

Inhalt

Die Freiheit nehm ich mir	5
1 Denkblockaden auf die Spur kommen	9
Die Bremse im Kopf	9
Wie Denkblockaden entstehen	13
Mein Bild von mir	16
Wie wir reden, spricht Bände	22
Ich muss, ich sollte	25
So nehmen Sie Erwartungen den Druck	29
Unser Leben als Spiegel	33
2 Das Muster hinter der Selbstsabotage enthüllen	39
Wir sehen die Welt durch eine Brille	39
Was Gefühle auslöst	42
Wie Gedanken, Gefühle und Körper zusammenspielen	46
Die Kraft der Gedanken	49
Neues aus der Hirnforschung	55

3	Abstand von unserem falschen Selbstbild gewinnen	59
	Unser Selbstbild ist eine Täuschung	59
	So gehen Sie fürs Erste auf Distanz zu Ihrem Ego	63
	Der innere Beobachter	65
	So schulen Sie Ihren inneren Beobachter	69
	Das Tor zu unserer Gefühlswelt	72
	Den Gedanken eine Richtung geben	80
	Mit Affirmationen die Gedanken positiv ausrichten	86
	»Notfall«-Tipps bei hartnäckigen Glaubenssätzen	87
4	Negative Denk- und Verhaltensmuster auflösen	95
	Was uns innerlich antreibt	95
	Der Weg der Heilung	99
	Unser innerer Kompass	101
	Alte Schutzmechanismen endgültig loslassen	105
	Endlich frei im Kopf	117
	Dank	122
	Zum Weiterlesen	123