

Inhalt

Vorwort	11
Das Wunder in uns selbst	11
Einleitung	15
Was bedeutet Beneficial Thinking?	17
Warum ich dieses Buch geschrieben habe	18
Unser Gehirn – das wunderbare Organ, das kaum jemand versteht	21
Mind-Body-Medizin	21
Das Gehirn ist das Zentrum unseres Denkens, Fühlens und Handelns	22
Die Grundgesetze deines Gehirns	23
Wie tickt dein Gehirn?	27
Dein Beneficial Thinking-Haus	33
Der Keller (Hirnstamm) – das Reich des Krokodils und der weißen Taube	34
Das Erdgeschoss (Zwischenhirn/limbisches System) – das Reich von Amy, des Seepferdchens und der Glücksfee	37
Das Dachgeschoss (präfrontaler Kortex) – das Reich des Roboters	44
Fazit – das Zusammenspiel in deinem Beneficial Thinking-Haus	45
Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Veränderung	46

Schritt 1: Nimm dein Krokodil wahr	49
Warum unangenehme Emotionen wichtig sind	52
Dein Krokodil erwacht	53
Amy, deine aufmerksame Wächterin	61
Fazit – Amy, das Krokodil und ihr Einfluss auf dein Stresssystem	67
 Schritt 2: Ruhe finden – zähme dein Krokodil, beruhige Amy	69
Das Krokodil kurzfristig zähmen	70
Amy langfristig beruhigen	79
Deinen inneren Ruhepol finden: Wie funktioniert die weiße Taube?	86
Fazit – die Taube und die Kraft der Ruhe in uns	100
 Schritt 3: Dein Seepferdchen, das Gedächtnis und Erfahrungszentrum, richtig verstehen	101
Die Prägungen der Kindheit – wo vieles beginnt	103
Glaubenssätze	106
Die Stimme deines Seepferdchens	114
Fazit – das Seepferdchen: Erfahrungen, die uns formen	138
 Schritt 4: Die Glücksfee aktivieren	140
Lerne deine Glücksfee kennen	141
Der Garten in deinem Beneficial Thinking-Haus	147
Jeder ist seines Glückes Schmied	157
Wie du deine Glücksfee stärkst	164
Fazit – die Glücksfee lebt in uns	188
 Schritt 5: Lerne deinen Roboter kennen	189
Dein Freund, der Roboter	190

Sprich mit deinem Roboter	206
Fazit – dein Roboter ist für dich da	215

Schritt 6: Unsere Sinnesorgane – Tore zur Welt . . . 216

Wofür sind unsere Sinnesorgane da?	217
Dein Sehnerv	218
Dein Riechnerv	222
Deine Haut	226
Dein Gehör	231
Dein Geschmackssinn	236
Fazit – deine Sinnesorgane: Tore zur Welt und zu dir selbst	240

Schritt 7: Ernährung, Bewegung und Schlaf für dein Gehirn 241

Ernährung für dein Gehirn	241
Bewegung für dein Gehirn – ein Schlüssel zur mental Fitness	245
Schlaf für dein Gehirn – die Reinigung deines Hauses . . .	248
Fazit – dein Körper denkt mit	255

Ein erfülltes Leben gestalten mit Beneficial Thinking 257

Der Wille	258
Deine Werte	258
Das Ziel	259
Plane dein Leben selbst	259

Abschluss: Dein Weg mit Beneficial Thinking 265

Danksagung 267

Literaturverzeichnis 269