

# Warum das Gesetz der Anziehung (bei Ihnen) nicht wirkt.

Eine Checkliste, warum wir trotz allem positiven Denken nichts erreichen.



Also gilt es herauszufinden,

## Warum das Gesetz der Anziehung nicht die Ergebnisse liefert, die man so gerne hätte.

Wenn bei uns das Gesetz der Anziehung nicht zu funktionieren scheint, dann liegt dies in den allermeisten Fällen an unserem Unterbewusstsein.

95-99 % unseres Lebens wird nämlich durch unser Unterbewusstsein bestimmt. Irgendwo tief drinnen in uns wird permanent etwas ausgesandt, das unsere Wünsche unterläuft und dafür sorgt, dass alles positive Denken nicht hilft.

### Aus dem Inhalt dieser Checkliste

#### Schwingungen Seite 4

Wie können wir die Schwingungen an das Universum verstärken?

#### Blockaden Seite 6

Wie können wir die Blockaden identifizieren und überwinden?

#### Glaubenssätze Seite 7

Wie können wir unsere Glaubenssätze erkennen und verändern?

## Das Gesetz der Anziehung

Zunächst einmal das Gesetz der Anziehung ist ein Naturgesetz, es wirkt immer und überall.

Es wirkt:

**24 Stunden** am Tag

**365 Tage** im Jahr

**permanent** und  
**dauerhaft**

Es gibt keine Situationen und keine Konstellationen, unter denen das Gesetz der Anziehung nicht wirkt.

Deshalb ist die Aussage: „Bei mir funktioniert das Gesetz der Anziehung nicht!“ schlicht und ergreifend unmöglich.





## Warum das Gesetz der Anziehung nicht die Ergebnisse liefert, die man so gerne hätte (Forts.)

Erst wenn wir es schaffen diese unbewussten Muster zu durchbrechen, können wir mit Hilfe des Unterbewusstseins unser Leben nach unseren eigenen Vorstellungen gestalten.

Wenn dann unsere Gedanken und das Unterbewusstsein sozusagen an einem Strang ziehen, kann das Gesetz der Anziehung unbeeinflusst wirken und ohne Anstrengung alles im Leben erscheinen, das man sich erträumt.

Die meisten unserer unbewussten Ideen (nach Dr. Bruce Lipton ca. 70 %) sind jedoch negativ und sogar destruktiv, beziehen sich also definitiv nicht auf das, was wir wollen. Das kommt daher, da in unserem Unterbewusstsein ein großer Puffer eingebaut ist, der uns vor

weiteren negativen Erfahrungen schützen soll. Deshalb werden auch speziell negative Erfahrungen gespeichert und wie wir diesen entgehen können.

Leider betrifft dies auch oft neue Erfahrungen, bei denen das Unterbewusstsein erst einmal zur Vorsicht mahnt.

Unsere größte Aufgabe ist es daher unser Unterbewusstsein umzuprogrammieren, damit es konstruktiv mit unseren bewussten Gedanken und Gefühlen zusammenarbeitet und uns zu dem verhilft, das wir wirklich wollen.



## Das Unterbewusstsein umzuprogrammieren braucht Zeit

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass es 21 Tage braucht, um das Unterbewusstsein umzuprogrammieren.

Diese Zeit ist mindestens notwendig, um eine neue Gewohnheit im Unterbewusstsein zu verankern. Dies kennt jeder, der schon einmal versucht

hat, sich etwas Bestimmtes an- oder abzugewöhnen. Darum ist es wichtig am Ball zu bleiben und nicht zu früh aufzugeben.

## Umprogrammieren des Unterbewusstseins

**Durch eine bewusste Steuerung unser Gedanken können wir Stück für Stück unser Unterbewusstsein in eine neue Richtung führen.**

### Formulierung der Wünsche und Ziele

Der erste wichtige Schritt ist zunächst einmal festzulegen, was uns wirklich aus unserem Herzen heraus glücklich macht. Dieses Festlegen der Ziele sollte unbedingt als Basis für eine erfolgreiche Anwendung des Gesetzes der Anziehung dienen.

### Affirmation der Wünsche und Ziele

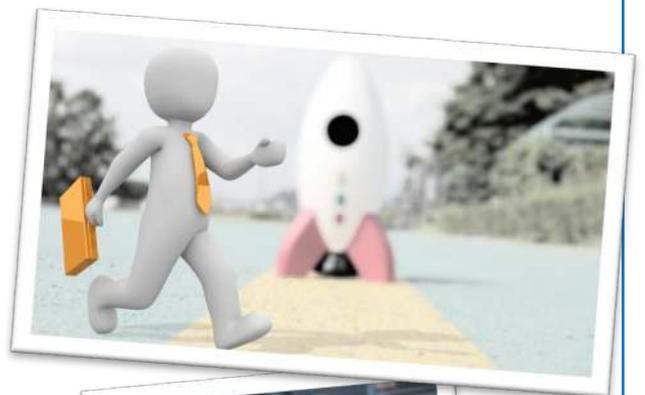
Zusätzlich dazu sollte darauf geachtet werden, dass alle Gedanken darauf ausgerichtet sind, die Ziele zu erreichen und alle Gedanken, die sich damit befassen, warum wir das Ziel nicht erhalten werden, nicht verdient haben, es unmöglich ist usw. zu eliminieren.

### Wünsche und Ziele mit Leben erfüllen

Als nächsten Schritt sollten alle Handlungen und Aktivitäten auf die Ziele ausgerichtet sein. Damit etwas Neues in unser Leben kommt, müssen wir den Platz für das Neue schaffen. Physisch, geistig und auch emotional. Erst dann ist der Nährboden für etwas Neues bereitet.

### Ins Handeln kommen

Einer der wichtigsten Schritte nachdem man die Basis für ein erfolgreiches Erreichen der Ziele gelegt hat, ist ins Handeln kommen und bereits die ersten Schritte in Richtung erfolgreicher Zielerfüllung zu setzen. Denn Handeln in Bewegung und nur durch Bewegung tut sich wirklich etwas. Jede Veränderung in unserem Leben ist mit Bewegung verknüpft und nur, wenn wir uns bewegen, also etwas tun, kann etwas wachsen und entstehen. Durch Abwarten und Verharren verändert sich nichts und wir bleiben dort, wo wir schon immer waren.





## Verstärkung der Schwingungen, die wir mit unseren Gedanken an das Universum schicken

Die Quantenphysik lehrt uns, dass alles Energie ist. Selbst unsere Gedanken sind Energie. Durch unseren Gedankenstrom werden Schwingungen an das Universum gesendet und diese Schwingungen gehen mit anderen Schwingungen in dem Universum in Resonanz.

Deshalb ist es von enormer Wichtigkeit zu kontrollieren, welche Schwingungen wir an das Universum senden. Mit negativen Schwingungen senden wir niedrige (niederfrequente) Schwingungen. Dann erhalten wir auch nur niederfrequente bzw. negative Schwingungen zurück. Dies äußert sich in Form von negativen Erfahrungen und Erlebnissen, die wir als negativ empfinden.

Wenn wir hingegen positive (hochfrequente) Schwingungen aussenden, erhalten wir hochfrequente Schwingungen in Form von positiven Erfahrungen und Erlebnissen zurück.

Von essentieller Wichtigkeit ist es also, wie wir auf Ereignisse und Erlebnisse reagieren, die wir uns ja in der Vergangenheit erschaffen haben reagieren.

Wenn wir mit niedrigen Schwingungen reagieren, dann erschaffen wir wieder negative Erlebnisse für die Zukunft. Wenn wir positiv darauf reagieren, wird es positive Erlebnisse in der Zukunft geben.

## Wie reagieren Sie auf negative Erlebnisse

**Die beste Methode sein Leben zu verändern ist es seine Schwingungen zu verändern.**

Überlegen Sie sich bei jedem negativen Erlebnis, wie hätte ich den Ausgang dieses Erlebnisses lieber gehabt und wie kann ich jetzt in diesem Moment meine Schwingungen verändern, damit sich

meine Schwingung verändert und ich zukünftig bessere Erlebnisse und Erfahrungen machen kann. Jammern Sie nicht über die negative Erfahrung, sondern bedanken Sie sich für die Lektion, die Ihnen das Leben gegeben hat.





## Verstärkung der Schwingungen

Durch die Kontrolle unser Gedanken und Gefühle können wir die Schwingungen beeinflussen, die wir an das Universum senden.

### Veränderung der Schwingungen bei immer wiederkehrenden Mustern

In unserem Unterbewusstsein sind bestimmte Verhaltensmuster bei bestimmten Situationen festgelegt. Diese Automatisierung ist unabdingbar, da wir sonst nicht lebensfähig wären.

Ein Beispiel dafür ist die Art, wie wir über die Straße gehen. Wenn hierbei nicht konkrete Schritte automatisch ablaufen würden, bräuchten wir entweder sehr lang oder würden überfahren werden.

Jedoch senden wir bei automatisierten Handlungen immer die gleichen Schwingungen aus.

Daher müssen wir versuchen bei negativen Mustern, diese automatisierte Handlung zu unterbrechen und bewusst in eine neue Richtung zu lenken.

### Mentale Methoden und Techniken

Es gibt viele mentale Methoden und Techniken, die für eine Erhöhung der Schwingungen der bewussten Gedanken und der unbewusst ausgesendeten Schwingungen sorgen.

Eine Vielzahl dieser Methoden und Techniken finden Sie unter anderem in meinem Onlinekurs „Wünsch dir was – aber richtig!“

### Verlassen des Komfortbereichs

Einstein sagt einmal: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“ Genauso ist es beim Gesetz der Anziehung. Wenn ich nie versuche meine Schwingungen zu ändern, wird sich mein Leben nicht ändern.

Nur durch neue Impulse und neue Erfahrungen können sich die Schwingungen ändern. Dadurch kommt das Leben in Bewegung. Veränderung ist immer Bewegung. Wenn nichts in Bewegung kommt, bleibt alles beim Alten.

Also raus aus der Komfortzone, rein ins Leben ...

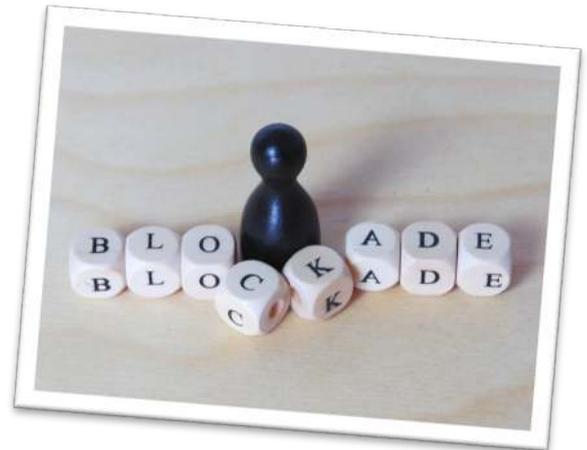


# Blockaden und Widerstände

## Identifikation der Blockaden

Jeder Mensch hat Blockaden und Widerstände. Die meisten sind uns gar nicht bewusst.

Doch wie kann ich meine Blockaden erkennen? Am Besten Sie überlegen mal in welchem Bereich Ihres Lebens Sie immer wieder am selben Punkt nicht weiterkommen, immer wieder die gleichen Erfahrungen machen oder immer wieder



## Verzicht auf permanentes Positives Denken

Da unser Leben zu 95-99 % von unserem Unterbewusstsein bestimmt wird, ist es wichtig unseren negativen und destruktiven Anteil aus unserem Unterbewusstsein herauszuholen, anstatt ihn immer wieder zu verdrängen.

Dies erreichen wir, indem wir immer wieder mal – wenn auch nur ganz kurze Zeit - diese negativen Gedanken und Gefühle zulassen und uns anschauen.

Wichtig ist es dann noch ein paar positive Gedanken hinterherzuschicken.



## Überwindung der Blockaden durch bewusstes Handeln

Wenn wir unsere Blockaden identifiziert haben, sollten wir in den Situationen, die unsere Blockaden beeinflussen, ganz bewusst einen anderen Weg wählen. Vielleicht gelingt dies noch nicht beim ersten Mal, jedoch schon allein, dass wir gemerkt haben, dass wir in diesem Punkt anders hätten reagieren sollen, bringt uns einen Riesenschritt weiter.



## Überschreiten der persönlichen Grenzen

Manchmal ist es notwendig einfach einmal in das kalte Wasser zu springen und einfach etwas auszuprobieren, dass wir nie für möglich gehalten haben, dass wir dies jemals tun werden.

Dies gibt uns einen Motivationsschub, neue Erfahrungen und das Wissen, dass viel mehr möglich ist, als wir denken.





## Glaubenssätze und Ängste

In jeder sozialen Gruppe, wie einer Familie, unter Kollegen oder Geschäftsleuten sollten die gleichen Werte und Moralvorstellungen gelten.

Deshalb werden bereits seit der frühesten Kindheit Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein verankert, damit wir uns sicher in dieser bestimmten Gruppe bewegen und einander vertrauen können.

Ebenso werden in diesen sozialen Gruppen bestimmt Ängste miteinander geteilt. Dadurch muss nicht jeder Mensch seine eigenen Erfahrungen machen, sondern kann sich die Erfahrungen, Glaubenssätze und Ängste der anderen aneignen und davon profitieren.

Wenn wir nun bestimmte Glaubenssätze oder auch Ängste überwinden wollen, da wir festgestellt haben, dass diese für unser weiteres Leben nicht mehr zuträglich, sondern im Gegenteil sogar hinderlich sind, ist es extrem schwierig diese zu eliminieren.

Es erfordert ein konsequentes Arbeiten an den eigenen Glaubenssätzen, um diese zu identifizieren und aufzulösen.

Noch schwieriger ist es, wenn es um Ängste geht. Hier ist ein beharrliches Arbeiten an den Ängsten – in welchen kleinen Schritten auch immer – unabdingbar, um diese zu überwinden.

In jedem Fall sind auch kleine Schritte eben immer Schritte in die richtige Richtung.



## Glaubenssätze entstehen bereits in der frühesten Kindheit

**Die allermeisten Glaubenssätze wurden bereits vor unserem 6. Lebensjahr angelegt.**

Obwohl wir mittlerweile bereits erwachsen sind, reagieren wir wie kleine Kinder.

Deshalb sollten sehr alte

Glaubenssätze einmal daraufhin überprüft werden, ob sie dem kritischen Blick eines erwachsenen Geistes noch standhalten oder geändert werden sollten.



## Glaubenssätze und Ängste

Unsere **Glaubenssätze** und **Ängste** gehen Hand in Hand mit unseren **Blockaden** und **Widerständen**. Meistens hängen diese unmittelbar miteinander zusammen

### Kennen Sie Ihre Glaubenssätze?

Die Glaubenssätze, die wir mit uns herumtragen zu identifizieren ist oftmals gar nicht so einfach.

Schreiben Sie einmal auf, was Sie über Geld, Liebe, Partnerschaften, reiche Leute, Gesundheit usw. denken. Auch Freunde und Verwandte zu fragen kann sehr erhellend sein.

### Bewusstes, unvoreingenommenes Beobachten der eigenen Denkmuster

Beobachten Sie Ihre Glaubenssätze, was denken Sie spontan, wenn Sie z.B. einen Gangsterfilm oder eine reiche Familie im Fernsehen sehen. Wie empfinden Sie ein frisch verliebtes Pärchen?

Hier lässt sich schon sehr viel entdecken.

### Glaubenssätze bewusst verändern

Wenn wir nun unsere Glaubenssätze erkannt haben, sollten wir jene, die wir in dieser Form nicht mehr unterstützen wollen, bewusst verändern. Dabei sollten wir zunächst erkennen, wann wir einen unbewussten Glaubenssatz verwenden und uns dann bewusst dagegen entscheiden und entsprechend handeln.

### Ängste bewusst überwinden

Ebenso ist es mit Ängsten. Zunächst sollten wir eine übertriebene Angst erkennen, beobachten, was diese Angst mit uns macht. Wo fühlen wir diese Angst? Wie reagieren wir auf diese Angst? Ist unsere Reaktion auf diese **Angst** begründet und gut für uns und unsere Zukunft oder nur bequem, indem wir uns nicht damit befassen müssen und der Situation einfach aus dem Weg gehen. Oder arbeiten wir aktiv daran diese Angst zu überwinden?





## Integrieren und Automatisieren der bewussten Anwendung des Gesetzes der Anziehung in das Leben

Wie wir bereits gelernt haben, erfordert eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins eine gewisse Zeit (mindestens 21 Tage). In dieser Zeit sollten die neuen Gedanken und Gefühle ständig eintrainiert werden.

Dadurch werden im Gehirn neue neuronale Verknüpfungen erstellt und durch das ständige Wiederholen der neuen Denkmuster diese im Unterbewusstsein als Gewohnheit abgelegt.

Nach einiger Zeit sind diese Muster dann so automatisiert, dass diese neuronalen Pfade permanent beschriftet werden.

Dann arbeitet unser Unterbewusstsein an dem Erreichen unserer Ziele und Wünsche mit uns zusammen.

Am besten erreicht man dies durch tägliche immer wiederkehrende Routinen bzw. Rituale.

Wenn wir uns eine tägliche Manifestations- und Zielerreichungs-Routine, wie das Zähneputzen angewöhnen, werden wir nach kurzer Zeit bemerken, dass vieles in unserem Leben einfacher, leichter und schneller kommt.

Dabei ist es gut, diese Routinen stets zur gleichen Uhrzeit und Situation durchzuführen. Beispielsweise gleich nach dem Aufwachen, kurz vor dem Einschlafen, gleich nach dem Mittagessen usw.



## Ganz wichtig: Tägliche Erinnerungen einbauen

Die einen daran erinnern, sich mit der bewussten Anwendung des Gesetzes der Anziehung zu befassen.

Dazu kann eine tägliche Erinnerungsfunktion durch einen Wecker oder einen Kalender verwendet werden.

In dem Onlinekurs „Wünsch dir was – aber richtig!“ wird dazu jeden Tag um die gleiche Zeit eine E-Mail in Ihr Postfach geschickt.

# Integration und Automatisierung

## Manifestations-Routine

Wenn wir uns ein tägliches Ritual zur Affirmation und Manifestation unserer Ziele und Wünsche angewöhnt haben, geschieht fast alles wie von selbst und es geht uns etwas ab, wenn wir einmal nicht dazu kommen, unser Ritual durchzuführen. Deshalb sollten wir uns täglich eine gewisse Zeit mit der Technik des Manifestierens befassen.



## Zielerreichungs-Routine

Zusätzlich zu den täglichen Übungen zur Umprogrammierung des Unterbewusstseins sollten die Ziele und die Wege zur Zielerreichung kontinuierlich und konsequent erarbeitet werden. Durch eine ständige konkrete und messbare Überprüfung des Status-Quo wird sichergestellt, dass unsere mentale Kraft unser Unterbewusstsein und unser Handeln in eine Richtung gehen.

## Verlassen der Komfortbereichs

Jedes Mal, wenn wir uns scheuen in eine bestimmte Richtung weiterzugehen, sollten wir überprüfen, ob dies nicht genau der Weg ist, der uns den sicheren Erfolg bringt. Wenn wir es schaffen uns zu überwinden und genau diesen Weg einzuschlagen, entwickeln wir uns weiter und wachsen über uns hinaus. Wenn wir diese Übung regelmäßig machen steht unserem persönlichen Erfolg nichts mehr im Wege.



## Überwinden des inneren Schweinehundes

Wir alle wissen ziemlich genau, was wir eigentlich tun müssten, um uns in jedem Bereich besser zu fühlen. Oftmals hindert uns unser innere Schweinehund, diese Dinge anzugehen. Wir sind zu träge, unsicher, hilflos, haben zu viele andere Dinge um die Ohren usw., um uns endlich aufzuraffen und endlich anzugreifen. Alle diese Ausreden sollten wir nun regelmäßig überwinden und den Schweinehund überlisten.



## Checkliste „So funktioniert das Gesetz der Anziehung!“

### Umprogrammierung des Unterbewusstseins

- Formulierung der Wünsche
- Affirmation der Wünsche
- Wünsche und Ziele mit Leben erfüllen
- Ins Handeln kommen

### Verstärkung der Schwingungen

- Veränderung der Schwingung durch negative Erlebnisse
- Veränderungen der Schwingungen bei immer wiederkehrenden Mustern
- Verstärkung der Schwingungen durch mentale Techniken
- Verlassen des Komfortbereichs

### Blockaden und Widerstände

- Identifikation der Blockaden
- Bearbeitung der Blockaden durch Verzicht auf permanentes positives Denken
- Überwindung der Blockaden durch bewusstes Handeln
- Überwinden der Widerstände durch überschreiten der persönlichen Grenzen

### Glaubenssätze und Ängste

- Kennen Sie Ihre Glaubenssätze?
- bewusstes, unvoreingenommenes Beobachten der eigenen Denkmuster
- bewusste Veränderung der eigenen Glaubenssätze
- Beobachtung, Identifizierung und bewusste Überwindung der eigenen Ängste

### Automatisierung und Integration der bewussten

- tägliche Routine zur Manifestation der Ziele und Wünsche
- tägliche Routine um Ziele zu erreichen

### Anwendung des Gesetzes der Anziehung

- tägliches Verlassen der Komfortzone
- tägliches Überwinden des inneren Schweinehundes

# Dr. Susanna Wallis



... ist Physikerin im Bereich Quantenphysik.

Sie promovierte am europäischen Kernforschungsinstitut CERN in Genf, Teilgebiet Elementarteilchen-Physik, speziell Mesonen-Spektroskopie.

In einer persönlichen Krise begann sie sich mit dem Gesetz der Anziehung, dem Unterbewusstsein und deren Auswirkungen auf unser Leben intensiv auseinanderzusetzen.

Das so erlangte Wissen, das völlig im Einklang mit ihrer Ausbildung als Physikerin steht, gibt sie nun in Coachings, Workshops und Seminaren weiter.

Als erfolgreiche Online-Unternehmerin hat sie Onlinekurse entwickelt, die Menschen motivieren und unterstützen über ihre Grenzen hinauszuwachsen.

Sie zeigt ihnen, wie sich durch eine bewusste Anwendung des Gesetzes der Anziehung und eine Umprogrammierung des Unterbewusstseins ganz neue Möglichkeiten erschließen lassen.

**Das Gesetz der Anziehung funktioniert für jeden und deshalb kann es jeder schaffen! Auch Sie!**



## *Quanten-Resonanz*

Hauptstraße 5f, 85649 Brunnthal

Tel: 08104-2549010

E-Mail: [info@quanten-resonanz.de](mailto:info@quanten-resonanz.de)

Homepage: [quantenresonanz.de](http://quantenresonanz.de)