

# INHALT

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung .....                                                          | 10 |
| Erfahrungsberichte .....                                                  | 13 |
| Vorwort .....                                                             | 17 |
| Das Coldwell-Versprechen .....                                            | 23 |
| Das Leben – unsere grosse Herausforderung .....                           | 24 |
| Die Ursache von Stress, Angstzuständen und Depression .....               | 25 |
| Erfolgsgarantie .....                                                     | 27 |
| Unerlässliches Notizbuch .....                                            | 29 |
| Definition von IBMS™ .....                                                | 30 |
| Einführung .....                                                          | 31 |
| Anleitung für ein stressfreies Leben .....                                | 31 |
| Was ist IBMS™? .....                                                      | 32 |
| Wie ist IBMS™ entstanden? .....                                           | 34 |
| Wie funktioniert IBMS™? .....                                             | 35 |
| IBMS™ – ein wirklich einmaliger Ansatz! .....                             | 38 |
| Tödlicher Stresskreislauf.....                                            | 39 |
| Was ist Stress? .....                                                     | 39 |
| Ist ein Stresstyp schlimmer als die anderen? .....                        | 40 |
| Was sind die Symptome von mentalem und emotionalem Stress? .....          | 41 |
| Weshalb beeinträchtigt Stress unsere Gesundheit? .....                    | 42 |
| Was kann Stress noch verursachen? .....                                   | 42 |
| Ist es tatsächlich so wichtig, sich mit Stress auseinanderzusetzen? ..... | 42 |
| Worin besteht der primäre physiologische Effekt von Stress? .....         | 42 |
| Eine wissenschaftliche Begutachtung von IBMS™ .....                       | 44 |
| 1. Die Grundlage, um Stress aus jedem Bereich.....                        | 47 |
| Ihres Lebens zu eliminieren .....                                         | 47 |
| Bestimmung.....                                                           | 47 |
| Die Vergangenheit hinter sich lassen .....                                | 48 |
| Ohne Schuld leben.....                                                    | 50 |
| Wertvorstellungen .....                                                   | 51 |
| Es gibt keine Fehler .....                                                | 52 |
| Persönliche Entscheidungen .....                                          | 53 |
| Kompromisse bringen Gefahren mit sich .....                               | 54 |
| Warum es wichtig ist, eindeutige Ziele zu setzen .....                    | 56 |
| Wie ein neues Verhaltensmuster konditioniert wird .....                   | 58 |
| IBMS™ – eine Anleitung zum Erfolg.....                                    | 59 |
| Fallstudie über die Heilung mit IBMS™.....                                | 59 |
| 2. Stress – die allen Krankheiten zu Grunde liegende Ursache .....        | 61 |
| Stress ist die allen Krankheiten zu Grunde liegende Ursache .....         | 63 |
| Die Folgen von Stress.....                                                | 69 |
| Grundlagen der Gesundheit .....                                           | 70 |
| Die Lösung heißt Stressabbau und Stressvermeidung.....                    | 71 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ein Beispiel für die Heilung mit IBMS™ .....                           | 73  |
| 3. Bestimmen und beseitigen der Symptome und Ursachen von Stress ..... | 75  |
| Stress kontrollieren .....                                             | 76  |
| Die vielen „Kleinigkeiten“ .....                                       | 80  |
| Stress: Einführung und Definition .....                                | 80  |
| Die Kontrolle übernehmen .....                                         | 82  |
| Das erste Projekt .....                                                | 83  |
| Ein erster Eindruck .....                                              | 84  |
| Die Gefahr der Selbsttäuschung .....                                   | 85  |
| Vorbeugen ist besser als Therapie .....                                | 88  |
| Gesundheit und stressfreies Leben beginnen im Geist .....              | 89  |
| Verborgene Ursachen von Stresssymptomen .....                          | 91  |
| Einsicht und Akzeptanz der Fakten .....                                | 92  |
| Ängste als Stressfaktor .....                                          | 92  |
| Die Grundlagen .....                                                   | 95  |
| Lernen Sie, sich selbst besser zu verstehen .....                      | 99  |
| Es gibt immer eine Lösung .....                                        | 103 |
| Analyse von Disstress .....                                            | 106 |
| Was bedeutet Stress für Sie? .....                                     | 107 |
| Wenn es um Sie persönlich geht: .....                                  | 108 |
| 4. Wirksam gegen Stress vorgehen .....                                 | 109 |
| Stress und die Gefahren von Stress .....                               | 110 |
| Beobachtung der Symptome .....                                         | 112 |
| Die Fähigkeit, vernunftgemäß zu handeln .....                          | 114 |
| Selbstzweifel als Stressfaktor .....                                   | 114 |
| Unnötiger Stress .....                                                 | 116 |
| Heilsamer Stress – zerstörerischer Stress .....                        | 116 |
| Reagieren Sie nicht nur .....                                          | 117 |
| Tödliche Phrasen .....                                                 | 119 |
| Die Gefahr der Einseitigkeit .....                                     | 122 |
| Unnötige Sorgen .....                                                  | 122 |
| Gesamt gesehen sind Sie einzigartig .....                              | 122 |
| Burnout .....                                                          | 122 |
| Wie ein starkes Immunsystem entsteht .....                             | 124 |
| Regelmäßig und vernünftig Sport treiben .....                          | 125 |
| Gute Ernährung .....                                                   | 125 |
| Erholsamer Schlaf .....                                                | 126 |
| Keine Abhängigkeiten .....                                             | 127 |
| Ab morgen 100 Prozent .....                                            | 128 |
| Humor gegen Stress .....                                               | 129 |
| Gesamtübersicht über die Grundelemente .....                           | 130 |
| Fazit .....                                                            | 130 |
| Schlussfolgerung und Zusammenfassung .....                             | 131 |
| 5. Ernährungsbedingte Stressauslöser .....                             | 133 |
| Aspartam ist ein multipotentes Karzinogen [Krebserreger] .....         | 134 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Ein langes Leben bei körperlicher und geistiger Gesundheit.....  | 146 |
| Die inneren Signale beobachten .....                                | 146 |
| Gestalten Sie Ihren Erfolg .....                                    | 147 |
| Grundelemente für eine hohe Lebensqualität .....                    | 148 |
| Die Gefahr emotionaler Konflikte .....                              | 148 |
| Familie und Freunde – die Grundlage für Gesundheit und Erfolg ..... | 149 |
| Gut mit Ängsten umgehen.....                                        | 151 |
| Das Fundament für Topleistungen .....                               | 152 |
| Ihre Zukunft.....                                                   | 153 |
| Erlernte Begrenzungen .....                                         | 154 |
| Ohne Furcht leben .....                                             | 155 |
| Ihre persönliche Verantwortung .....                                | 157 |
| Emotionale und physische Fitness.....                               | 157 |
| Auf andere angewiesen.....                                          | 158 |
| Bereiten Sie sich auf das Leben vor .....                           | 159 |
| Den ersten Schritt machen.....                                      | 161 |
| Das Gefühl von Hilflosigkeit.....                                   | 161 |
| Ihr Wertesystem.....                                                | 162 |
| Humor .....                                                         | 162 |
| Das richtige Gleichgewicht .....                                    | 163 |
| Ohne Schuldgefühle leben.....                                       | 165 |
| Die Bedeutung persönlicher Kreativität .....                        | 167 |
| Atmung .....                                                        | 169 |
| Ernährung .....                                                     | 169 |
| Sport und Bewegung .....                                            | 170 |
| Erholung .....                                                      | 170 |
| 7. Effektive Kommunikation – innen und aussen .....                 | 173 |
| Gefühle .....                                                       | 173 |
| Die Kontrolle über Ihre Emotionen übernehmen .....                  | 174 |
| Das zweite Element, das bei der Kontrolle von Emotionen hilft ..... | 175 |
| Ärger, Zorn und Wut .....                                           | 176 |
| Eine Frage der Betrachtungsweise .....                              | 177 |
| Die richtige Visualisierung.....                                    | 178 |
| Wie wir uns selbst besser verstehen können .....                    | 179 |
| Interne Signale.....                                                | 181 |
| Kompromisse.....                                                    | 182 |
| Egoismus .....                                                      | 183 |
| Assoziationen .....                                                 | 184 |
| Nützliche Gedanken .....                                            | 185 |
| Achten Sie auf das, was Sie an Gedanken zulassen .....              | 186 |
| Optimale und effektive externe Kommunikation .....                  | 187 |
| Arbeit im Team.....                                                 | 188 |
| Angst zu Versagen.....                                              | 191 |
| Humor.....                                                          | 192 |
| Wie Verhaltensmuster unterbrochen werden .....                      | 192 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Die Vergangenheit abschütteln.....                                                 | 193 |
| Wie wir unser Verhalten kontrollieren .....                                        | 195 |
| 8. Das wahre Geheimnis eines stressfreien .....                                    | 196 |
| Lebens .....                                                                       | 196 |
| Positiv denken – positiv handeln .....                                             | 197 |
| Die Macht der Veränderung .....                                                    | 197 |
| Kein Zögern mehr.....                                                              | 198 |
| Das Setzen von Zielen .....                                                        | 199 |
| Gründe .....                                                                       | 201 |
| Motivation .....                                                                   | 201 |
| Strategien.....                                                                    | 203 |
| Beharrlichkeit .....                                                               | 204 |
| Schlussbemerkung.....                                                              | 205 |
| 9. Workshop zur Zielsetzung .....                                                  | 208 |
| Meine physischen Ziele .....                                                       | 212 |
| 10. Das IBMS™-Stressabbau-Audiosystem .....                                        | 215 |
| Häufig gestellte Fragen.....                                                       | 215 |
| 11. Beispiele von selbstheilung mit IBMS™ .....                                    | 224 |
| Genesung von Gicht und Adipositas .....                                            | 225 |
| Heilung von Schuppenflechte.....                                                   | 226 |
| Eine weitere Heilung von Schuppenflechte.....                                      | 227 |
| Heilung von Brustkrebs .....                                                       | 228 |
| Hilfe bei Brustkrebs.....                                                          | 229 |
| Heilung von spinaler Muskelatrophie (schwere Form von Muskeldys-<br>trophie) ..... | 231 |
| Heilung einer spastischen Nervenerkrankung .....                                   | 232 |
| Heilung von Osteoporose .....                                                      | 234 |
| Heilung von Sexualstörungen.....                                                   | 234 |
| Hilfe bei Multipler Sklerose .....                                                 | 235 |
| Heilung von schwerer Depression .....                                              | 236 |
| Heilung von Angstzuständen in Folge einer Vergewaltigung.....                      | 237 |
| Abstoßung eines Hüftimplantats .....                                               | 239 |
| Schlussbemerkungen .....                                                           | 240 |
| 12. Bringen sie ihr Leben ins Gleichgewicht! .....                                 | 243 |
| Über den Autor.....                                                                | 240 |