

Vorwort	6
So funktioniert meine Methode	9
Die Wenn-Dann-Falle	11
Die Bedürfnispyramide	13
Wechsel der Perspektive	19
Die Funktionsweise unseres Bewusstseins	21
Das Unterbewusstsein: Notwendig, aber auch behindernd	21
Lernen und verlernen	25
Was passiert im Gehirn beim Lernen?	27
Neue Verschaltung der Nervenzellen	28
Zwei Arten von Lernprozessen	29
So hilft das Unbewusste beim Lernen	30
Kann ich etwas verlernen?	32
Kann ich auch im Alter noch lernen?	36
Unsere Prägungen und wie sie entstehen	37
Meditation als Lernprozess	43
Im Hier und Jetzt geht es mir gut	43
Mit Achtsamkeitsmeditation trainieren, zufriedener zu sein	47
Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation	52
Akzeptanz und Dankbarkeit sind die Schlüssel zum Glück	56
Alles eine Frage der Sichtweise	56
Dankbarkeit erzeugt positive Gefühle	60
Akzeptanz und Dankbarkeit systematisch trainieren	61

Wahrnehmung ist nie objektiv	66
Unbewusste Bewertungen funktionieren wie Filter	66
Keine Landkarte gleicht der anderen	67
Die unterschiedlichen Wahrnehmungstypen	69
Welcher Wahrnehmungstyp bin ich?	70
Verbesserung der Kommunikation durch Kenntnis der Wahrnehmungstypen	73
Mein Wahrnehmungstyp verrät mir, wie ich am besten lerne	75
Unsere Gefühle und wie sie entstehen	78
Die Entwicklung unseres Gehirns	78
Welche Aufgabe erfüllen Gefühle?	82
Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	87
Können andere mir schlechte Gefühle machen?	87
Unser Wunsch, andere zu verändern	90
Missstimmung durch den Versuch, andere zu ändern	91
Warum Gefühle nicht immer zur Realität passen	95
Verdrängte Gefühle und was sie bewirken	95
Sigmund Freuds Sicht auf die Psyche	98
Das Strukturmodell der Psyche	99
Die Phasen der psychosexuellen Entwicklung	105
Den Zugang zu den eigenen Gefühlen verbessern	112
Wieder das fühlen, was da ist	112

Annehmen als Basis zum Loslassen	118
Emotionen basieren meist auf Erinnerungen	118
Gefühle wollen gefühlt werden	120
Bisher unterdrückte Gefühle annehmen	122
Sonderfall „Wut“	126
Alte Prägungen aufspüren	130
Alte Prägungen systematisch verändern	132
Meine Mitmenschen helfen mir, mich zu erkennen	136
Das Spiegelprinzip	136
Mein Wohlbefinden steigern	147
Das Weltbild der Lebensenergie	148
PC-Muskeltraining	150
Energetisierungsatmung	152
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!	154
Bleiben Sie dran!	154
Zum Schluss	164
Empfehlenswerte Literatur	166