

Inhalt

Über dieses Buch	6
Einführung – Der Weg ist das Ziel	10

Teil 1:

Verstehen – Wer du bist	15
Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln	16
Wie Gefühle entstehen	16
Wie Gedanken entstehen	21
Wie innere Überzeugungen entstehen	25
Wie Bewertungen entstehen	28
Wie ein einziger Gedanke das ganze Leben beeinflusst	32
Wie innere Überzeugungen aufgedeckt werden können	41
Ohne Bewusstsein keine Veränderung	44
Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität ..	50
Verstand vs. Intuition oder Bewusstsein vs. Unbewusstsein	74
Komfortzone verlassen – Raus aus dem gemütlichen Elend	80
Gefühle annehmen und verstehen	86
Konstruktiver Umgang mit Gefühlen	91
Wenn Gefühle sprechen könnten	94
Angst	96
Wut	102
Selbstzweifel	112
Verletzlichkeit / Sensibilität	116
Selbsthass	132
Stress	138

Teil 2:

Erkennen – Wer du bist	149
Übungen zu Kapitel 1: Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln	150
Übungen zu Kapitel 2: Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität	165
Übungen zu Kapitel 3: Komfortzone verlassen	175

Teil 3:

Trainieren – Wer du sein möchtest	181
So unterstützt dich mentales Training bei der Gewohnheitsbildung ..	184
Der Einfluss deiner Gedanken auf die Zellstruktur deines Gehirns ..	186
Der Einfluss deiner Gedanken auf deine Biochemie	189
Visualisierung	192
Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein	197
Rückfall-Übung	202
Affirmationen für dein neues Ich	204
Dankbarkeitspraxis	208
Danksagung	219
Vita	221
Quellenangaben	222
Literaturverzeichnis	223