

LESEPROBE

Anziehung beginnt bei dir

Die Kraft deiner Gedanken, Gefühle und Überzeugungen

von

Markus Elven

◆ Gesetz der Anziehung ◆

Dieses Buch verändert die Art, wie du über dich selbst denkst.

Was wäre, wenn du mehr Einfluss auf dein Leben hättest, als du bisher glaubst? In 18 praxisnahen Kapiteln zeigt Markus Elven, wie das Gesetz der Anziehung wirklich funktioniert – wissenschaftlich fundiert, ehrlich und direkt anwendbar.

Diese Leseprobe enthält das Vorwort sowie Kapitel 1 und 2.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Die Stimme, die dein Leben begleitet	<i>— in dieser Leseprobe</i>
Kapitel 1	Was ist das Gesetz der Anziehung?	<i>— in dieser Leseprobe</i>
Kapitel 2	Die Kraft deiner Gedanken	<i>— in dieser Leseprobe</i>
Kapitel 3	Die Macht der Emotionen	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 4	Überzeugungen – Das verborgene Betriebssystem	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 5	Selbstliebe als Fundament der Manifestation	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 6	Visualisierung – Die innere Leinwand der Schöpfung	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 7	Affirmationen – Worte, die Wirklichkeit erschaffen	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 8	Dankbarkeit – Die höchste Schwingung	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 9	Loslassen und Vertrauen	<i>im vollständigen Buch</i>
Kapitel 10	Energieblockaden erkennen und lösen	<i>im vollständigen Buch</i>
...	Kapitel 11–18 + 30-Tage-Transformationsplan	<i>im vollständigen Buch</i>

Vorwort

Stell dir vor, du hättest eine unsichtbare Kraft in dir – eine Kraft, die jeden Tag deine Realität formt, deine Begegnungen bestimmt und die Erfahrungen anzieht, die du machst. Diese Kraft existiert tatsächlich. Sie ist nicht mystisch, nicht zufällig und nicht außerhalb deiner Kontrolle. Sie ist das Gesetz der Anziehung – und sie beginnt bei dir.

Dieses Buch lädt dich ein, tief in die Prinzipien dieser universellen Gesetzmäßigkeit einzutauchen. Du wirst verstehen, wie deine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen zusammenwirken, um dein Leben zu erschaffen. Und du wirst konkrete Werkzeuge kennenlernen, um dieses Wissen aktiv in deinem Leben anzuwenden.

Egal, wo du gerade stehst – ob du beruflich oder privat stagnierst, dir mehr Fülle wünschst, bessere Beziehungen anstrebst oder einfach ein tieferes Verständnis von dir selbst suchst – dieses Buch kann ein Wendepunkt sein.

Das Gesetz der Anziehung ist keine Garantie für ein problemloses Leben. Es ist eine Einladung, die Verantwortung für deine Realität zu übernehmen. Es ist die Erkenntnis, dass du nicht ein Opfer der Umstände bist, sondern ein aktiver Schöpfer deines Lebens. Das wird nicht bedeuten, dass du nie wieder Schwieriges erlebst. Doch es verändert fundamental, wie du damit umgehst.

Beginne mit offenen Augen, einem offenen Herzen und der Bereitschaft, dich selbst neu zu entdecken.

„Deine Gedanken werden zu Dingen. Achte darauf, welche du wählst.“

Markus Elven

Kapitel 1

Was ist das Gesetz der Anziehung?

Das Gesetz der Anziehung (Law of Attraction) ist eines der mächtigsten und zugleich missverstandenen Prinzipien des Universums. Es besagt im Kern: Gleiches zieht Gleiches an. Was du gedanklich und emotional ausstrahlst, das ziehst du in dein Leben.

Doch dieses Gesetz ist keine neue Erfindung. Es zieht sich durch Jahrtausende menschlicher Geschichte – von antiken philosophischen Schulen über spirituelle Traditionen bis hin zur modernen Quantenphysik.

1.1 Die historischen Wurzeln

Bereits die alten Griechen erkannten, dass der Geist eine formende Kraft besitzt. Platon lehrte, dass die Welt der Ideen die materielle Welt formt. Im östlichen Denken findet sich das Prinzip in der hinduistischen Philosophie des Karma – die Idee, dass jede Ursache eine Wirkung hat.

Im 19. Jahrhundert entfachte die Bewegung des 'New Thought' in den USA eine breite Diskussion über die schöpferische Kraft des Geistes. Denker wie Ralph Waldo Emerson, William Walker Atkinson und später Napoleon Hill popularisierten die Idee, dass Gedanken Realität erschaffen.

Im 21. Jahrhundert brachte das Buch 'The Secret' von Rhonda Byrne (2006) das Gesetz der Anziehung in das Bewusstsein von Millionen Menschen weltweit – mit mehr als 30 Millionen verkauften Exemplaren.

1.2 Die wissenschaftliche Perspektive

Auch wenn das Gesetz der Anziehung oft in spirituellen Kontexten beschrieben wird, gibt es bemerkenswerte Parallelen in der modernen Wissenschaft. Auf subatomarer Ebene zeigt die Quantenmechanik, dass der Beobachter die beobachtete Realität beeinflusst. Das Gehirn verändert seine Struktur durch wiederholte Gedanken und Überzeugungen – dieses Phänomen nennt die Neurowissenschaft Neuroplastizität.

Besonders bedeutsam ist das Reticuläre Aktivierungssystem (RAS): Ein Teil des Gehirns, der filtert, worauf wir aufmerksam werden. Was uns wichtig ist, sehen wir mehr – und finden es häufiger. Diese Erkenntnisse zeigen: Der Gedanke, dass unser innerer Zustand unsere äußere Realität beeinflusst, ist keine bloße Fantasie.

1.3 Was das Gesetz der Anziehung nicht ist

Das Gesetz der Anziehung ist keine Freikarte für Passivität. Es ersetzt nicht Handeln, Lernen, Wachstum und Ausdauer. Es wirkt durch und mit deinen Handlungen, nicht anstelle von ihnen.

Schwierige Erfahrungen bedeuten nicht, dass du 'falsch gedacht' hast. Das Leben bringt Herausforderungen, und diese können tiefe Lehrmeister sein. Das Gesetz der Anziehung ist kein Schuldmechanismus, sondern ein Werkzeug der Ermächtigung.

„Der Geist ist alles. Was du denkst, das wirst du.“ – Buddha

Kapitel 2

Die Kraft deiner Gedanken

Jeden Tag passieren in deinem Kopf schätzungsweise 60.000 bis 80.000 Gedanken. Die meisten davon laufen unbewusst und automatisch ab. Die meisten davon sind dieselben Gedanken wie gestern, wie vorgestern, wie letztes Jahr. Dies ist das mächtigste und gleichzeitig erschreckendste Merkmal des menschlichen Geistes: Wir sind weitgehend Gefangene unserer eigenen Gedankenmuster.

Doch was wäre, wenn du bewusst entscheiden könntest, welche Gedanken du hegst? Was wäre, wenn du lernen könntest, deinen Geist so zu trainieren, dass er automatisch in Richtungen denkt, die dich stärken, ermutigen und zur Verwirklichung deiner Ziele führen?

2.1 Gedanken als schöpferische Kraft

Jedes menschliche Werk beginnt als Gedanke. Das Smartphone in deiner Hand, das Haus, in dem du wohnst, das Buch, das du liest – all das existierte zuerst im Geist eines Menschen, bevor es in die physische Realität trat. Gedanken sind die Blaupausen der Manifestation.

Die Neurowissenschaft bestätigt dies auf faszinierende Weise. Wenn du wiederholte Gedanken hegst, bilden sich entsprechende neuronale Verbindungen im Gehirn. Ein Gedanke, der oft gedacht wird, wird zum Automatismus, zur Überzeugung, schließlich zur Weltsicht. Und diese Weltsicht filtert, was du wahrnimmst, wie du Ereignisse interpretierst und welche Entscheidungen du triffst.

2.2 Dominante Gedankenmuster erkennen

Der erste Schritt zur bewussten Steuerung deiner Gedanken ist, sie zu beobachten. Viele Menschen haben nie innegehalten und sich gefragt: Was denke ich eigentlich den Großteil des Tages? Welche Themen kehren immer wieder? Welchen Ton haben meine inneren Dialoge?

Eine einfache und wirkungsvolle Übung: Führe für drei Tage ein Gedankenbuch. Halte alle zwei Stunden inne und notiere kurz, worüber du in den letzten Momenten nachgedacht hast. War es positiv oder negativ? Zukunftsorientiert oder vergangenheitsverhaftet? Ermächtigend oder lähmend? Nach drei Tagen wirst du klare Muster erkennen.

2.3 Das Reticuläre Aktivierungssystem

Im Hirnstamm befindet sich ein Netzwerk von Nervenzellen namens Reticuläres Aktivierungssystem. Dieses System fungiert als Filter für die riesige Menge an Informationen, die jede Sekunde auf dein Gehirn einprasseln. Es entscheidet, welche Informationen in dein bewusstes Wahrnehmungsfeld gelangen.

Wenn du dich auf Möglichkeiten fokussierst, wird dein RAS anfangen, sie überall zu sehen. Wenn du dich auf Hindernisse fokussierst, wird es dir Hindernisse liefern. Deine dominanten Gedanken programmieren buchstäblich deinen biologischen Filter der Realität.

„Du bist heute dort, wo deine Gedanken dich hingebacht haben.“

Das vollständige Buch enthält:

- ◆ 18 ausführliche Kapitel über das Gesetz der Anziehung
 - ◆ Konkrete Übungen für jeden Lebensbereich
- ◆ Methoden zur Auflösung begrenzender Überzeugungen
 - ◆ Visualisierungs- und Affirmationstechniken
- ◆ Einen strukturierten 30-Tage-Transformationsplan

Jetzt das vollständige Buch erhalten

© 2026 Markus Elven · Alle Rechte vorbehalten · Diese Leseprobe darf frei geteilt werden.