

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