

# INHALT

Was Sie in diesem Buch erwartet .....	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 Wunschen 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 gegenüberreten .....	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