

# 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 pantomische 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	

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

## TEIL III – TECHNIKEN

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