

Inhalt

Einleitung 9

Kapitel 1

UNSERE GEDANKEN SIND NICHT FREI 15

Body and Mind – zwei in eins 17

- Nichts als heiße Luft 25
- Körper macht Geist 28
- Kann man wollen, was man will? 39
- Das Märchen von der Freiheit 48
- Gedanken sichtbar machen 58

Neues aus der Gedankenwelt 64

- Halbvoll ist mehr als halbleer 65
- Was sagen bloß die anderen? 66
- Spieltheorie oder Gefangenendilemma? 67
- Ich weiß, was du willst 69
- Der Stoff, aus dem die Gedanken sind 69

Mit allen fünf Sinnen 77

- Stiefkind: über das Riechen 78
- Senat: über das Hören 81
- Star: über das Sehen 83
- Gourmet: über das Schmecken 89
- Sensibelchen: über das Tasten 92

Nachdenkliches über Gedanken 97

- Von der Qual zu überlegen und selbstgemachten Hindernissen 102
- Erkennen auf drei Ebenen 110

Das Gehirn – alte Mythen und neue Fakten 118

- Ein egoistischer Nimmersatt 119
- Das flexible Organ 120
- Drei-Pfund-Universum 120
- Ein kleiner, feiner Unterschied 122
- ... und sie vermehren sich doch 123
- Dünger fürs Gehirn 126
- Viel Denken bringt nicht viel 128
- Die Anatomie einer Kopfgeburt 128
- Was ist das, ein Gedanke? 130
- Großrechner Gehirn: Zentrum für Gut und Böse 131
- Auch Gehirne freuen und fürchten sich 133
- Ich fühle, also bin ich 135
- An der Quelle der Emotionen 135

Kapitel 2

UNSERE GEDANKEN SIND FREI 137

Weg mit den Überzeugungen 138

- Anleitung zum Über-sich-Hinauswachsen 143
- Atmen: Luft zum Reflektieren 145
- Entspannen: die Kraft der Ruhe 146
- Visualisieren: Bilder, die bleiben 150
- Ankern: entscheiden und konditionieren 162
- Reframen: Perspektivwechsel gefordert 166
- Denken macht stark 176

Kapitel 3

MINDPOWER: DIE WELT AUS DEN ANGELN HEBEN 180

Vom Placebo zum Nocebo und wieder zurück 180

- Das letzte Blatt – eine Geschichte von O. Henry 185
- Vom richtigen Denken 193

- Masterplan für Ziele** 209
Die zwei Gesichter der Susan Boyle 217
Übertriff dich selbst 224

Kapitel 4

MNEMOTECHNIK: UPDATES FÜRS GEHIRN 229

Haveners kleine Denkschule 229

- Schlagende Verbindungen: Link Method of Memory 231
Das Loci-System: alles am rechten Platz 237
Königsdisziplin: Peg System of Memory 239
Dem Mindset Beine machen 245
Optimal lernen 248
Der Nachtfalter 249

Dank 255