

Inhalt

Prolog	13
Einleitung: Neu denken. Neu handeln. Neu fühlen.	23
Kapitel 1	
Update oder warum dein Gehirn keine Steintafel ist	29
<i>Der alte Rechner und die neue Software</i>	29
<i>Die Glaubenssätze deiner Identität</i>	34
<i>Dein magisches Gehirn</i>	42
<i>Ich denke, also fühle ich</i>	50
<i>Neuroplastizität und Liebeskummer</i>	61
Kapitel 2	
Hypnose oder wie Realität entsteht	69
<i>Wer ist hier der Boss: Bewusstsein oder Unterbewusstsein?</i> ..	79
<i>Trance versus Wiederholung – die Wege des Lernens</i>	90
<i>Übung macht den Meister</i>	93

Kapitel 3	
Mindset oder wie du dein Leben beeinflusst	106
<i>Love it, change it or leave it</i>	106
<i>Das ABE deines Seins</i>	110
<i>Absolutistisches Denken</i>	123
Kapitel 4	
FasterEFT oder wie du dich glücklich klopfen kannst	132
Kapitel 5	
Kontrollverlust oder der Steinzeitmensch in dir	145
<i>Was ein Säbelzahntiger mit modernem Stress</i>	
<i>zu tun hat</i>	145
<i>Phobien – wenn du aus einer Mücke einen Elefanten</i>	
<i>machst</i>	156
<i>Achtsamkeit – der Blick als Beobachter</i>	162
Kapitel 6	
Beziehungen oder wie du Konflikte löst	174
<i>Spielregeln deiner Beziehungen</i>	174
<i>Die Wahrheit über deine Wahrnehmung</i>	176
<i>Trügerisches Gedankenlesen und Wahrsagerei</i>	182
<i>Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch – die WWW-Methode</i> ..	190
<i>Nicht ohne meinen Neocortex</i>	198
<i>It's all love</i>	211

Kapitel 7	
Selbsthypnose oder wie du deine Realität verändern kannst .	216
<i>Unbewusste Selbsthypnose bewusst machen</i>	216
<i>Mentale Zukunft</i>	218
<i>Du bist, was du sagst</i>	223
Kapitel 8	
Selbsthypnose oder Update in Trance	237
<i>Was darf dein Update sein?</i>	237
<i>Phasen einer Selbsthypnose-Session</i>	239
<i>Kleine Trancereise</i>	241
<i>Ein paar Worte zur Trance</i>	251
<i>Vorbereitung des Wirkungsteils</i>	253
<i>Deine SMARTen Ziele</i>	255
<i>Deine Suggestionen</i>	262
<i>Anregungen</i>	267
<i>Komplette Selbsthypnose-Session mit Wirkungsteil</i>	275
<i>Kurze Zusammenfassung</i>	281
Nachwort	283
Anmerkungen	288