

INHALT

Vorwort	6
Neu denken	10
Die 8 häufigsten gedanklichen Irrtümer und wie du sie entmachtest	11
Gib deinem Gehirn, was du möchtest	28
Wie du Anker für dich nutzt	32
Dein Fokus ist ein starkes Tool	37
Entwickle Ziele, die wirklich für dich zählen	42
Wie du Gedanken wirklich ziehen lassen kannst	48
Und was ist, wenn's richtig gut wird?	50
Je peinlicher, desto besser	53
Keine Angst mehr vor der Angst	55
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über Gedanken	58
Glaubenssätze loslassen	60
Ist das wirklich wahr? – 3 einschränkende Glaubenssätze und wie du sie auflöst	61
4 Anzeichen dafür, dass du bereits weiter bist, als du denkst	73
4 Verstärker im Umgang mit schwächenden Gedanken	75
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über das Loslassen	84

Lockerheit kreieren	86
So fühlst du dich an Orten wohl	87
Du kannst deinen Blick auf Menschen und das Miteinander mit ihnen ändern	91
Lerne, deine Intuition von der Angst zu unterscheiden	93
Nutze Kommunikation und Small Talk für dich	95
Höre auf, Dinge persönlich zu nehmen	101
Nimm dich selbst nicht mehr zu ernst	106
Vergleiche dich weniger und glaube mehr an dich	111
Reminder: 10 Wahrheiten über Lockerheit	118
 Selbstvertrauen stärken	120
Erkenne, was dich wirklich ausmacht	121
Wie du gut mit deinen Gefühlen umgehen kannst	123
Sei freundlicher zu dir	128
Zeige deine Verletzlichkeit	132
Nutze die Schönheit des Alleinseins für dich	135
Mache es dir leichter	138
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über das Selbstvertrauen	142
 Veränderung verankern	144
6 Fakten über dein Gehirn und wie du sie für dich nutzen kannst	145
Nur weil es schon immer so war, muss es nicht so bleiben	147
Schreibe deine Geschichte neu	151

Wie Worte und Bilder deine Realität bestimmen	155
Wie du deine Fantasie für dich nutzen kannst	159
Wie du deinem Leben eine neue Richtung gibst	163
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über Veränderung	168

Tricks für deinen Körper 170

Deine Körpersignale können dir helfen	171
So kannst du dein Nervensystem auf Entspannung programmieren	176
Dein Körper kann dir helfen, wenn dein Kopf zu viel denkt	181
Nutze Powerposen für dich	188
Dein Darm beeinflusst deine Stimmung	190
Wie du durch deine Ernährung für ein stabiles Nervensystem sorgen kannst	193
Reminder: 10 hilfreiche Wahrheiten über deinen Körper	200

Du findest deinen Weg	202
Dank	206