

**HEYNE <**

### *Der Autor*

Michael J. Losier arbeitete mit NLP, Positivem Denken und anderen Methoden, bevor er durch Esther und Jerry Hicks mit dem Gesetz der Anziehung bekannt gemacht wurde. Er entwickelte ein spezielles Programm für beschleunigtes persönliches Wachstum durch die Kraft dieses Gesetzes. Es erfreut sich ständig steigender Beliebtheit bei Menschen, die mitten im Leben stehen und wird von ihnen begeistert weiterempfohlen.

MICHAEL J. LOSIER

Das Gesetz der  
ANZIEHUNG

Meister werden  
in der Kunst des Lebens

Aus dem Amerikanischen von  
Juliane Molitor

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC-zertifizierte Papier *München Super*

liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Taschenbucherstausgabe 12/2010

Copyright © 2003 / 2006 by Michael J. Losier. All rights reserved.

Die Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel *Law of Attraction*

bei Michael J. Losier Enterprises Inc., Victoria, BC, Kanada.

Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2010

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotive: Yakutsenya Marina / Shutterstock (Emblem);

Guter Punkt / Sophie Polewiak (Hintergrund)

Illustrationen: Jan Hoffmann, Neuried bei München

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 11/13 Punkt Garamond,

bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70158-8

<http://www.heyne.de>

# Inhalt

Das Gesetz der Anziehung – eine kurze Geschichte . . . . .	9
Das Gesetz der Anziehung und wie Sie es bereits erleben . . .	12
Die Wissenschaft vom Gesetz der Anziehung . . . . .	14
Was andere über das Gesetz der Anziehung geschrieben haben . . . . .	16
Positive und negative Schwingungen . . . . .	19
Unabsichtliche Anziehung . . . . .	23
<i>Beobachten sendet Schwingungen aus</i> . . . . .	25
<i>Die Bedeutung der eigenen Worte verstehen</i> . . . . .	27
<i>Auf eine andere Schwingung umschalten</i> . . . . .	33
Gezielte Anziehung . . . . .	35
Schritt 1: Wünsche identifizieren . . . . .	37
<i>Was ist Kontrast?</i> . . . . .	37
<i>Warum es so wichtig ist, den Kontrast     als solchen zu erkennen</i> . . . . .	40
<i>Wie lang ist kurz?</i> . . . . .	42
<i>Klarheit durch Kontrast</i> . . . . .	45
<i>Zusammenfassung von Schritt 1:     Wünsche identifizieren</i> . . . . .	56

Schritt 2: Der eigenen Sehnsucht	
Aufmerksamkeit schenken	58
<i>Aufmerksamkeit erhöht die Schwingung</i>	58
<i>Was befindet sich in meiner Schwingungsblase?</i>	59
<i>Schließe ich es in meine Schwingungsblase ein oder nicht?</i>	60
<i>Zwei Hilfsmittel, die Ihre Schwingung so erhöhen,     dass sie Ihrer Sehnsucht Nahrung gibt</i>	65
<i>Hilfsmittel 1: Affirmationen so formulieren,     dass sie sich besser anfühlen</i>	70
<i>Hilfsmittel 2: Die Wunsch-Erklärung</i>	71
<i>Wie Sie Ihre eigene Wunsch-Erklärung verfassen</i>	80
<i>Zusammenfassung von Schritt 2:     Der eigenen Sehnsucht Aufmerksamkeit schenken</i>	83
Schritt 3: Die Erfüllung der Wünsche zulassen	85
<i>Zulassen ist alles</i>	85
<i>Zulassen – ein Spiel</i>	88
<i>Woher kommt der Zweifel?</i>	93
<i>Ein Mittel, das beim Zulassen hilft</i>	96
<i>Formel für das Erstellen von Zulassungserklärungen</i>	97
<i>Wie Sie Ihre eigenen Zulassungserklärungen verfassen</i>	101
<i>Noch mehr Hilfsmittel, die das Zulassen fördern</i>	105
<i>Zusammenfassung von Schritt 3:     Die Erfüllung der Wünsche zulassen</i>	127
Jenseits der 3-Schritte-Formel	129
Innerlich reich werden und mehr Geld anziehen	131
<i>So können Sie die Schwingung des Reichtums     in Ihre Schwingungsblase einschließen</i>	134
<i>Zusammenfassung: Innerlich reich werden     und mehr Geld anziehen</i>	138

Beziehungen und die eigene Ausstrahlung .....	139
<i>Die Negativ-Nelly</i> .....	142
<i>Wie Sie Ihre positive Stimmung halten</i> .....	143
<i>Die ideale Beziehung herbeiführen</i> .....	144
<i>So ziehen Sie Ihre ideale Partnerschaft an – vier Tipps</i> ....	146
<i>Zusammenfassung:</i>	
<i>Beziehungen und die eigene Ausstrahlung</i> .....	148
Für Eltern und Lehrer:	
Kindern das Gesetz der Anziehung nahebringen .....	149
<i>Das Gesetz der Anziehung für kleine Kinder</i> .....	154
<i>Zusammenfassung: Kindern das Gesetz</i>	
<i>der Anziehung nahebringen</i> .....	156
<i>Nachwort</i> .....	157
<i>Und so bleiben Sie in Verbindung</i>	
<i>mit dem Gesetz der Anziehung</i> .....	157
<i>Literatur</i> .....	158
<i>Dank</i> .....	158
<i>Über den Autor</i> .....	159



## ■ Das Gesetz der Anziehung – eine kurze Geschichte

Manche von Ihnen haben bereits aus unterschiedlichen Quellen etwas über das Gesetz der Anziehung erfahren, während andere es gerade erst kennenlernen. In neuerer Zeit wurde das Gesetz der Anziehung seit dem frühen 20. Jahrhundert dokumentiert. Hier ein kurzer geschichtlicher Abriss:

1906 erschien William Walker Atkinsons Werk *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World* (deutscher Titel: *Gedankenvibrationen oder Das Gesetz der Anziehung in der Gedankenwelt*).

1926 folgte das Buch von Ernest Holmes: *The Science of Mind* (deutscher Titel: *Die Vollkommenheitslehre*).

1949 wurde Raymond Holliwells *Working with the Law* veröffentlicht (deutscher Titel: *Geistige Gesetze – Der Weg zu Wohlstand und Glück*).

In den frühen 1990er-Jahren wurde das Gesetz der Anziehung einem breiteren Publikum zugänglich gemacht, und zwar durch die Veröffentlichungen von Jerry und Esther Hicks. (Besuchen Sie die Webseite dieser Autoren, wenn Sie sich für aktuelle Vorträge/Veröffentlichungen interessieren: [www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com).) Was ich von Jerry und Esther Hicks lernen durfte, hat dazu beigetragen, dass ich es wirklich »kapiert« habe.

Seit dem Jahr 2000 sind viele Artikel und Bücher über das Gesetz der Anziehung geschrieben worden, und ein immer größeres

Publikum fühlt sich davon angesprochen. In Zukunft werden sich wohl noch mehr Autoren und Lehrer mit diesem Thema beschäftigen, und die Botschaft vom Gesetz der Anziehung wird ein Massenpublikum erreichen.

### *Was macht dieses Buch anders?*

Im Jahre 1995 beschäftigte ich mich intensiv mit NLP (Neuro-linguistisches Programmieren), weil ich verstehen wollte, wie unser Verstand und unsere Gedanken funktionieren. Dies bescherte mir viele Einsichten darüber, wie Menschen lernen. Während Sie dieses Buch lesen, wird Ihnen auffallen, dass es Ihren Lesestil anspricht und natürlich auch den Lesestil anderer. Es ist so geschrieben, dass jedes Kapitel auf dem anderen aufbaut – wie in jedem Lehrbuch. Doch hier können Sie immer auch gleich anwenden, was Sie gelernt haben. Sie können die Hilfsmittel, Übungen und Anweisungen verwenden, um in Kontakt mit dem Gesetz der Anziehung zu bleiben.

In vielen Büchern, die ich gelesen habe, wird das Thema »Gesetz der Anziehung« sehr theoretisch behandelt. Nirgendwo fand ich eine Antwort auf meine Frage: »Und wie genau *mache* ich das jetzt?« Also entwarf ich auf der Basis meines Wissens über NLP und unterschiedliche Lernstile ein leicht nachvollziehbares »So wird's gemacht«-Buch für alle, die sich dem Gesetz der Anziehung als Anfänger nähern. Wenn Sie mit den Übungen und Hilfsmitteln aus diesem Buch arbeiten, werden Sie sehr schnell Fortschritte machen und bald in der Lage sein, das Gesetz der Anziehung in Ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Das Kompliment, das ich am häufigsten bekomme und das mich am meisten befriedigt, ist, mein Buch sei *einfach* zu lesen und die Übungen seien leicht nachzuvollziehen. Dieses Buch wurde von

vielen unterschiedlichen religiösen und spirituellen Gruppen gut angenommen. Außerdem wurde es in Verkaufs- und Vertriebsabteilungen, in Marketingfirmen, im Kontakt-Management sowie bei Finanzberatern und anderen Geschäftsleuten zur Pflichtlektüre erklärt. Kurzum, dieses Buch hat bereits ein Massenpublikum gefunden.

## ■ Das Gesetz der Anziehung und wie Sie es bereits erleben

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass etwas, das Sie brauchen, Ihnen manchmal einfach in den Schoß fällt oder Sie durch einen völlig überraschenden Telefonanruf erreicht? Oder dass Sie jemandem auf der Straße begegnen, an den Sie gerade gedacht haben? Vielleicht haben Sie den perfekten Klienten oder Lebenspartner einfach nur deshalb getroffen, weil das Schicksal auf Ihrer Seite war und Sie sich zur rechten Zeit am rechten Ort aufgehalten haben. Solche Erlebnisse sind ein Beweis dafür, dass das Gesetz der Anziehung in Ihrem Leben am Werk ist.



Haben Sie schon von Menschen gehört, die sich früher oder später immer in einer schlechten Beziehung wiederfinden und sich ständig darüber beklagen, dass sie einfach immer dieselbe Art von Partnerschaft anziehen? Auch bei ihnen ist das Gesetz der Anziehung am Werk.

Das Gesetz der Anziehung kann wie folgt auf den Punkt gebracht werden: Ich ziehe all die Dinge, Menschen und Situationen in mein Leben, denen ich Aufmerksamkeit und Energie gebe und auf die ich mich ausrichte, seien sie nun positiv oder negativ. Beim Lesen dieses Buches werden Sie verstehen, warum und wie das passiert.

Es gibt eine Reihe von Worten und Redensarten, die wir benutzen, um Beweise für das Gesetz der Anziehung zu umschreiben. Wenn Sie je eine(s) der folgenden Worte oder Redensarten benutzt haben, haben Sie sich damit auf das Gesetz der Anziehung bezogen:

- Aus heiterem Himmel
- Glücklicher Zufall
- Günstige Umstände
- Schicksal
- Karma
- In den Schoß gefallen
- Synchronizität
- Glück
- Es hat so sollen sein.

In diesem Buch werden Sie erfahren, warum wir solche Erlebnisse haben. Und was noch wichtiger ist: Sie werden entdecken, wie Sie das Gesetz der Anziehung mit mehr Bedacht einsetzen können. Sie werden fähig sein, alles anzuziehen, was Sie tun, wissen und haben müssen, damit Sie mehr von dem bekommen, was Sie wollen, und weniger von dem, was Sie nicht wollen. Und schließlich werden Sie den idealen Klienten haben, den idealen Job, die ideale Beziehung, den idealen Urlaub, die ideale Gesundheit und mehr Geld – kurz, alles, was Sie sich für Ihr Leben wünschen.

## ■ Die Wissenschaft vom Gesetz der Anziehung

Positives Denken und seine Wirkung auf das Gesetz der Anziehung hat eine physikalische Grundlage.

Wir kennen viele Formen von Energie: Atomenergie, thermische Energie, elektromotorische Energie, kinetische Energie und potenzielle Energie (auch unter der Bezeichnung Lageenergie bekannt). Energie kann niemals zerstört und auch nicht verschwendet, sondern nur umgewandelt werden.

Sie wissen vielleicht, dass Materie aus Atomen besteht und dass jedes Atom einen Kern hat (mit Protonen und Neutronen), um den die Elektronen kreisen. Diese Elektronen umkreisen den Atomkern auf festgelegten »Umlaufbahnen« oder Energieebenen und garantieren damit die Stabilität des Atoms. Indem man nun Energie hinzufügt, kann man die Elektronen dazu bringen, sich auf »höhere« Umlaufbahnen zu begeben. Und indem man Energie wegnimmt, bewirkt man, dass sie auf eine »niedrigere« Umlaufbahn fallen.

Wenn Atome »ausgerichtet« sind und es zu »Schwingungen« kommt, erzeugen sie eine treibende Kraft, und zwar dadurch, dass sie alle in dieselbe Richtung ziehen. Das ist etwa so wie bei bestimmten Metallen, die durch Ausrichten ihrer Moleküle in eine Richtung magnetisiert werden können. Auf diese Weise entstehen positive (+) und negative (-) Pole. Das ist eine naturwissenschaftliche Tatsache. Hier sei nur so viel gesagt: Wenn wissenschaftlich erwiesen ist, dass es physikalische Gesetze gibt, deren

Wirken auf einem Gebiet beobachtet und gemessen werden kann, dann gibt es höchstwahrscheinlich auf anderen Gebieten ähnliche Gesetze, selbst wenn deren Wirken momentan noch nicht messbar ist.

Sie sehen also: Bei dem Gesetz der Anziehung handelt es sich nicht um etwas aus der Luft Gegriffenes oder gar Magisches. Es ist schlicht ein Naturgesetz, nach dem sich jedes Atom Ihres Seins ständig richtet, ob Ihnen das bewusst ist oder nicht.

Lesern, die mehr über die Verbindung zwischen Energie, Gedanken und die Welt der »Materie« um uns herum erfahren möchten, empfehle ich, sich den Film »What the Bleep Do We Know« (© 2004 Captured Light & Lord of the Wind Films, LLC) anzuschauen.

## ■ Was andere über das Gesetz der Anziehung geschrieben haben

Viele Autoren haben über das Gesetz der Anziehung geschrieben. Hier folgen nur einige wenige Zitate aus unterschiedlichen Büchern:

*»Wir ziehen an, was uns ähnlich ist.«*

Jerry und Esther Hicks: *Wünschen und Bekommen*

*»Was Sie in Gedanken, Gefühlen, geistigen Bildern und Worten ausstrahlen, ziehen Sie in Ihr Leben.«*

Catherine Ponder: *Die dynamischen Gesetze des Reichtums*

*»Erwarten Sie niemals etwas, was Sie nicht wollen; und wünschen Sie sich nichts, was zu bekommen Sie nicht auch für möglich halten. Indem Sie etwas erwarten, was Sie nicht wollen, ziehen Sie das Unerwünschte an, und indem Sie sich nach etwas sehnen, was nicht zu erwarten ist, verschwenden Sie wertvolle mentale Kraft. Wenn Sie auf der anderen Seite das, wonach Sie sich unaufhörlich sehnen, auch ununterbrochen erwarten, wird Ihre Fähigkeit es anzuziehen unwiderstehlich. Der Geist ist ein Magnet und zieht an, was mit seinem vorherrschenden Zustand übereinstimmt.«*

Raymond Holliwel: *Geistige Gesetze*

*»Jeder Gedanke muss sich entsprechend seiner Intensität manifestieren. Der kleinste intelligente Gedanke setzt eine gesetzmäßige Kraft frei, die etwas dazu Passendes hervorbringt.«*

Ernest Holmes: *Die Vollkommenheitslehre*

*»Sie sind ein lebender Magnet. Sie ziehen Menschen, Situationen und Umstände in Ihr Leben, die mit Ihren dominanten Gedanken in Harmonie sind. Alles, womit Sie sich in Ihrem Bewusstsein intensiv beschäftigen, wächst und wird irgendwann zum konkreten Erlebnis.«*

Brian Tracy



*Ich ziehe all die Dinge,  
Menschen und Situationen  
in mein Leben, denen ich  
Aufmerksamkeit und  
Energie gebe und auf die  
ich mich ausrichte, seien sie  
nun positiv oder negativ.*



## ■ Positive und negative Schwingungen

Das englische Wort *vibe* wird oft gebraucht, um eine Stimmung oder ein Gefühl zu beschreiben, die oder das man von einem Menschen oder aus einer bestimmten Umgebung aufgeschnappt hat. Sie können zum Beispiel sagen, dass Sie gute *vibes* aufschnappen, wenn Sie mit einer bestimmten Person zusammen sind. Oder Sie sagen vielleicht, dass Sie negative *vibes* spüren, wenn Sie in einem bestimmten Teil oder Wohngebiet einer Stadt unterwegs sind. In all diesen Fällen wird das Wort *vibe* gebraucht, um Ihre momentane Stimmung oder Ihr Gefühl zu beschreiben. Kurz: *Vibe* ist eine Stimmung oder ein Gefühl.

Der Ausdruck *vibe* ist eine Kurzform des Wortes *vibration* (Schwingung). In der Schwingungswelt gibt es zwei Arten von Schwingungen – positive (+) und negative (–). Jede Stimmung und jedes Gefühl veranlasst Sie, eine Schwingung abzugeben, auszusenden oder anzubieten, und zwar entweder eine positive oder eine negative. Wenn Sie das Wörterbuch nach Worten durchsuchen, die ein Gefühl beschreiben, werden Sie all diese Wörter einer dieser beiden Kategorien zuordnen können. Sie beschreiben entweder Gefühle, die eine positive Schwingung erzeugen, oder Gefühle, die eine negative Schwingung hervorrufen.

Jeder von uns sendet also entweder eine positive oder eine negative Schwingung aus. Und in der Tat senden wir immer Schwingungen aus. Nicht umsonst sagen wir: »Der verbreitet aber eine schlechte Stimmung« oder »Ich finde, hier herrscht keine gute Stimmung.«

In der folgenden Aufstellung finden Sie Beispiele für Gefühle, die positive oder negative Schwingungen hervorrufen.



## NEGATIV

ENTTÄUSCHUNG  
EINSAMKEIT  
MANGEL  
TRAURIGKEIT  
VERWIRRUNG  
STRESS  
WUT  
VERLETZUNG



## POSITIV

FREUDE  
LIEBE  
BEGEISTERUNG  
REICHTUM  
STOLZ  
BEHAGLICHKEIT  
ZUVERSICHT  
ZÄRTLICHKEIT

In jedem Moment haben Sie eine Stimmung oder ein Gefühl. Die Stimmung oder das Gefühl, die oder das Sie in genau diesem Moment erleben, veranlasst Sie, eine negative oder positive Schwingung auszusenden.

Und hier kommt das Gesetz der Anziehung ins Spiel. Das Gesetz der Anziehung (universelle Energie um Sie herum, die den Gesetzen der Physik folgt) antwortet auf die Schwingungen, die Sie anbieten. Genau jetzt, in diesem Moment, stellt es sich auf Ihre Schwingung ein, indem es Ihnen noch mehr vom Gleichen gibt – im Positiven wie im Negativen.

Ein Beispiel: Wenn eine Person am Montagmorgen aufwacht und gleich ein wenig übellaunig und gereizt ist, sendet sie na-

türlich eine negative Schwingung aus. Und während sie diese Schwingung aussendet, antwortet das Gesetz der Anziehung und schickt dieser Person passend zu ihrer Schwingung noch mehr vom Gleichen. (Das Gesetz der Anziehung richtet sich immer nach Ihrer Schwingung – im Positiven wie im Negativen.) Diese Person steigt also aus dem Bett und stößt sich den Zeh, verbrennt ihren Toast, gerät in ein Verkehrschaos, und dann cancelt ihr Klient auch noch den Termin. Schließlich sagt sie sich: »Das ist nicht mein Tag. Ich hätte im Bett bleiben sollen!«

Ein zweites Beispiel: Ein Geschäftsmann ist hellauf begeistert und voller Freude über einen riesigen neuen Auftrag. Natürlich sendet er entsprechend positive Schwingungen aus. Kurze Zeit später tätigt er ein weiteres ideales Geschäft. Er sagt sich: »Ich habe eine Glückssträhne!«

In beiden Fällen ist das Gesetz der Anziehung am Werk und sorgt dafür, dass sich alles entfaltet und zusammenfügt, was nötig ist, damit mehr vom Gleichen geschehen kann – im Positiven wie im Negativen.

In diesem Buch lernen Sie, die Schwingungen zu identifizieren, die Sie aussenden, sodass Sie ganz bewusst entscheiden können, ob Sie ebendiese Schwingungen auch weiterhin aussenden oder lieber verändern wollen. In dem Teil mit dem Titel »Gezielte Anziehung« erfahren Sie, was Sie tun müssen, um ganz gezielt eine andere Schwingung aussenden zu können. Sie werden lernen, wie Sie ein absichtsvoller »Sender« Ihrer Schwingungen werden können, sodass sich die Ergebnisse verändern und Sie am Ende mehr von dem haben, was Sie wollen, und weniger von dem, was Sie nicht wollen.



*Das Gesetz der  
Anziehung antwortet  
auf die Schwingung,  
die Sie aussenden, indem  
es Ihnen mehr davon  
gibt – vom Positiven  
wie vom Negativen.  
Es reagiert einfach nur  
auf Ihre Schwingung.*



## ■ Unabsichtliche Anziehung

Viele Menschen fragen sich, warum sie immer wieder die gleichen Menschen, Dinge und Situationen anziehen. Sie sind sich absolut sicher, dass sie nichts Negatives aussenden, und doch machen sie in bestimmten Bereichen ihres Lebens immer wieder negative Erfahrungen. Das passiert, weil sie unabsichtlich eine negative Schwingung aussenden, und zwar einfach dadurch, dass sie beobachten oder betrachten, was sie im Moment bekommen.

Wenn Sie zum Beispiel Ihre Brieftasche aufmachen und kein Geld darin sehen, senden Sie eine Schwingung des Mangels oder eine andere negative Schwingung aus, und zwar allein dadurch, dass Sie feststellen: Hier sehe ich kein Geld. Obwohl Sie das natürlich nicht mit Absicht machen, reagiert das Gesetz der Anziehung einfach auf die Schwingung, die Sie aussenden und gibt Ihnen noch mehr vom Gleichen. Es weiß nicht, was Sie gerade getan haben, um diese negative Schwingung herbeizuführen. Es spielt keine Rolle, ob Sie sich gerade an etwas erinnern, ob Sie so tun als ob, ob Sie vor sich hinträumen oder – wie in diesem Fall – einfach eine Beobachtung machen.



Michael J. Losier

## **Das Gesetz der Anziehung**

Meister werden in der Kunst des Lebens

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
16 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70158-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: November 2010

Das revolutionäre Praxisbuch für ein vollkommenes Leben

Jeder Mensch hat die unbegrenzte Fähigkeit, für sich das perfekte Leben zu erschaffen! Der Schlüssel dazu ist das Gesetz der Anziehung, das unser Leben stärker bestimmt als alles andere. Wer dieses Gesetz im Alltag anzuwenden weiß, wird zum wahren Meister seines Lebens. Michael J. Losier erschließt ganz praktisch die unglaubliche Kraft dieses Erfolgsprinzips:

- Um die eigenen innersten Wünsche zu erkennen und zu verwirklichen
- Um Glück und Erfolg zuzulassen, statt sie unbewusst zu verhindern
- Mit einem Wort: Um mehr davon zu bekommen, was man will. Und weniger davon, was man nicht will