

INHALT

Das Beispiel des Guru	6
1. Das Experiment mit dem Wasser	7
Segnet die, die euch verfluchen	10
In aller Demut ehre auch dich selbst	13
2. Muskelzuwachs durch die Kraft der Gedanken	18
Yes, we can	21
Was immer einer denkt, möge ihm geschehen	24
3. Veränderung der Gehirnstruktur	31
Männer und Frauen sind anders gestrickt	35
Auswirkungen von Vorurteilen	40
4. Selbstvertrauen wirkt auf den Hormonspiegel	44
Kranke gesunden durch reine Einbildung	47
Wer sich erniedrigt, wird erhöht	52
5. Der emotionale Kompass in der Erziehung	56
Wenn die Familie sprachlos ist	59
Wie man Konflikte löst	63
6. Manipulation in der Werbung	68
Werbeverhalten und Imponiergehabe	71
Die wirksamsten Methoden für sich selbst	74
7. Die Aufdeckung unserer Lebenslügen	79
Wie blockierte Gefühle unser Leben zerstören	83
Vergleichen mit anderen ist manchmal sinnvoll	87
8. Die tödliche Wirkung von Killerphrasen	91
Raus aus den Killerphrasen und Gedankenlügen	96
Wenn nur nicht immer dieses »Ja, aber« wäre	99
9. Gefahren aus der virtuellen Welt des Computers	102
Krank oder gesund – es ist meine Entscheidung	104
Wer ist gefährdet?	107
10. Das christliche Konzept zu einem lebenswerten Leben	110
Stärke das Gute in dir und im anderen	114
Du schaffst es	119