

Inhalt

Vorwort der Autoren zur 2. Auflage	9
Vorwort von Birgit Fischer	13
Einleitung	15
1. Wie negative Gedanken und Gefühle zusammenhängen	20
Nicht die Situation erzeugt die Gefühle, sondern wie wir darüber denken	24
Automatisierte negative Gedanken	29
Auch Stress ist eine Frage der Bewertung	36
2. Was unsere Denkmuster bewirken können	44
Denkmuster und der Umgang mit Misserfolgen und Hindernissen	45
»Positives Denken« allein nützt leider gar nichts	50
Erlernte Hilflosigkeit	52
3. Die Wirkfaktoren in unseren Denkmustern	56
1. Wirkfaktor: Das Ausdehnen in die Zukunft	58
2. Wirkfaktor: Der Geltungsbereich eines Ereignisses	59
3. Wirkfaktor: Die Personalisierung	62
Welchen Einfluss haben die Wirkfaktoren bei Ihnen?	64

4. Wenn ein negatives Denkmuster auf ein positives Ereignis trifft	68
Der richtige Umgang mit positiven Ereignissen	69
Konstruktive Denkmuster	72
Mit Achtsamkeit zur besseren Wahrnehmung der eigenen Gedanken	74
5. Check your Mind: Identifizieren Sie negative Gedanken	85
Mit veränderten Denkstrategien negative Situationen meistern	87
Wie negative Gedanken durch innere Blockaden »vernünftig« erscheinen	94
Wo sich gedankliche Blockaden überall auswirken können ..	96
Die Stress auslösenden Gedanken identifizieren	98
6. Check your Mind: Die negativen Gedanken logisch überprüfen	102
Mit Logik den negativen Gedanken entgegenwirken	104
Kleine Hilfestellung zum Finden von Gegenargumenten ...	109
7. Check your Mind: Wie Sie negative Gedanken neutralisieren	115
Wie Sie die negativen Gedanken im Gespräch widerlegen ...	116
Mögliche Ursachen einer anhaltenden inneren Blockade	118
8. Check your Mind: Wie Ihnen mentales Training helfen kann.....	121
Entspannung als Voraussetzung zum mentalen Training ...	122
Auf körperliche Reaktionen achten	126
9. Check your Mind: Selbstvertrauen gewinnen	129
Von Selbstvorwürfen zu mehr Selbstvertrauen	131
Wie Sie sich von Schuldzuweisungen sich selbst gegenüber lösen	133

10. Check your Mind: Stellen Sie konstruktive Fragen	138
Was destruktive Fragen bewirken	138
Mit lösungsorientierten Fragen gegen die innere Blockade ..	142
11. Check your Mind: Ressourcentransport – die eigenen Kräfte verfügbar machen	147
Wie Sie Ihre Ressourcen aufspüren	150
Wie Sie mithilfe Ihrer Sinne Situationen wiedererleben	152
12. Check your Mind in der Liebe	157
Mit der Check-your-Mind-Methode den Teufelskreis durchbrechen	159
13. Check your Mind in der Familie	163
Wie Sie familiäre Konflikte konstruktiv lösen	169
14. Das Lebensskript und automatisierte negative Gedanken	171
Wie ein Lebensskript entsteht	174
Die verschiedenen Einschärfungen	175
15. Innere »Antreiber« – die Gebote zum Lebensskript	203
Die verschiedenen Antreiber	204
Gib dir selbst die Erlaubnis	116
Schlusswort: Der Wert des Selbstbewusstseins	224
Register	229