

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b> .....	11
<b>Teil I</b>	
<b>Grundlagen</b> .....	15
<b>1. Was sind Affirmationen?</b> .....	16
<b>2. Der Wunsch nach Veränderung</b> .....	18
<b>3. Begriffserklärung</b> .....	19
Gehirn .....	19
Geist .....	19
Bewusstsein .....	20
Geist als Nebenprodukt des Gehirns .....	21
Geist und Gehirn sind voneinander getrennt bzw. ihr Verhältnis ist ungeklärt .....	21
Bewusstsein als Grundlage von Gehirn und Geist .....	22
<b>4. Autopilot versus freie, bewusste Entscheidung</b> .....	24
Wie kommt es, dass wir so sind, wie wir sind? .....	24
Wie entstehen unsere Programme? .....	26
Neuronale Netze .....	28
Programme und Autopilot .....	30
Welche Auswirkungen haben unsere Programme auf uns und unser Leben? .....	42
Können wir uns verändern? Und wenn ja, warum ist es oft so schwer? .....	45
Wie funktioniert es, sich zu verändern? .....	51

<b>Teil II</b>	
<b>Praxis</b> .....	61
<b>Einleitung</b> .....	62
<b>Schritt 1 – Einen Lebensbereich aussuchen, in dem Sie sich verändern möchten</b> .....	63
Ist-Zustand beschreiben .....	64
Ziel-Zustand beschreiben .....	66
<b>Schritt 2 – Eine Affirmation formulieren oder auswählen</b> .....	68
Wie formuliere ich eine Affirmation? .....	70
Kleine Schritte oder große Ziele? .....	75
Wichtige Elemente einer Affirmation .....	77
Praxis .....	81
<b>Schritt 3 – Testen</b> .....	85
Kinesiologischer Selbsttest .....	85
Somatische Marker .....	87
<b>Schritt 4 – Widerstände und Einwände (PUs) suchen</b> .....	90
Praxis .....	95
<b>Schritt 5 – PUs und Grundüberzeugungen klären</b> .....	107
Anerkennen .....	108
Überprüfen .....	108
Lösen .....	109
EFT von Gary Craig .....	109
<i>The Work</i> von Byron Katie .....	122
<b>Schritt 6 – Mit der Affirmation arbeiten</b> .....	131
1. Vorbereitung .....	131
2. Aktivierung der Affirmation .....	133
3. Verankern der Affirmation .....	134
4. Die tägliche Arbeit mit der Affirmation .....	135
<b>Häufig gestellte Fragen</b> .....	139

**Teil III**

<b>Lebensbereiche von A–Z</b> .....	143
Hausapotheke .....	144
Basisaffirmationen .....	145
1. Vorbereitungen .....	146
1.1 Programme .....	146
1.2 Gene .....	147
1.3 Unterbewusstsein .....	149
1.4 Komfortzone .....	151
1.5 Überlebensmodus/Überlebensmechanismus .....	152
1.6 Motivation und Willenskraft .....	153
2. Technik .....	156
2.1 Visualisierung und Meditation .....	156
2.2 Gehirnintegration .....	157
2.3 Altes Wissen/Weisheit .....	158
3. Selbstbild .....	159
3.1 Selbstbewusstsein/Selbstwert .....	159
3.2 Gedanken .....	164
3.3 Intuition .....	164
3.4 Erdung .....	165
3.5 Klarheit .....	167
3.6 Potenzial .....	168
3.7 Geist/Lernen/Wissen .....	170
3.8 Die kritische innere Stimme .....	171
3.9 Perfektionismus .....	173
3.10 Aufschieben/Verzögern .....	174
3.11 Angst vor Veränderung/Transformation .....	175
3.12 Entscheidungen .....	178
3.13 Gefühle .....	179
4. Weltbild .....	192
4.1 Weltbild/Sicherheit .....	192
4.2 Spiritualität .....	195

4.3 Weg	197
4.4 Erde, Pflanzen und Tiere	198
4.5 Hier und Jetzt	199
5. Gesundheit/Körper	201
5.1 Gesundheit/Körper/Schönheit	201
5.2 Energieniveau	207
5.3 Schlafprobleme	208
5.4 Sucht/Suchtandrang	209
6. Partnerschaft/Liebe	215
6.1 Partnerschaft	215
6.2 Sexualität	217
6.3 Liebe	218
6.4 Trauer/Verlust	220
7. Familie/Kinder	222
7.1 Familie	222
7.2 Kinder	224
8. Freundschaft/soziale Beziehungen/Gemeinschaft	226
8.1 Freundschaft/Gemeinschaft	226
8.2 Kommunikation	229
9. Beruf/Berufung	232
9.1 Beruf	232
9.2 Berufung/Vision/Sinn	235
10. Finanzen/Fülle/Erfolg	237
10.1 Finanzen/Fülle/Wohlstand	237
10.2 Erfolg	241
11. Kreativität	243
11.1 Kreativität	243
11.2 Wohnung/Zuhause	245
12. Dankbarkeit	246
13. Vergebung/Loslassen	248

**Teil IV**

<b>Anlagen</b> .....	251
<b>Literatur</b> .....	252
Neurobiologie/Gehirn .....	252
Allgemein/Interessante Bücher .....	253
Affirmationen .....	254
EFT (Klopfakupressur) .....	254
The Work .....	254
Quellenverzeichnis .....	255
<b>Anlagen</b> .....	257
Meine persönliche Hausapotheke .....	257
Meine Top 10 (Affirmationen) .....	258
Anlage 1: Vorher-Nachher .....	259
Anlage 2: Generelle u. spezifische Testsätze/PUs .....	261
Anlage 3: Globale Testsätze/PUs .....	262
Anlage 4: Zusätzliche Testsätze/PUs .....	265
Anlage 5: EFT .....	266
Anlage 6: The Work .....	269
Über die Autorin .....	270