

INHALT

IM HAMSTERRAD DER GEDANKEN.	5
Ich denke, also hab ich Probleme	6
Gefangen im Gedankenkarussell.	9
Viel gedacht, nichts gebracht	12
Verloren im Labyrinth der Sorgen	17
Die Wiege des Grübelns: Wie negative Denkgewohnheiten entstehen	25
 DIE DUNKLE SEITE DES DENKENS	 29
Gisela Grüblerin – Das mentale Hamsterrad	30
Peter Pessimist – Im Tal der Aussichtslosigkeit	34
Regina Regeltreu – Gefangen im Korsett der Konventionen.	43
Sebastian Selbstgeißler – Im Bann des inneren Kritikers	50
 WIE GEDANKEN UNSER LEBEN FORMEN.	 59
Wie negative Denkgewohnheiten Stress auslösen	60
Im Teufelskreis der Angst.	62
Du fühlst, was du denkst	67
Der Glaube versetzt Berge	71
Wir leben in einer Welt der Gedanken	74
Von der Idee zur Wirklichkeit	80

WIE DER VERSTAND FUNKTIONIERT	83
Negatives haftet wie Klett	84
Und ewig lockt der Vergleich	87
Der innere Kritiker: Er will doch nur helfen	90
Vom sinnlosen Kampf gegen die Gedanken	93
Den Kampf beenden	105
 WENN GEDANKEN UNS BEHERRSCHEN.....	 109
Wenn die Kontrolle verloren geht	110
Das Gefängnis im Kopf	114
 VOM GRÜBELN ZUR GELASSENHEIT	 121
Abstand gewinnen und Schmerz reduzieren	122
Der Himmel, an dem das Wetter vorüberzieht	136
 RAUS AUS DEM KOPF - REIN INS LEBEN	 141
Ausstieg aus dem Gedankenkarussell	142
Den Fokus neu einstellen	147
Hilfreiche Gedanken in den Vordergrund stellen	156
 GENUG GEGRÜBELT, LIEBER KOPF	 175
Was bisher geschah	176
Jenseits der Zweifel wartet die Freiheit	180
Schritt für Schritt zum neuen Denken	185
 Über die Autorin	 190
Impressum	192