

Inhalt

Vorwort.....	7
--------------	---

TEIL I

1 Die Welt entspricht unseren Erwartungen	11
Der Ursprung unserer Anschauungen – Unser Leben als Spiegel unserer Anschauungen – Ursache aller Probleme sind Gedankenkonflikte – Die Gegenwart zählt – Wir setzen unsere Grenzen selbst – Ändern Sie Ihre Ansichten und damit Ihre Erfahrungen	
2 Imagination als Werkzeug	27
Spontane und willentliche Imagination – Bildhafte und pantomimische Imagination – Multisensorische Imagination	
3 Motivation als Werkzeug	37
Energieströme und Botschaften – Emotionen und Spannungen – Spannung und Entspannung – Unangenehme Empfindungen – Äußere Faktoren und Emotionen – Macht über unsere Emotionen	
4 Konzentration als Werkzeug	53
Was die Konzentration erschwert – Veränderte Bewußtseinszustände – Der Informationsfluß – Der Reproduktionseffekt	
5 Suggestive Affirmation als Werkzeug	63
Verbale Affirmation – Affirmative Haltung	
6 Eine kurze Rundreise durch den menschlichen Geist ..	71
Das Kreative Selbst – Das Bestimmende Selbst – Das Aktive Selbst	

TEIL II

7 Der Körper als Spiegel	83
Die Grenzen der Psychosomatik – Die Überlebensstrategie – Somographie und Krankheit – Die Rechts/Links-Teilung – Was wir nicht aus den Augen verlieren sollten	
8 Region I – Das Kommunikationszentrum	95
Der Kopf – Das Gesicht – Die Augen – Die Ohren – Der Mund – Die Nase – Der Hals – Der Nacken – Die Schultern – Die Arme – Die Hände	

9 Region II – Das Identitätszentrum	113
Die Brust – Die Brüste – Die Lunge – Herz und Blutkreislauf – Die obere Rückenpartie – Das Zwerchfell	
10 Region III – Das Sicherheitszentrum	121
Der Magen – Nahrung – Die Gallenblase – Der Darm – Die Leber – Nieren und Blase – Bauchspeicheldrüse und Milz – Die untere Rückenpartie – Die Geschlechtsorgane	
11 Region IV – Das Entwicklungszentrum	131
Die Oberschenkel – Die Knie – Die Unterschenkel – Die Fußge- lenke – Die Füße	

TEIL III – TECHNIKEN

12 Gedankentherapie	141
Konfliktlösung – Neuinterpretation – Entschlossenheit – Verzei- hen – Inspiration durch Lesen – Unmittelbare Umprogrammierung	
13 Visuelle Therapie	151
Unmittelbare Substitution durch bildhafte Vorstellungen – Sym- bolische Handlung – Traumänderung – Der innere Garten – Die beiden Kreise – Die herabsteigende Sonne – Farbimagination – Heilende Engel	
14 Verbale Therapie	163
Direkter Befehl – Autosuggestion – Reime und »Umfunktionie- ren« von Liedern – Der Fünf-Minuten-Fokus – Klangwiederho- lung	
15 Emotivations Therapie	171
Therapeutische Berührung – Meridianmassage – Konzentration auf den Schmerz – Aktivierung	
16 Kooperatives Heilen	179
Wir brauchen Helfer – »Zusammenarbeit« mit Ernährung, Medi- kamenten, Körperübungen und so weiter – Zusammenarbeit mit Ärzten – Zusammenarbeit mit psychischen Heilern – Zusammen- arbeit mit einem Freund – Gründung einer Selbsthilfegruppe – Organisation der Selbsthilfegruppe – Aktivitäten bei Gruppen- treffen – Sonstige Aktivitäten	