgemeine Wohlbefinden 214  
Der feine Unterschied zwischen Wollen und Müssen 215  
Ich kann bewusst, gezielt und voller Freude erschaffen 216  
Ich lebe die Kunst des Zulassens 217  
Wie unterscheide ich Richtig von Falsch? 217

Was ist, wenn ich sehe, wie andere Unrecht begehen?	220
Wenn ich das Unerwünschte ignoriere, lasse ich dann das Erwünschte zu?	221
Wollen wir alle die Freude zulassen?	223
Was ist, wenn andere negative Erfahrungen machen?	224
Ich halte nur nach dem Ausschau, was ich auch haben will	226
Ein selektives Sieb für jemanden, der selektiv anzieht	227
Unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eins	228
Muss ich die Ungerechtigkeiten, die ich mit ansehe, zu lassen?	229
Meine Aufmerksamkeit auf dem Unerwünschten erschafft noch mehr Unerwünschtes	230
Beeinflusst die Kunst des Zulassens meine Gesundheit?	230
Zulassen – von äußerster Armut zu finanziellem Wohlstand	232
Zulassen – Beziehungen und die Kunst des Egoismus	233
Ist die Kunst des Egoismus nicht unmoralisch?	234
Ihre Missbilligung meiner Person ist ihr Fehler	236
Was ist, wenn jemand die Rechte eines anderen verletzt?	237
Es besteht kein Mangel an etwas	238
Hat auch der Verlust des Lebens einen Wert?	240
Ich bin die Summe zahlreicher Leben	241
Warum erinnere ich mich nicht an meine früheren Leben?	242
Was ist, wenn Sexualität eine gewaltsame Erfahrung wird?	244
Was erwarte ich von einer bestimmten Sache?	245
Ich ebne mir gerade den Weg in die Zukunft	246
Was ist mit dem unschuldigen kleinen Kind?	247
Sollten andere ihre Vereinbarungen mit mir nicht einhalten?	249
Ich kann nichts falsch machen... oder jemandem schaden	251

## *Teil 5: Abschnittweises Wünschen 255*

Der magische Prozess des abschnittweisen Wünschens	255
Ich kann meinen Erfolg abschnittweise herbeiführen	257
Ihr lebt in der besten aller Zeiten	258

Der Sinn und Wert des abschnittweisen Wünschens	259
Eure Gesellschaft bietet viel gedankliche Anregung	261
Von der Verwirrung zur Klarheit und von dort zum bewussten Erschaffen	263
Ich unterteile meine Tage in Abschnitte des Wünschens	264
Ich handle und erschaffe auf zahlreichen Ebenen	265
Die Gedanken, die ich heute habe, ebnen mir den Weg in die Zukunft	266
Ich kann meinem Leben und Erleben auch durch Unterlassen den Weg ebnen	267
Wie ich empfinde, so ziehe ich an	268
Was will ich in diesem Moment?	270
Ein Beispiel für einen Tag des abschnittweisen Wünschens	272
Trage für dein abschnittweises Wünschen ein kleines Notizbuch bei dir	275
Gilt es nicht ein bestimmtes Ziel zu erreichen?	275
Kann Glück als Lebensziel wichtig genug sein?	277
Woran erkennen wir, dass wir gewachsen sind?	278
Gibt es eine gültige Maßeinheit für unseren Erfolg?	278
Beschleunigt abschnittweises Wünschen unsere Manifestationen?	279
Meditationen, Workshops und die Prozesse des abschnitt- weisen Wünschens	280
Wie kann ich bewusst damit beginnen, mich glücklich zu fühlen?	283
Was ist, wenn um mich herum alle unglücklich sind?	284
Kann ich durch abschnittweises Wünschen auch unerwünschte Störungen beseitigen?	286
Kann abschnittweises Wünschen bewirken, dass mir mehr Zeit zur Verfügung steht?	287
Warum erschafft nicht jeder sein Leben bewusst?	288
Wie wichtig ist Wollen für unsere Erfahrung?	290
Warum geben die meisten sich mit so wenig zufrieden?	292
Sagt uns, wie man beim Wünschen Prioritäten setzt	293

- Wie detailliert müssen meine schöpferischen Absichten sein? 296
- Muss ich meine abschnittweise getätigten Wünsche regelmäßig wiederholen? 297
- Schränkt der Prozess des abschnittweisen Wünschens nicht meine Spontaneität ein? 298
- Das empfindliche Gleichgewicht von Glaube und Wunsch 298
- Wann beginnt abschnittweises Wünschen zu wirken? 300
- Welche Art des Handelns ist richtig? 301
- Wie lange sollte ich auf die Manifestation warten? 302
- Ist mir durch abschnittweises Wünschen auch das Mitterschaffen möglich? 303
- Wie kann ich meine Absicht genauer vermitteln? 304
- Kann ich ohne Arbeit reich werden? 306
- Wenn es Jobangebote hagelt, dann aber richtig! 307
- Warum folgen auf Adoptionen oft Schwangerschaften? 308
- Wie passt Konkurrenzdenken in das Bild des Wünschens? 309
- Wäre es für mich vorteilhaft, meine Willenskraft zu stärken? 309
- Warum erfahren die meisten Menschen kein Wachstum mehr? 310
- Wie vermeiden wir, dass alte Überzeugungen und Gewohnheiten uns beeinflussen? 312
- Sollen wir deutlich sagen, was wir nicht wollen? 314
- Nützt es uns etwas, wenn wir unsere negativen Gedanken erforschen? 314
- Was ist, wenn andere meine Wünsche als unrealistisch betrachten? 315
- Wie ist es möglich, »alles in sechzig Tagen« zu bekommen? 316
- Jetzt versteht ihr 317