

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 rassistischen
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 gegen-
wärtiges 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 abschnittsweise 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 abschnittsweise 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 abschnittsweises Wünschen zu wirken? 300

Welche Art des Handelns ist richtig? 301

Wie lange sollte ich auf die Manifestation warten? 302

Ist mir durch abschnittsweises Wünschen auch das
Mitschaffen 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