

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Erkenntnisse – oder: Der Anfang von allem	13

Teil I: Glaubenssätze

(K)ein Grund für Neid?	21
Warum wir tatsächlich bekommen, was wir uns wünschen	25
Selbsterfüllende Prophezeiungen	29
Und du erlebst, was du glaubst	32
Unsere Spiegel	33
Heilsame Lektionen	36
... und noch eine Lektion	39
Als Erstes uns selbst verpflichtet	43
Weshalb die „falschen“ Menschen manchmal die richtigen sind	47
Zwei wichtige Entscheidungen	49
Kennen Sie Ihre Glaubenssätze?	54
Glaubenssätze ändern	58
Trauen Sie sich!	62

Teil II: Kraft der Gedanken

Über unsere Gedanken	67
Noch mehr „Zufälle“	72

Die Gefühle müssen stimmen	73
Gedankenkontrolle	75
Nicht predigen, sondern (vor-)leben	80
Blockaden überwinden	83
Sender und Empfänger	86
Klein anfangen	88

Teil III: Die Geistigen Gesetze

Die Spielregeln des Lebens	91
Das Gesetz der Kausalität	93
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	95
Das Gesetz der Analogie	97
Das Gesetz der Resonanz	98
Das Gesetz des Ausgleichs	99
Das Gesetz des Widerstands	99
Das Gesetz der Projektion	101
Das Gesetz des Anhaftens	102
Das Gesetz des Fließens	103
Das Gesetz der Klarheit	105
Das Gesetz der Synchronizität	107
Das Gesetz der Affirmation	108

Teil IV: Das Springer-Training

Erkenne dich selbst	109
<i>Das Genogramm</i>	109
<i>Eine kleine Typologie menschlicher Ängste</i>	111

Die Übungen	121
<i>Bevor Sie beginnen</i>	121
<i>Der Vorbereitungstag</i>	124
<i>Der 1. Tag: Ihre Themen und Affirmationen</i>	126
<i>Der 2. bis 4. Tag: Ihre Spiegel</i>	127
<i>Der 5. Tag: Grenzen setzen</i>	129
<i>Der 6. Tag: Inventur</i>	130
<i>Der 7. Tag: Konflikte bearbeiten – mit dem „leeren Stuhl“</i>	132
<i>Der 8. Tag: Inventur, Teil 2</i>	133
<i>Der 9. Tag: Entrümpeln</i>	133
<i>Der 10. Tag: Selbsterfüllende Prophezeiungen</i>	135
<i>Der 11. Tag: Selbsterfüllende Prophezeiungen, Teil 2</i>	136
<i>Der 12. Tag: Den eigenen Wert erkennen</i>	136
<i>Der 13. Tag: Begabungen fördern</i>	139
<i>Der 14. Tag: Zum Lieblingsort reisen</i>	139
<i>Der 15. Tag: Ihr Wertesystem</i>	140
<i>Der 16. Tag: Ihr Wertesystem, Teil 2</i>	141
<i>Der 17. und 18. Tag: Die „inneren Eltern“</i>	142
<i>Der 19. Tag: Die „inneren Eltern“ befragen</i>	144
<i>Der 20. Tag: Ihre Ziele visualisieren – mit der Zieltafel</i>	145
<i>Der 21. Tag: Ende des Springer-Trainings und Zeit für ein Resümee</i>	146
Zur Autorin	149
Anhang: Trainingsplan	151