

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. KAPITEL	
Einführung	9
1.1. Was ist Telekinese?	10
1.2. Was ist Telepathie?	18
2. KAPITEL	
Die Voraussetzungen für TK und TP	21
2.1. Entspannung	22
2.1.1. Die Entspannungsstufen	25
2.1.1.1. <i>Ruhe</i>	25
2.1.1.2. <i>Entspannung</i>	25
2.1.1.3. <i>Lösung</i>	26
2.1.1.4. <i>Starre</i>	26
2.1.1.5. <i>Lähmung</i>	27
2.2. Konzentration	28
2.2.1. Primatendenken	30
2.2.2. Primatenkonzentration	30
2.2.3. Unterbrochene Konzentration	31
2.2.4. Durchgehende Konzentration	31
2.2.5. Tiefe Konzentration	32
2.2.6. Ruhige Konzentration und die drei danach	32
2.3. Formeln und Imagination	34

3. KAPITEL

Telekinese erlernen und anwenden 39

3.1. Vorbereitung40

3.1.1. Womit übe ich TK?40

3.1.2. Wo übe ich TK?45

3.1.3. TK allein und mit anderen46

3.2. Praktische TK49

3.2.1. TK allein49

3.2.2.1. TK allein mit Berühren50

3.2.2.2. TK allein, ohne Berühren mit Händen53

3.2.2.3. TK allein, ohne Hände54

3.2.2. TK mit anderen55

4. KAPITEL

Telepathie erlernen und anwenden 57

4.1. Vorbereitung58

4.1.1. Mit wem übe ich TP?58

4.1.2. Wo übe ich TP?59

4.1.3. Womit übe ich TP?59

4.1.3.1. Einfache Symbole60

4.1.3.2. Wörter63

4.1.3.3. Sätze63

4.1.3.4. Erinnerungen65

4.1.4. TP im Alltag68

4.2. Praktisches TP70

4.2.1. Anfangsübungen71

4.2.1.1. Farben und Formen sehen71

4.2.1.2. Kleine Übungen76

4.2.2. Gedankenlesen79

4.2.2.1. Das Ausschalten von Störungen82

4.2.2.2. Gezieltes Gedankenlesen83

5. KAPITEL

Anhang	87
---------------------	-----------

5.1. Neurolinguistisches Programmieren	88
---	-----------

5.2. Konstruktivismus und Systemtheorie	90
--	-----------

5.2.1. Konstruktivismus	90
-------------------------------	----

5.2.2. Systemtheorie	91
----------------------------	----

Literaturhinweise und -empfehlungen	93
--	-----------