

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| So funktioniert meine Methode | 9 |
| Die Wenn-Dann-Fälle | 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 |