

# Inhalt

Vorwort .....	15
Danksagungen.....	19
Einleitung: Schalte dein Gehirn durch Hoffnung an.....	21

## **Teil 1: Wie du dein Gehirn anschaltest**

1. Der Geist kontrolliert die Materie.....	35
2. Willensfreiheit und dein multiperspektivischer Vorteil.....	45
3. Deine Entscheidungen verändern dein Gehirn.....	65
4. Nimm diese Gedanken gefangen.....	85
5. Tritt in eine zielgerichtete Ruhe ein.....	94
6. Schluss mit dem Milchshake-Multitasking.....	110
7. Das Denken, Gott und das quantenphysikalische Gehirn.....	123
8. Die Wissenschaft des Denkens.....	146

## **Teil 2: Der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan**

9. Was ist dieser 21-tägige Gehirn-Detox-Plan?.....	165
10. Wie und warum der 21-tägige Gehirn-Detox-Plan funktioniert.....	174
11. Schritt 1: Sammeln.....	185
12. Schritt 2: Fokussiert reflektieren.....	202
13. Schritt 3: Aufschreiben.....	213
14. Schritt 4: Erneut betrachten.....	219
15. Schritt 5: Aktiv ergreifen.....	225

Nachwort .....	236
Anmerkungen.....	240
Leseempfehlungen.....	251
Über die Autorin.....	269