

Inhaltsverzeichnis

1.	Danksagung	11
2.	Vorwort von Hans-Joachim Pohlmann.....	13
3.	Vorwort des Autors.....	19
4.	Die Herausforderung	23
5.	Was ist eine Mediation?	25
5.1.	Die Definition.....	25
5.2.	Die Weiterentwicklung.....	29
5.3.	Die Benennung.....	30
5.4.	Ähnlichkeit zur Shuttle-Mediation.....	31
5.5.	Die Anwendungsbereiche	32
6.	Die Psyche des Menschen	33
6.1.	Was ist die Psyche?	34
6.2.	Was ist ein/Ihr Ego?	39
6.3.	Die Funktionsweise des Unterbewussten.....	41
6.4.	Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht..	43
6.5.	Kann man das Unbewusstsein programmieren?.	45
6.6.	Gesetz der zwanghaften Folge	46
7.	Das Gesetz der Anziehung	49
7.1.	Suchen Sie den Autoschlüssel nicht im Licht.....	49
7.2.	Glaubenssätze und Blockaden.....	51
7.3.	Sind Sie also ein Opfer Ihrer Glaubenssätze?.....	54
7.4.	Sind Sie bereit für ein Umdenken?.....	57
7.5.	Werfen Sie Ihre Vergangenheit weg.....	58
7.6.	Fangen Sie an zu schreiben.....	59
7.7.	Das Gesetz der Anziehung	62

7.8.	Worauf sollte man beim LOA achten?	65
7.9.	Weine nicht über vergossene Milch.....	66
7.10.	Voraussetzungen für erfolgreiche Umsetzung....	69
7.11.	Gedankenhygiene	73
7.12.	Verantwortung leben.....	76
7.13.	Entscheiden Sie sich.....	78
8.	Vertrauen statt Angst.....	81
8.1.	Was ist Angst?	82
8.2.	Angst existiert nur im Kopf	85
8.3.	Angst vor Kontrollverlust.....	87
8.4.	Die Reaktion auf einen Kontrollverlust.....	90
8.5.	Angst loslassen	91
8.6.	Angst substituieren.....	94
8.7.	Schamgefühl als Angst vor Ablehnung.....	95
8.8.	Was ist das Gegenteil von Scham?.....	97
8.9.	Kann man Scham "verlernen"?	98
9.	Traumata.....	101
9.1.	Was ist ein Trauma?	101
9.2.	Voraussetzungen für ein Trauma	103
9.3.	Was ist d. Folge v. traumatischen Erfahrungen? 104	104
9.4.	Gibt es „abgeschwächte Traumata“?	105
9.5.	Bedeutung für die Submediation.....	105
10.	Vergebung und Versöhnung.....	107
10.1.	Hass und das Gegenteil von Hass.....	108
10.2.	Jeder Mensch ist etwas Besonderes	109
10.3.	Vertrauen statt Angst	111
10.4.	Wie kann man vergeben und verzeihen?	112
10.5.	Denken Sie nur gut von sich und anderen	113
10.6.	Menschen können sich nicht ändern	115
10.7.	Sind wir alle miteinander verwandt?	116

11.	Systemische Betrachtung	125
11.1.	Systemische Korrelationen.....	125
11.2.	Recht der Zugehörigkeit	131
11.3.	Wer gehört zur Familie?	135
11.4.	Die Rangordnung innerhalb der Familie	136
11.5.	Ordnungen der Liebe.....	140
11.6.	Das Gewissen	146
11.7.	Das Gewissen in einer Paarbeziehung	148
11.8.	Das Gewissen innerhalb der Familie	150
11.9.	Die andere Ordnung der Liebe	152
11.10.	Bedeutung für die Submediation	154
12.	Hilfsmittel	155
12.1.	Ich verrate nichts	155
12.2.	Was ist Trance?	156
12.3.	Visualisierung und Imagination.....	160
12.4.	Katathym Imaginative Psychotherapie.....	162
12.5.	Future Pace.....	165
12.6.	Visualisierung als sofortiges Hilfsmittel	167
12.7.	Meditation als Motor der Visualisierung	169
12.8.	Ein Schritt weiter: Selbsthypnose.....	172
12.9.	Anker setzen	173
12.10.	Optionale Hilfsmittel.....	175
13.	Herangehensweise und Umsetzung	177
13.1.	Ausgangssituation.....	177
13.2.	Die Vorstellung der Submediation.....	178
13.3.	Die Anamnese	179
13.4.	Die Vorabanalyse.....	180
13.5.	Das persönliche Erstgespräch	181
13.6.	Das erste gemeinsame Treffen.....	181
13.7.	Die persönliche Reise ins Unterbewusste	182
13.8.	Das zweite gemeinsame Treffen.....	183

INHALTSVERZEICHNIS

13.9.	Das persönliche Drittgespräch.....	184
13.10.	Das dritte gemeinsame Treffen.....	185
13.11.	Die Lösung	185
14.	Epilog.....	187
15.	Zum Autor.....	189
16.	Bilderverzeichnis.....	191
17.	Index.....	193
18.	Empfehlungen des Verlags	215