

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung** ..... 13

**Kapitel 1: MINDFUCK oder die Lücke zwischen unseren  
Möglichkeiten und unserem tatsächlichen Leben** ..... 15

*Die Schranke in unserem Kopf* ..... 18

*Die Frau, die meinte, nichts verdient zu haben* ..... 19

*Der Mann, der im falschen Leben steckte* ..... 20

*Was ist MINDFUCK?* ..... 21

*Wichtige Vorarbeiten* ..... 23

*Die Parallelwelt in unserem Kopf* ..... 25

*MINDFUCK ist altes Denken* ..... 26

*Das Abenteuer, MINDFUCK zu überwinden* ..... 27

*Die Reise zu unserem Potenzial* ..... 27

**Kapitel 2: MINDFUCK oder die sieben Arten,  
sich selbst zu stören** ..... 29

**Die Entdeckung der inneren Grenze** ..... 29

*Forscherin auf einem unbekanntem Kontinent* ..... 31

*Gibt es eine eigene »Glückszone«?* ..... 32

*MINDFUCK ist menschlich* ..... 32

*Welchen Sinn hat das Ganze?* ..... 33

*Situativer MINDFUCK* ..... 34

*Hinter den Blockaden verbergen sich Denkwelten* ..... 35

*Das Übel an der Wurzel anpacken* ..... 35

*Denken in Extremen* ..... 36

*Die depressive und die aggressive Variante* ..... 37

*Angst, Scham, Schuld und Euphorie* ..... 37

<i>Angst vor Kontrollverlust</i> .....	38
<i>MINDFUCK erzeugt Stress</i> .....	38
<i>Wie wir uns selbst konditionieren</i> .....	39
<b>Die sieben Arten, sich selbst zu stören</b> .....	41
1) Katastrophen-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst Angst machen</i> .....	42
2) Selbstverleugnungs-MINDFUCK:	
<i>Die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen</i> .....	45
3) Druckmacher-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere unter Druck setzen</i> .....	50
4) Bewertungs-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere bewerten</i> .....	52
5) Regel-MINDFUCK:	
<i>Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln halten</i> ..	57
6) Misstrauens-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst und anderen chronisch misstrauen</i> .....	62
7) Übermotivations-MINDFUCK:	
<i>Verdrängen, sich extrem euphorisieren</i> <i>und übermotivieren</i> .....	66
<i>Zusammenfassung: Der Wächter kennt sieben Arten,</i> <i>uns vom Leben fernzuhalten</i> .....	70
<b>Kapitel 3: Abenteuer Denken:</b>	
<b>Warum wir uns selbst sabotieren</b> .....	75
<i>Jeder Mensch ist ein Lernweltmeister</i> .....	75
<b>Wie wir uns und die Welt entdecken – und was das mit</b> <b>MINDFUCK zu tun hat</b> .....	77
<i>Die Geburt unseres inneren Dialogs</i> .....	78
<i>Das emotionale Chaos der Ich-Werdung</i> .....	79
<i>Wir müssen lernen, so zu denken wie unsere Eltern</i> .....	81
<i>Alfred Adler und die private Logik</i> .....	83
<i>Wie wir uns immer wieder in die Kindheit »beamen«</i> .....	84

<i>Der Wechsel ins Kind- oder Eltern-Ich</i> .....	86
<i>Wenn sich Vorgesetzte in Eltern verwandeln</i> .....	87
<i>Die wunderbare Macht, erwachsen zu sein</i> .....	89
<i>MINDFUCK als psychische Fehlanpassung?</i> .....	91
<i>Soziales Lernen</i> .....	93
<i>Den Blick des Stärkeren übernehmen – wie man sich zum Funktionieren bringt</i> .....	94
<i>Erwünschte Lebensmodelle</i> .....	96
<i>Jeder hat Regeln gelernt</i> .....	97
<i>Abgrenzung als Überlebensstrategie</i> .....	98
<b>Denken von gestern</b> .....	100
<i>Die zweite Ursache von MINDFUCK</i> .....	101
<i>Warum unser Denken veraltet ist</i> .....	102
<i>Wenn man die Welt nicht mehr versteht</i> .....	104
<b>Wie die Welt einmal war</b> .....	104
<i>»Richtiges« Denken in der alten Welt</i> .....	109
<i>In einer autoritären Welt gibt es keine Erwachsenen</i> .....	110
<i>Warum wir alle MINDFUCK kennen</i> .....	112
<i>Der Mann, der den dritten Weltkrieg kommen sah</i> .....	113
<b>Hier und Heute</b> .....	114
<i>Ansprüche auf ein eigenes Leben</i> .....	115
<i>Leben als Entscheiden unter Unsicherheit</i> .....	115
<i>Wir werden endlich alt</i> .....	118
<i>Wie die Welt wirklich ist</i> .....	119
<b>Die Welt von morgen</b> .....	121
<i>Die alternde Gesellschaft</i> .....	121
<i>Wo Potenziale brachliegen</i> .....	123
<i>Erwachsene auf Augenhöhe</i> .....	124
<i>Ich und die anderen</i> .....	126
<i>Eine echte Epochenwende</i> .....	126

<i>Die Chancen überwiegen</i> .....	127
<i>Neues Denken für eine neue Zeit</i> .....	128
<b>Kapitel 4: Denken lernen – glücklich werden</b> .....	129
<b>Denken jenseits von Selbstsabotage</b> .....	129
<i>Die Entdeckung des inneren Spiels</i> .....	130
<i>Auf dem Weg zu einem inneren Systemwechsel</i> .....	137
<i>Zwei natürliche Fähigkeiten</i> .....	138
<i>Ganz natürlich Verantwortung übernehmen</i> .....	139
<i>Aufmerksamkeit</i> .....	139
<i>Schritt für Schritt sein Denken verbessern</i> .....	140
<i>Die Macht der Metaperspektive</i> .....	142
<i>Am Anfang steht eine Entscheidung</i> .....	143
<i>Das eigene Leben ernst nehmen</i> .....	145
<i>Bewertungsfreie Aufmerksamkeit</i> .....	146
<i>Großzügig sein</i> .....	147
<b>Erste-Hilfe-Strategien gegen MINDFUCK-Attacken</b> ..	148
<i>MINDFUCK schnell stoppen</i> .....	148
<i>MINDFUCK ignorieren</i> .....	149
<i>MINDFUCK konstruktiv verbinden</i> .....	151
<i>Ins Körpergefühl wechseln</i> .....	153
<i>Die Atem-Füße-Bauch-Übung</i> .....	153
<i>Ablenken mit der Gedankeninsel</i> .....	155
<i>Die Perspektive wechseln</i> .....	155
<i>Wessen Angelegenheit ist es?</i> .....	157
<i>Meiden und suchen</i> .....	159
<i>Sein eigenes Biotop finden</i> .....	160
<i>Im Notfall: Hilfe von Therapeuten annehmen</i> .....	161
<b>Aus MINDFUCK lernen</b> .....	161
<i>MINDFUCK analysieren</i> .....	161
<i>Die Lernfelder aggressiver und depressiver MINDFUCKs</i> ..	162

<i>Runterkommen und Frieden mit sich selbst schließen. . . . .</i>	164
<i>Schonhaltungen verlassen und aktiv werden. . . . .</i>	165
<i>MINDFUCK ist die Ursache von</i>	
<i>Problemen, nicht die Folge. . . . .</i>	165
<i>Natürliche Fähigkeiten wiederentdecken. . . . .</i>	166
<i>Das noch nicht gelebte Potenzial. . . . .</i>	168
<i>Hinter dem MINDFUCK wartet der Mensch,</i>	
<i>der Sie eigentlich sind. . . . .</i>	170
<b>Aufbruch ins Besserdenken. . . . .</b>	171
<i>Der innere Systemwechsel . . . . .</i>	171
<i>Den Wächter neu ausrichten . . . . .</i>	172
<i>Von fremd- zu selbstgesteuert . . . . .</i>	173
<i>Ein Update für den Wächter . . . . .</i>	174
<i>Raus aus den Extremen! Das Zauberwort »und« –</i>	
<i>wie man seine Perspektive ganz einfach erweitert. . . . .</i>	179
<i>Schlüsselfaktor Lebensqualität . . . . .</i>	182
<i>Kopf, Herz und Bauch zusammenbringen. . . . .</i>	184
<i>Lebensqualität ist mehr als Konsum. . . . .</i>	185
<i>Jenseits von Perfektion. . . . .</i>	188
<i>Den Geist öffnen, den Blick weiten . . . . .</i>	188
<i>Wenn der Wächter die Rollen wechselt. . . . .</i>	193
<i>Der Wächter als Freund. . . . .</i>	194
<i>Lebensqualität als Schlüssel – auch zu besseren Leistungen</i>	195
<i>Lebensqualität als Schlüssel zur Intuition . . . . .</i>	200
<i>Die Logik konstruktiven Denkens . . . . .</i>	202
<i>Zweifel und Ambivalenzen auflösen . . . . .</i>	204
<i>Mit sich selbst auf Augenhöhe sprechen . . . . .</i>	204
<i>Das Glück, erwachsen zu sein. . . . .</i>	205
<b>Die konstruktive Lebenshaltung. . . . .</b>	211
<i>Neugierde . . . . .</i>	211
<i>Vertrauen . . . . .</i>	215
<i>Augen zu und durch. . . . .</i>	217

<i>Vertrauen ist Zutrauen in sich selbst</i> .....	218
<i>Vertrauen in Veränderungsprozesse</i> .....	219
<i>Freude an der Erfahrung</i> .....	220
<i>Körper und Geist versöhnen</i> .....	225
<i>Körper und Gefühle als Feedback-Geber</i> .....	226
<i>Angst vor Gefühlen verlieren – Lebensqualität gewinnen</i> .....	227
<b>Willkommen in einer neuen Dimension</b> .....	228
<i>Die entscheidenden Faktoren unseres Lebens</i> .....	230
<i>Was endlich ist</i> .....	231
<b>Literaturhinweise</b> .....	233
<b>Adressen</b> .....	239
<b>Dank</b> .....	241
<b>Über die Autorin</b> .....	245
<b>Anmerkungen</b> .....	247