

Jack Canfield  
D.D. Watkins

# Jack Canfields Schlüssel

zum

*Gesetz der Anziehung*

So machen Sie  
Ihre Lebensträume wahr



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
*Jack Canfield's Key to Living the Law of Attraction*  
© Self-Esteem Seminars LP, 2007  
ISBN 978-0-7573-0658-7  
Deutsche Ausgabe mit freundlicher Genehmigung des Originalverlags:  
Health Communications, Inc., Deerfield Beach (Florida, USA)

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstraße 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

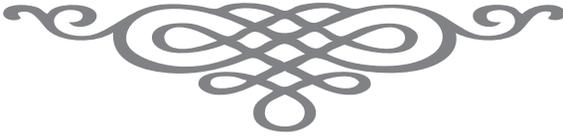
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008  
Übersetzung: Karin Beeck  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Layout und Illustrationen: D. D. Watkins  
Umschlagfotos: GettyImages und BigStockPhoto.com (Weltkarte),  
Whitney Krueger (Schlüssel), Vladislav Gansovsky (Pergamentpapier)  
Umschlagdesign: D. D. Watkins  
Gesamtherstellung: Himmer AG, Augsburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-026-0

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Das Gesetz der Anziehung</b> .....	13
<b>2 Was wir sind</b> .....	18
Wir sind Energie .....	18
Wir sind verbunden .....	19
Wir sind Magnete .....	20
<b>3 Wer wir sind</b> .....	22
Unsere Gedanken sind Gegenstände .....	22
Unsere Gedanken wirken auf unseren Körper .....	23
Bewusstsein und Unterbewusstsein .....	24
<b>4 Die Emotionen</b> .....	31
Unsere Emotionen sind Schlüssel .....	31
Inneres und äußeres Feedback .....	33
Positive und negative Emotionen .....	35
Die Bereitschaft, zu vergeben .....	37
<b>5 Konzentration auf das Positive</b> .....	40
<b>6 Leben in Fülle</b> .....	46
<b>7 Lebenszweck und Leidenschaft</b> .....	51
<b>8 Träume, Wünsche und Ziele</b> .....	64
Sieben wichtige Dimensionen des Lebens .....	65
Der „Wunschzettel“ unseres Lebens .....	67
Die „Hitliste“ unserer Träume .....	85
Die „Liste der 101 Ziele“ .....	89

<b>9 Vom Wunsch zur Wirklichkeit.....</b>	<b>102</b>
<b>10 Affirmationen .....</b>	<b>105</b>
Positive Affirmationen.....	106
Zielspezifische Affirmationen.....	107
Eigene Affirmationen formulieren.....	110
„Gebrauchsanweisung“ für Affirmationen.....	113
<b>11 Visualisierungen .....</b>	<b>115</b>
Die „Wolkenkratzer“-Visualisierung.....	116
Visualisierung für unseren „Tagesablauf nach Wunsch“ .....	118
Unser „Buch der Visionen“ .....	121
Gebrauchsanweisung für das „Buch der Visionen“ ....	124
<b>12 Unsere Einstellung zum Leben .....</b>	<b>126</b>
Dankbarkeit und Wertschätzung .....	131
Das „Dankbarkeits-Tagebuch“ .....	132
<b>13 Gebet und Meditation .....</b>	<b>135</b>
Eine einfache Meditationsanleitung .....	136
Ein einfaches Bittgebet.....	139
<b>14 Bereit sein, etwas zu tun!.....</b>	<b>141</b>
Zwei Arten des Handelns .....	141
Tägliche Rituale .....	145
<b>15 Bereit sein, daran zu glauben! .....</b>	<b>148</b>
24 goldene Regeln .....	150
<b>Danksagungen .....</b>	<b>153</b>
<b>Über die Autoren .....</b>	<b>155</b>

# VORWORT



Ein Sprichwort sagt, dass der Lehrer erscheint, sobald der Schüler bereit ist. *Sie* haben sich dazu entschlossen, dieses Buch zu lesen, und sind also offensichtlich bereit für den nächsten Schritt in Ihrer persönlichen Entwicklung. Sie sind bereit, den nächsten Schritt zu tun und sehr bewusst und gezielt mehr von dem hervorzubringen und zu bekommen, was Sie für Ihr Leben wirklich wollen. Wenden Sie nämlich das Gesetz der Anziehung ganz bewusst und gezielt an, so können Sie genau das erreichen, was Sie sich wünschen – und zwar mit weniger Anstrengung und mehr Freude.

Manche bezeichnen das Gesetz der Anziehung als „Geheimnis“; es ist jedoch weder ein *neues* Konzept, noch ist es erst kürzlich entdeckt worden. Es ist vielmehr seit Jahrtausenden Bestandteil der großen Weisheitslehren der Menschheit. Wie viele andere, so propagiere auch ich dieses Gesetz bereits seit Langem – genauer gesagt: seit mehr als dreißig Jahren! Allerdings: Seit dem Erscheinen des Films und des Buches *The Secret* („Das Geheimnis“) und den Auftritten vieler der darin zitierten Autoren (ich selbst eingeschlossen) im amerikanischen Fernsehen hat das Gesetz der Anziehung enorme Aufmerksamkeit und einen Platz im öffentlichen Bewusstsein gefunden.

Inzwischen erkennen wir, dass wir alle aktiv an der Erschaffung unseres Lebens beteiligt und dass wir alle für den Zustand der Welt, in der wir leben, verantwortlich sind. Langsam, aber sicher reift in uns die Erkenntnis heran, dass wir

zuerst die notwendigen Veränderungen im Inneren vollziehen müssen, wenn wir wollen, dass sich im Äußeren etwas verändert. Es findet ein Richtungswechsel statt, eine Veränderung in unserem Gewahrsein. Diese Veränderung liegt in der Luft, bringt sie zum Schwingen und wir können sie tief in unserer Seele spüren. Die Menschen scheinen von einer kollektiven Sehnsucht nach der Rückkehr zu einer weniger komplexen Welt und einer freudvolleren Zeit erfasst zu sein und irgendwo in unserem Inneren wissen wir, dass das Leben aus mehr bestehen muss als aus dem, was wir bisher erlebt haben. Wir wissen, dass größere Erfüllung möglich ist und dass wir bereit dafür sind. Wir sind an einem Punkt angekommen, an dem sich ein Kreis unserer spirituellen Evolution schließt, und wir sehnen uns danach, zu verstehen, *wie* wir miteinander, mit unserem Lebenszweck und mit uns selbst verbunden sind. Als menschliche Gemeinschaft blicken wir nach innen, hinterfragen unsere Prioritäten, unsere Lebensumstände und suchen nach dem tieferen Sinn in unserem Leben.

Ich hoffe sehr, dass Sie als Leser durch dieses Buch und durch ein besseres Verständnis davon, wie das Gesetz der Anziehung in unserem Leben wirkt, auch zu einem besseren Verständnis von sich selbst gelangen – dass Sie ein genaueres Gefühl dafür gewinnen, wer Sie wirklich sind und warum Sie hier sind. Dieser einfache Leitfaden ist Ihr „Schlüssel“. Mit ihm können Sie das Tor zu *der* Zukunft aufschließen, die Sie sich wünschen, und sich einen Weg zu größerer Freude, Zufriedenheit und Fülle erschließen. Meine Absicht ist, dass Sie sich von diesem Buch inspirieren lassen und feststellen, dass Sie sich tatsächlich *das* Leben erschaffen können, das Sie sich wünschen – und zwar mithilfe des „Handwerkszeugs“, mit dem das Buch Sie ausstattet.

Es hat seinen Grund, seinen Sinn, dass Sie dieses Buch in Händen halten: Sie können damit beginnen, ein wirklich bewusstes Leben zu führen – eines, das Sinn und Bedeutung besitzt –, und zwar jetzt sofort. Sie können *heute* beginnen und sich wieder mit Ihrer inneren Wahrheit und Weisheit verbinden. Sie können lernen, Ihrer Intuition zu vertrauen, Ihr Gewahrsein zu steigern und Ihre Emotionen zu würdigen.

Vertrauen Sie einfach der natürlichen Ordnung der Dinge, vertrauen Sie einer höheren Macht, als Sie es sind, dann können Sie loslassen und ein neues Leben beginnen, an einem Ort wirklichen Vertrauens, echter Dankbarkeit und wahrer Freude. Während Sie die nötigen Veränderungen umsetzen, werden Sie sich der Wunder um Sie herum immer mehr bewusst; und die Ereignisse Ihres Lebens werden sich auf scheinbar magische und mysteriöse Weise entfalten.

Vergessen Sie nicht, Sie sind mit allem und jedem im Universum untrennbar verbunden, auch mit dem, was wir Gott nennen. Das war immer schon so. Das Universum reagiert automatisch und in jedem Augenblick auf jeden Ihrer Gedanken, auf jedes Ihrer Gefühle und auf jede Ihrer Handlungen. Es hat keine andere Möglichkeit, weil das Ganze genau so funktioniert. Es verhält sich wie ein Spiegel und reflektiert jede Energie, die von Ihnen ausgeht. Die Gedanken und die Energie, die Sie ins Universum aussenden, werden wieder von Ihnen angezogen und kommen auf die eine oder andere Art zu Ihnen zurück – als Dinge oder Erfahrungen, die zu den ausgesandten Gedanken und Energien passen. Genau so funktioniert das Gesetz der Anziehung in unserem Leben. Es ist ein perfektes Beispiel für dieses brillant konzipierte Universum, ein unumstößliches universelles Gesetz. Das Gesetz der Anziehung ist die wissenschaftliche Erklärung für das, was wir als „Synchronizität der Ereignisse“, zufälliges Zusammentreffen oder Finderglück ansehen, und für die Kraft des Gebets.

(C. G. Jung prägte den Begriff „Synchronizität“ für die unmittelbare Aufeinanderfolge von geistig-psychischem Vorgang und äußerer, physischer Entsprechung. Er meinte damit sozusagen die „Gleichzeitigkeit“ eines *inneren* Ereignisses (Idee, Gedanke, Traum, Vision, Emotion) und eines *äußeren* Ereignisses, das wie das *Echo* des inneren Zustands wirkt. Anmerkung des Verlags)

Sind Sie also wirklich entschlossen, mehr Glück und Erfüllung in Ihr Leben zu bringen, so sollten Sie damit beginnen, in Harmonie mit dem natürlichen Rhythmus des Universums und in Harmonie mit dem Gesetz der Anziehung zu leben. Sie

müssen sich bewusst entscheiden: für ein Leben mit mehr Dankbarkeit, größerem Frieden und höherem Gewahrsein. Sie müssen lernen, ...

... sich auf das einzulassen, was Sie ganz erfüllt,  
... vor allem das zu tun, was Sie am meisten mögen, und  
... sich die Zeit zu nehmen, Freude zu finden.

Es ist Ihr natürliches Recht, glücklich zu sein, und es ist Ihre Pflicht, sich selbst mit Ihren natürlichen Begabungen und Talenten so zu verwirklichen und auszudrücken, dass Sie Freude daran haben. Damit leisten Sie auch einen wichtigen Beitrag für die Welt, in der wir leben.

Stellen Sie sich eine Welt vor, in der *alle* Menschen so leben, eine Welt, in der wir alle die volle Verantwortung für unsere Gedanken, unser Handeln und für die Konsequenzen daraus übernehmen und mehr Liebe, Güte, Mitgefühl und Respekt für unsere Mitmenschen entwickeln. Das Gesetz der Anziehung sorgt dafür, dass all dies wie selbstverständlich in einen Zustand ständig wachsender Freude und Fülle mündet. Indem wir uns zu immer glücklicheren und dankbareren Persönlichkeiten entwickeln, senden wir Schwingungen aus, die alles Gute anziehen, was das Universum zu bieten hat:

So beginnen wir, die Energie des gesamten Planeten zu verändern.

Dies ist der Schlüssel zu authentischem Erfolg.

Dies ist der Schlüssel zu einem Leben nach dem Gesetz der Anziehung.

Ihre Reise beginnt genau hier und jetzt. Schöpfen Sie alle Ihre Möglichkeiten aus, benutzen Sie diesen Schlüssel, schließen Sie das Tor auf und machen Sie sich auf den einfachen Weg, den ich Ihnen zeige.

Ich werde Sie bei jedem Schritt auf diesem Weg begleiten. Leben Sie das Gesetz der Anziehung bewusst und aus freien

Stücken, es wird Ihr Leben und Ihre Rolle in unserem „globalen Dorf“ verändern. Sie *können* Ihre Art zu denken verändern, Sie *können* damit auch Ihr Leben und die Welt verändern. Leben Sie das Leben, für das Sie bestimmt sind. Es hat einen *Sinn*, dass Sie hier sind, und die Welt *braucht* das, was Sie zu bieten haben.

Malen Sie sich die Zukunft aus, die Sie sich wünschen – machen Sie Ihre Lebensträume wahr!

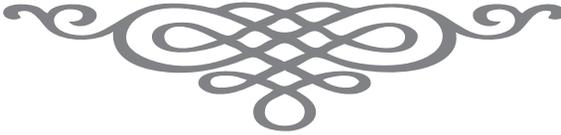
*Jack Canfield*

***Glauben heißt der Kraft vertrauen,  
die das Universum lenkt.  
Glaube ist nicht blind, sondern visionär.  
Glauben heißt darauf vertrauen,  
dass das Universum auf unserer Seite ist  
und genau weiß, was es tut.***

*(Autor unbekannt)*

# 1

## DAS GESETZ DER ANZIEHUNG



Das Gesetz der Anziehung ist das wirkungsvollste Gesetz des Universums. Wie die Schwerkraft, so ist auch das Gesetz der Anziehung immer wirksam, es gilt *immer*. Es wirkt auch in genau diesem Augenblick in *Ihrem* Leben.

Haben wir das Gesetz der Anziehung erst einmal verstanden, so besitzen wir damit den Schlüssel zur Erschaffung *des* Lebens, das wir uns erträumen.

Einfach ausgedrückt besagt das Gesetz der Anziehung, dass wir uns genau das in unser Leben holen, also genau das anziehen, worauf wir unseren Fokus richten, worauf wir konzentriert sind.

Es spielt keine Rolle, *was* das ist, worauf wir unsere Energie und unsere Aufmerksamkeit richten – wir werden genau das bekommen. Gelingt es uns also, uns auf die guten und positiven Dinge in unserem Leben zu konzentrieren, so ziehen wir automatisch noch mehr gute und positive Dinge an. Sind wir dagegen auf Mängel oder auf Negatives ausgerichtet, dann ist es *genau das*, was wir in unser Leben holen.

***Wir sind das,  
was wir den ganzen Tag denken.***

*Robert Schuller*

Wir sind *ständig* dabei, etwas zu erschaffen. Das haben wir schon immer getan. Wir erschaffen uns unsere Realität in jedem Augenblick eines jeden Tages. Mit jedem unserer Gedanken erschaffen wir – bewusst oder unbewusst – unsere Zukunft. Wir können keine Pause einlegen und wir können auch nicht die Entscheidung treffen, *nichts* zu erschaffen, denn dieser Schöpfungsprozess lässt sich nicht anhalten. Das Gesetz der Anziehung wirkt immer.

Zu verstehen, wie dieses Gesetz funktioniert, ist der wichtigste Schlüssel zum Erfolg. Sind Sie wirklich entschlossen, Ihr Leben zu verändern und sich die Kraft zum Erschaffen einer fantastischen Zukunft zu erschließen, dann müssen Sie zunächst Ihre eigene Rolle in diesem Prozess verstehen.

***Es ist unverantwortlich zuzulassen,  
dass uns das Leben einfach so „zustößt“.  
Es ist unser göttliches Recht,  
unseren Tag selbst zu gestalten.***

*Ramtha*

Und so funktioniert es: Gleiches zieht Gleiches an. Sind Sie freudig erregt, begeistert, glücklich, voller Freude, verständnisvoll oder großzügig ..., dann senden Sie positive Energien aus. Fühlen Sie sich dagegen gelangweilt, ängstlich, gestresst, zornig, ärgerlich oder traurig ..., so senden Sie negative Energien aus. Nach dem Gesetz der Anziehung reagiert das Universum auf *jede* der beiden Arten von Energien – und zwar jeweils auf der *entsprechenden* Wellenlänge. Es „überlegt“ sich nicht, welche Energie besser für Sie ist, es *reagiert* einfach nur auf das, was Sie aussenden, und gibt Ihnen *mehr* davon zurück. Sie bekommen also genau das wieder, was Sie aussenden. Egal, *was* Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt denken und fühlen – es wird vom Universum grundsätzlich als Aufforderung verstanden, mehr davon zu liefern.

*Ihre* energetischen Schwingungen ziehen grundsätzlich nur Energien *derselben* Frequenz an und bringen diese zu Ihnen

zurück; Sie sollten deshalb darauf achten, dass Sie immer genau *die* Energien, Gedanken und Gefühle aussenden, die mit *dem* in Einklang sind, was Sie sein, tun und erleben wollen. Ihre Energiefrequenzen müssen in Harmonie mit *dem* stehen, was Sie in Ihrem Leben *anziehen* wollen. Möchten Sie Liebe und Freude anziehen, dann müssen Sie lernen, die Schwingungsfrequenzen von Liebe und Freude zu erzeugen und auszusenden.

Vergleichen Sie das mit dem Senden und Empfangen von Radiowellen: Ihre Frequenz muss mit der Frequenz dessen übereinstimmen, was Sie empfangen wollen. Sie können Ihr Radio nicht auf die Frequenz 98,7 einstellen und dann erwarten, dass Sie den Sender empfangen, der auf 103,3 sendet. Das wird einfach nicht funktionieren. *Ihre* (eingestellte) Frequenz muss mit der Frequenz des *Senders* übereinstimmen.

Ein weiterer bildhafter Vergleich ist derjenige mit einer Stimmgabel. Wird eine Stimmgabel angeschlagen, so bringen wir sie dazu, einen bestimmten Klang, eine bestimmte Frequenz auszusenden. In einem Raum voller Stimmgabeln werden dann ausschließlich diejenigen reagieren und zu schwingen beginnen, die genau dieselbe Frequenz haben. Sie treten automatisch in Verbindung und antworten auf die Frequenz, die zu ihrer eigenen passt. Dieser Vergleich soll Ihnen klar machen, dass Sie sich selbst so einstimmen müssen, dass sie auf die Frequenz ansprechen, die mit dem in Einklang steht, was Sie anziehen wollen. Möchten Sie sich also eine positive Zukunft verschaffen, so müssen Sie Ihre Energien, Ihre Gedanken und Gefühle im positiven Bereich halten.

Sie können lernen, Ihre Gedanken und Gefühle zu steuern und dafür zu sorgen, dass Ihre Schwingungen zu dem passen, was Sie anziehen wollen; damit Ihnen das gelingt, müssen Sie auf die Situationen, die das Leben Ihnen präsentiert, *bewusst antworten*, anstatt einfach nur mechanisch zu *reagieren*. Die meisten von uns gehen durchs Leben und reagieren einfach nur *automatisch* und *unbewusst* auf die Dinge und Ereignisse, die um sie herum geschehen.

Ein Beispiel: Vielleicht hatten Sie einen schweren Tag mit einer Reifenpanne oder vielleicht sind Sie unfair behandelt worden – stellen wir uns vor, Sie reagieren mit Ihren Gedanken und Gefühlen negativ auf diese Situationen: Sie werden wütend, sind frustriert oder regen sich auf. In einem solchen Fall reagieren Sie *unbewusst* auf die Situation, anstatt *bewusst* darauf zu antworten, und Ihre negativ geladenen Gedanken und Gefühle geben beim Universum automatisch den Auftrag: Mehr von solchen negativen Erfahrungen! Wollen Sie positive Ergebnisse hervorbringen, so müssen Sie lernen, derartige Situationen ganz anders, nämlich positiv zu beantworten.

***Wenn wir immer wieder dasselbe tun,  
was wir immer getan haben,  
werden wir immer nur das bekommen,  
was wir immer bekommen haben.***

*Anthony Robbins*

Das Gute daran ist: Haben Sie erst einmal verstanden, wie das Gesetz der Anziehung funktioniert, so können Sie damit beginnen, ganz bewusst und gezielt ein besseres Leben zu verwirklichen. Sie können sich *dafür entscheiden*, auf die Situationen, in die Sie während des Tages geraten, *ganz anders* zu antworten. Sie können sich *dafür entscheiden*, an die Dinge in Ihrem Leben zu denken, die Sie sich wünschen, und sich darauf konzentrieren. Sie können sich *dafür entscheiden*, *mehr* Dinge und Situationen zu erleben, die Sie glücklich machen. Sie können sich *dafür entscheiden*, ganz gezielt an der Gestaltung Ihrer Zukunft mitzuwirken, indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle *steuern*.

***Wir gestalten unsere Zukunft durch das,  
was wir heute tun, nicht morgen.***

*Robert Kiyosaki*

Sie dürfen Wunder erwarten. Das Gesetz der Anziehung eröffnet unendlich viele Möglichkeiten, unendliche Fülle und unendliche Freude. Es kennt keine Einschränkungen, keine Schwierigkeiten, keine bestimmte Reihenfolge und kann Ihr Leben in jeder Hinsicht verändern.

Damit Sie wirklich verstehen, wie das Gesetz der Anziehung in Ihrem Leben wirkt, müssen wir einige Dinge genauer betrachten. Lassen Sie uns ganz vorne beginnen.

***Das Universum ist Veränderung.  
Unser Leben ist das,  
was unsere Gedanken daraus machen.***

*Mark Aurel*