

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Einsichten zur Einführung	11
Resonanzen oder: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“	11
Zur Zielgruppe dieses Buches	15
Dissoziation und Assoziation	17
Unser SEPP®	20
„Ohne Wertung“	27
Die Sprache des Unbewussten	29
Yes, we can! – TUN®	29
Kapitel 2 – „Unser tägliches Leben“ (Die 5 Lebensbereiche)	30
Die fünf Lebensbereiche	30
Gesundheit – Sport ist (kein) Mord	30
Beziehungen – Anleitung zum „Un-Glücklichsein“	31
Beruf – Moderne Sklaverei oder doch „Be-Rufung“?	32
Finanzen – Immer schön (erfolg)reich sein!	33
Sinn des Lebens – Träumen Sie noch oder leben Sie schon?	33
Fazit der fünf Lebensbereiche	36
Kapitel 3 – Wahrnehmung: Ich alleine übernehme die volle Verantwortung für mein privates und berufliches Leben!	38
Unser Gehirn und seine Funktionen	38
Ein Baby kommt auf die Welt	38
Das menschliche Gehirn	38
Die Gehirnhälften und ihre Funktionen	41
Gene – Das Gedächtnis des Körpers	45
Lebens- und Überlebensinstinkte	48
Verwandte bestimmen Ihr Leben	53
Unser Gehirn und seine „Draufspieler“	53
Bewusst – Moral und Dogmen/Glaubenssätze	59
Grenzscheide VERHALTENSWEISEN (Körpersprache)	64
Exkurs Körpersprache	66
Im Reich des Unbewussten	67
Die persönlichen Werte	75

Die Werteprinzipien	75
Die „Drei Werte – Aufnahme – Phasen“	76
„Werteschläfer“ erwachen	77
Die 14 geistigen Prinzipien	78
Anmerkungen zu den 14 geistigen Prinzipien	78
Polarität als Programm	83
Die Verhaltensprogramme	84
Intro und Extro	123
Auf der Gedankenautobahn	123
Kommunikation – Wie funktioniert Kommunikation wirklich?	125
Bilder im Gehirn	125
Umwandlung von Schallwellen in Bilder	130
Jeder Mensch lebt auf seinem Planeten	131
Bilder und Gefühle	132
Codierung der Bilder	136
Das Reptiliengehirn	137
Die Erfahrungsbilder „WICHTIG“	140
Die Gefühle des Anderen	140
Gedanken werden Energie, was empfindet der Mensch als wichtig?	142
Die Erfahrungsbilder „AKTUELL“	143
Eine schwangere Frau	143
Thema Auto – Ein neues Modell	144
Thema Urlaub – Alle wollen nach Frankreich	144
Die Ehe der Nachbarschaft	144
Was wir denken, nehmen wir wahr	145
Unsere individuelle Einstellung	145
Nun sind wir „EIN“-gestellt – Beispiel Fotoapparat	145
Die Sinne – Fenster zur Welt	146
Die fünf Sinne	146
Der große Irrtum – rein funktional	150
Der Wellensittich-Effekt	151

Kapitel 4 – SMART(E) Ziele oder Wohin Sie wirklich wollen?	152
Hoch hinaus	152
S – elbst TUN®	156
M – essen Sie Ihren Erfolg	157
A – ttraktive Ziele	158
R – essourcen effizient nutzen	159
T – ermine für Ihr tägliches TUN®	159
E – ffekte in der Umwelt	160
Die bildliche Vorstellung des erfüllten Ziels in der Gegenwart	161
Kapitel 5 – TUN®: Das Gesetz der Anwendung und des Handelns	163
Das Gesetz vom TUN®	163
TUN® – Ein Wort wird Wirklichkeit	163
Das konstante Grundbedürfnis	164
Kennen – Können – TUN®	167
Eine Geschichte aus meinem Leben Teil 1	168
Meine Überlegungen begannen	168
Unsere Zeitwahrnehmung	169
Die Zeitschiene	169
Wenn nicht JETZT-TUN®? – Wann dann?	170
Der Konzentrationspunkt	171
Eine Geschichte aus meinem Leben Teil 2	171
Denken in die Vergangenheit	172
Denken in die Zukunft	172
Sinne und Konzentration	173
Der visuelle Typ – Blick aufs Ganze	176
Der kinästhetische Typ – Blick ins Detail	176
Gedanken: Schritt für Schritt in die Materie	176
Das Gesetz des TUN®'s und Handelns	178
TUN® und die Folgen des Nicht-TUN®	178
Kapitel 6 – TUN-Management®	179

Kapitel 7 – „Reden ist Silber, TUN® ist Gold!“	180
Die TUN®s – Grundsätze	180
Entscheidung und Entschiedenheit	180
Ihre Gedanken wollen sich verwirklichen	182
Im HIER und JETZT	184
Ihr HEUTE vorbereiten	184
Die Lehre vom TUN®	185
TUN-Management® im Vertrieb	186
TUN-Management® im Marketing	187
TUN-Management® in der Gesundheit	190
Kapitel 8 – Rhythmus ... und täglich ruft das TUN®	193
Alles fließt – Alles ist immer in Bewegung	193
Es gibt keinen Stillstand	195
Leben ist Lernen	197
Das Prinzip Rhythmus	201
Quellenverzeichnis	205
Über den Autor	206