

# Inhalt

Einleitung .....	1
Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens .....	1
Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten .....	1
Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern .....	2
Selbstcoaching mit hypnosystemischen Techniken .....	4
1    Den mentalen Laser aktivieren .....	7
1.1  Leuchtsuren im Unterbewusstsein .....	7
Werkzeuge des menschlichen Geistes .....	7
Kontrollversuch durch Selbstsabotage .....	8
1.2  Theater der inneren Stimmen .....	10
Wildgewordene „Gedanken-Äffchen“ zähmen .....	10
Kopf-Aktivitäten bewusster machen .....	11
Die Anziehungskraft unserer inneren Stimmen .....	13
Das Bedürfnis nach Entfaltung unserer Möglichkeiten .....	14
1.3  Stärken ins Rampenlicht rücken .....	17
Das innere Theaterstück beleuchten .....	17
„Helden-Stimmen“ als unsichtbare Begleiter .....	19
1.4  Den mentalen Bizeps trainieren .....	21
Fitnesstraining für den „Hirn-Bizeps“ .....	21
Selbststeuerung und Selbstprogrammierung .....	22

2	Die eigene Wahrnehmung erweitern .....	27
2.1	Persönliche Sichtweisen erweitern .....	27
	Die magische Anziehungskraft von Problemen .....	27
	Selbstgesteuerte „Problem-Hypnosen“ .....	28
	Von der Problem- in die Lösungsperspektive .....	31
	„Fragetrancen“ und die Suche nach Antworten .....	33
2.2	Goldfischglas-Perspektive sprengen. ....	34
	Der Blick durch persönliche „Brillengläser“ .....	34
	Nicht-wertendes achtsames Gewahrsein stärken .....	36
	Aus gesellschaftlich etablierten „Wahrheiten“ ausbrechen .....	38
2.3	Widerstände lieben lernen. ....	40
	Unser psychisches Immunsystem stärken. ....	40
	Unter Belastung wächst die Stabilität. ....	42
	Lebenskrisen als Abenteuer betrachten .....	45
2.4	Rat vom inneren Helden .....	47
	Das Gehirn in den „Helden-Modus“ schalten .....	47
	Mit „Spitzohren“ zu Logik und Distanz. ....	48
	Ihren persönlichen Helden kennenlernen. ....	50
	Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“ .....	51
3	Erkennen Sie sich selbst! .....	57
3.1	Ecken und Kanten schleifen. ....	57
	Hinter manchem Makel steckt ein Schatz .....	57
	Gewaltsam ins „kollektive Korsett“ gepresst .....	58
	Entfaltung unserer wahren Möglichkeiten .....	62
	Sein persönlich passendes „Element“ finden .....	63

3.2	Perlentauchen im Unterbewusstsein . . . . .	67
	Ungeahnte Kräfte verborgen in der Tiefsee . . . . .	67
	Imageschaden durch Rosenthal-Effekt. . . . .	68
	Zeitreise zu den Ressourcen der Vergangenheit . . . . .	71
	Balance zwischen Authentizität und Maske . . . . .	73
3.3	Rollen spielen auf der inneren Bühne. . . . .	74
	„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...“ . . . . .	74
	Psychotherapeutische „Teile-Ansätze“ . . . . .	75
	Verdrängte Teile auf die innere Bühne holen . . . . .	78
	Abgelehnten inneren Teilen ehrlich zuhören . . . . .	81
	Mut zum Ver-rücktsein entwickeln . . . . .	83
3.4	Glück kann man lernen . . . . .	85
	Zufriedenheit und Glückseligkeit erreichen . . . . .	85
	Sich das Glück selbst erarbeiten. . . . .	87
	Eigenschaften, die Glückshormone freisetzen . . . . .	87
	Gleichmut, Vergebung und Flow-Erlebnisse. . . . .	89
	Humor und Leichtigkeit ernst nehmen. . . . .	90
	15 Glücksfaktoren auf einen Streich . . . . .	92
4	Mental neu „programmieren“ . . . . .	95
4.1	Neuronale Plastizität nutzen . . . . .	95
	Was Hänschen nicht lernt ... lernt Hans lebenslang. . . . .	95
	Software-Designer des eigenen Gehirns . . . . .	98
4.2	Problem-Netzwerke lösen . . . . .	101
	Das Drehbuch unserer Wirklichkeitskonstruktion. . . . .	101
	Muster und Verstrickungen im Familienskript . . . . .	102
	Traumatisierung schafft Schutzstrategien. . . . .	105
	Positive Einflussmöglichkeiten auf das innere Skript. . . . .	108

4.3	Wirksame Selbstgespräche .....	112
	Gedanken werden Worte werden Schicksal.....	112
	Wirksame Gedanken und Worte wählen .....	113
	Hochwirksame Placebos und Nocebos.....	115
4.4	Inneres Drehbuch verändern .....	119
	Die Kraft unserer Einbildung nutzen .....	119
	Metaphern als hochsuggestive Selbstbeeinflussung.....	120
	Mit therapeutischen Geschichten Veränderungen anregen.....	123
	Neue Drehbücher in Trance verinnerlichen .....	127
5	Mentale Superkräfte entwickeln .....	131
5.1	Wachstumszonen entfalten .....	131
	Unbedingt das Benutzerhandbuch fürs Gehirn lesen! ....	131
	Des Schicksals harter linker Haken.....	132
	Flucht vor unseren Wachstumszonen .....	133
	Ozeane von Nebensächlichkeiten .....	135
	Ausbruch aus dem Hamsterrad .....	136
	Eigene Lebenszeit verlängern .....	138
	Wegweiser zum brachliegenden Potenzial.....	139
5.2	Das geniale Unterbewusstsein lenken .....	144
	Die Macht unwillkürlicher Prozesse .....	144
	Das Mammut und Zwerg Logik.....	144
	Wie das geniale Unterbewusstsein funktioniert .....	148
	Wo sich das Unterbewusstsein versteckt hat .....	149
	Die Erdnussspur für das Mammut auslegen.....	150

5.3	Mental-Programme verändern . . . . .	152
	Mit Meditation das Gehirn verändern . . . . .	152
	Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Gleichmut. . . . .	154
	Mit Mentaltraining auf große Mission . . . . .	155
	Hypnose als therapeutisch hochwirksame Trance . . . . .	157
	Die „Ich-coache-mich-selbst-Meditation“ . . . . .	157
	Neuronenverbände im Hirn anlegen . . . . .	158
	Gedächtnislandkarten erweitern . . . . .	159
	Meditation „Blockademuster lösen“ . . . . .	161
	Mit angezogener Handbremse meditieren. . . . .	163
5.4	Regie führen im eigenen Leben . . . . .	164
	Gedankliches Wiederkäuen . . . . .	164
	Vorbote unserer wahren Fähigkeiten . . . . .	165
	Extrem verlässlicher Spielverderber . . . . .	165
	Ureigenste Motivation finden . . . . .	167
	Der mentale Schöpfungsakt . . . . .	169
	Tipps für starke Zielvorgaben. . . . .	169
	ZWAB – Zum Wohle Aller Beteiligten . . . . .	171
	Vom Schädling zum Nützlich. . . . .	172
	ZWAB-Ziele haben mehr Kraft. . . . .	174
	Übung „Unterbewusstsein ausrichten“ . . . . .	175
	Literaturverzeichnis . . . . .	181
	Glossar. . . . .	185