

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
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

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