

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
 <b>Teil 1</b>	 <b>15</b>
<i>shift</i> <b>HAPPENS – Was das ist</b>	<b>17</b>
Ein Perspektivwechsel, der dein Leben verändert	17
SHIT happens – Meine Geschichte	19
 <i>shift</i> <b>HAPPENS – Worum es geht</b>	 <b>41</b>
Wieso du nicht kriegst, was du willst	41
Der Eisberg – Die unbewussten Kräfte, die dein Leben lenken	42
<i>Oberhalb der Wasseroberfläche</i>	43
<i>Unterhalb der Wasseroberfläche</i>	44
<i>Die Überzeugungsebene</i>	46
Wieso du genau das kriegst, was du beabsichtigst	50
Das gefärbte Glas – Der Interpretationsfilter deines Verstandes	52
<i>Die Absicht unseres Verstandes</i>	57
Wie du da hinkommst, wo du hinwillst	60
Am Steuer deines Lebens – Erkenne deine Verantwortung	60
 <i>shift</i> <b>HAPPENS – Nur durch dich</b>	 <b>65</b>

Teil 2	67
<b>Gebrauchsanweisung und Erläuterungen für den Praxisteil</b>	<b>69</b>
EFT-Tapping: Wirkung und Anwendung	71
<b>BEWIRKE EINEN <i>shift</i> IN DEINER VERGANGENHEIT</b>	<b>75</b>
GLAUBENSsätze – Erforsche deine mentale Landkarte	77
Glaubenssätze identifizieren	78
Übung Nr. 1 – Die Erforschung deiner Lebenslinie	78
Übung Nr. 2 – Glaubenssätze an Signalwörtern erkennen	84
Übung Nr. 3 – Intuitives Vervollständigen von Sätzen	87
Übung Nr. 4 – Sätze vervollständigen mit dem Rad des Lebens	88
Glaubenssätze auflösen und neu formulieren	93
Übung Nr. 5 – Fakten versus Interpretationen	95
Übung Nr. 6 – The Work von Byron Katie	101
Ich-Überzeugungen	104
Übung Nr. 7 – Ermittle und verändere deine Ich-Überzeugung	105
Preis und Gewinn	111
»Ich bin nicht liebenswert.«	112
»Ich bin nicht gut genug«	114
Übung Nr. 8 – Preis und Gewinn identifizieren	116
EFT-Tapping-Session: Auflösung der Ich-Überzeugung	117
EXKURS – Das »innere Kind«	121
Was ist das innere Kind?	122
Übung Nr. 9 – Schreibe deine Geschichte neu	124
EFT-Tapping-Session: Stärkung der Bindung zum inneren Kind	132

VORWÜRFE – Verstrickungen mit der Vergangenheit	134
Vorwürfe auflösen und vergeben	136
<i>Übung Nr. 10 – Die Opferrolle verlassen und vergeben</i>	137
<i>EFT-Tapping-Session: Loslassen emotionaler Verstrickungen</i>	142
<i>Übung Nr. 11 – Wie vergebe ich mir selbst?</i>	144
Deine Gefühle entstehen durch deine Bewertungen	145
<i>Übung Nr. 12 – Gefühle erkennen und Bewertungen hinterfragen</i>	148
Neubewertung und Sinn finden	151
<i>Übung Nr. 13 – Lehren aus der Vergangenheit</i>	152

## Der *shift* deiner Vergangenheit – Frei von den mental-emotionalen Verstrickungen 155

## BEWIRKE EINEN *shift* IN DEINER GEGENWART 157

PROBLEME – Was sie uns über sich und uns verraten	158
Der Ist-Zustand	159
<i>Übung Nr. 1 – Rad des Lebens: Wo stehe ich gerade?</i>	159
Probleme sind unerwartete Geschenke	162
<i>Übung Nr. 2 – Vom Problem zum Geschenk</i>	166
SELBSTSABOTAGE – Wenn das Sicherheitsbedürfnis zum Hindernis wird	171
Selbstsabotage durch OVERTHINKING	174
<i>Was ist Overthinking?</i>	174
<i>Selbsttest: Bin ich ein Overthinker?</i>	176
<i>Warum wird man zum Overthinker?</i>	177
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	179
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man Overthinking überwinden kann</i>	180
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	184

Selbstsabotage durch SELBSTZWEIFEL	186
<i>Was sind Selbstzweifel?</i>	187
<i>Selbsttest: Leide ich unter Selbstzweifel?</i>	188
<i>Warum hat man Selbstzweifel?</i>	189
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	191
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man Selbstzweifel     überwinden kann</i>	192
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	196
Selbstsabotage durch PERFEKTIONISMUS	199
<i>Was ist Perfektionismus?</i>	199
<i>Selbsttest: Bin ich ein Perfektionist?</i>	200
<i>Warum wird man zum Perfektionisten?</i>	202
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	203
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man Perfektionismus     überwinden kann</i>	204
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	210
Selbstsabotage durch PROKRASTINATION	212
<i>Was ist Prokrastination?</i>	212
<i>Selbsttest: Bin ich ein Prokrastinierer?</i>	213
<i>Warum prokrastiniert man?</i>	215
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	216
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man Prokrastination     überwinden kann</i>	217
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	220
Selbstsabotage durch SOZIALE ANGST	223
<i>Was ist soziale Angst?</i>	223
<i>Selbsttest: Leide ich unter sozialer Angst?</i>	225
<i>Warum entwickelt man soziale Angst?</i>	226
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	227
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man soziale Angst     überwinden kann</i>	229
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	233

Selbstsabotage durch PEOPLE PLEASING	235
<i>Was ist People Pleasing?</i>	236
<i>Selbsttest: Bin ich ein People Pleaser?</i>	238
<i>Warum wird man zum People Pleaser?</i>	239
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	241
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man People Pleasing     überwinden kann</i>	242
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	247
Selbstsabotage durch BINDUNGSANGST	249
<i>Was ist Bindungsangst?</i>	250
<i>Selbsttest: Habe ich Bindungsangst?</i>	252
<i>Warum entwickelt man Bindungsangst?</i>	253
<i>Selbstreflexion – Preis und Gewinn</i>	255
<i>Selbsthilfestrategien: Wie man Bindungsangst     überwinden kann</i>	256
<i>Abschließende EFT-Tapping-Session</i>	260
<b>Der <i>shift</i> deiner Gegenwart – Raus aus der Komfortzone, rein ins Vertrauen</b>	<b>263</b>
<b>BEWIRKE EINEN <i>shift</i> IN DEINER ZUKUNFT</b>	<b>265</b>
VISIONEN – Warum sie so wichtig sind	266
Visionen entwickeln	268
<i>Übung Nr. 1 – Die 5 Säulen einer Vision</i>	268
<i>Übung Nr. 2 – Dein Wertekompass</i>	270
<i>Übung Nr. 3 – Die Gefühlsinventur</i>	273
<i>Übung Nr. 4 – Vom Rad des Lebens zur Lebensvision</i>	276
<i>Übung Nr. 5 – Erstelle ein Visionsboard</i>	280
ZIELE – Wie man sie bestimmt	283
Ziele festlegen	284
<i>Übung Nr. 6 – Von der Vision zum Ziel</i>	284

Übung Nr. 7 – Optimierte deine Ziele	287
Übung Nr. 8 – Deine Lebenslinie: Ressourcen und Stärken entdecken	290
Übung Nr. 9 – Zielführende Gewohnheiten entwickeln	292
Übung Nr. 10 – Hindernisse identifizieren und Strategien entwickeln	295
<b>Der <i>shift</i> deiner Zukunft – Inspiriert dein zukünftiges Leben gestalten</b>	<b>299</b>
<b><i>shift</i> HAPPENS – Das Ende ist erst der Anfang</b>	<b>301</b>