

Inhaltverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1: Was ist „Positives Denken“?	9
Kapitel 2: Was nützt dieses „Positive Denken“ eigentlich?	16
Kapitel 3: Was hat das alles denn mit Persönlichkeit zu tun? ..	23
Kapitel 4: Was sind Glaubenssätze?	27
Kapitel 5: Was hat das Ganze mit Gefühlen zu tun?	33
Kapitel 6: Die 11 Stationen des Positiven Denkens	39
Station 1: Die Gedankenkoffer und Trennung von Positiv und Negativ	39
Station 2: Einen neuen Blickwinkel einnehmen	45
Station 3: Ein positives Selbstbild	52
Station 4: Leben im Hier und Jetzt	57
Station 5: Die eigene Geschichte positiv erzählen	64
Station 6: Das Ziel vor Augen – ein Blick in die Zukunft	70
Station 7: Die Welt soll sich doch bitte ändern	81
Station 8: Ein neuer Rahmen – was bedeutet es denn noch?	92
Station 9: „Alle, immer, nie“ – raus aus der Schleife der Verallgemeinerungen	97
Station 10: Der Körper als Spiegel der Gedanken	101
Station 11: Die geheime Macht der Affirmation	114
Schlusswort: Beschütze deine Koffer	134
Affirmationsempfehlungen	137
Autorin Katrin Gleiß-Wiedmann	138
Danksagung	139
Literaturtipps und Quellenverzeichnis	140