

INHALT

Was Sie in diesem Buch erwarten	1
Worum es beim positiven Denken geht.....	3
Das Gesetz der Anziehung und die selbsterfüllende Prophezeiung	7
Das Gesetz der Anziehung.....	7
Die Kritik an dieser Theorie	8
Die selbsterfüllende Prophezeiung.....	10
Der Pygmalion-Effekt.....	11
Die Unfallgefahr bei Senioren	11
Die Finanzkrise	12
Die Angst vor dem Versagen	12
Der Placebo- und der Nocebo-Effekt.....	12
Wie sich negative Glaubenssätze auswirken	13
Wie Sie das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung für sich nutzen können	15
Erfolge können durch Wunschdenken blockiert werden	16
Dem Teufelskreis des Gedankenkarussells entkommen.....	18
Wie sich das Gedankenkarussell in Gang setzt.....	18
Was Sie tun können, um die negative Gedankenspirale zu stoppen	19
Den Fokus auf die Außenwelt legen	20
Den Fokus auf das Wesentliche legen	21
In der Gegenwart leben und mit der Vergangenheit abschließen	23
Sortierte Liste persönlicher »Energie-Räuber«.....	24
Loslassen	25
Schreib-Rituale	26
Was tun, wenn die Gegenwart unerträglich ist	27

Was andere über Sie denken und Selbstakzeptanz	28
Vermeiden Sie Krampfhaftigkeit	30
Positives Denken im Bereich der Wissenschaft, der physischen und psychische Gesundheit	31
Das menschliche Gehirn und positives Denken	32
Wie die physische Gesundheit durch die eigene Geisteshaltung beeinflusst wird	33
Psychosomatische Erkrankungen	35
Burnout	38
Tipps und Tricks: Eine positive Geisteshaltung dauerhaft etablieren	42
Negativen Gedanken keine Aufmerksamkeit schenken	42
Eliminieren Sie schlechte Angewohnheiten	43
Referenzerlebnisse negativer Natur aus der Vergangenheit	44
Herausfinden, was genau Sie belastet.....	45
Den Fokus lenken lernen und immer das Gute in Situationen suchen ...	45
Den Tag mit positiven Gedanken beginnen.....	46
Was Sie aus Ihrem Leben verbannen sollten.....	46
Ein negatives oder pessimistisches Umfeld	47
Nachrichten und soziale Medien für mehr Erfolg und persönliches Glück dosieren	49
Sich die eigenen Erfolge vor Augen halten und negative Prognosen widerlegen	50
Zügig einschlafen, trotz vieler Gedanken	51
Methoden und Techniken für mehr Positivität in Ihrem Leben.....	52
Auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen achten	55
Dankbarkeit üben	56
Dankbarkeitstagebuch.....	57
Lächeln	57

Affirmationen	58
Gedankenschubladen.....	63
Etwas Neues lernen	64
Menschen stets mit Respekt und Freundlichkeit gegenübertreten	64
Die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen wissen.....	65
Effektive Selbstmotivation erlernen.....	65
Bewegung.....	68
Meditation, Atmung, Achtsamkeit und Yoga.....	70
Platz schaffen und aufräumen.....	76
Work-Life-Balance	77
Das Gespräch suchen	80
Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.....	81
Könnte positives Denken auch schaden?	82
Quellen.....	84