

Inhalt

Einleitung 9

Kapitel 1

UNSERE GEDANKEN SIND NICHT FREI 15

Body and Mind - zwei in eins 17

Nichts als heiße Luft 25

Körper macht Geist 28

Kann man wollen, was man will? 39

Das Märchen von der Freiheit 48

Gedanken sichtbar machen 58

Neues aus der Gedankenwelt 64

Halbvoll ist mehr als halbleer 65

Was sagen bloß die anderen? 66

Spieltheorie oder Gefangenendilemma? 67

Ich weiß, was du willst 69

Der Stoff, aus dem die Gedanken sind 69

Mit allen fünf Sinnen 77

Stiefkind: über das Riechen 78

Senat: über das Hören 81

Star: über das Sehen 83

Gourmet: über das Schmecken 89

Sensibelchen: über das Tasten 92

Nachdenkliches über Gedanken 97

Von der Qual zu überlegen und selbstgemachten

Hindernissen 102

Erkennen auf drei Ebenen 110

Das Gehirn – alte Mythen und neue Fakten 118

- Ein egoistischer Nimmersatt 119
- Das flexible Organ 120
- Drei-Pfund-Universum 120
- Ein kleiner, feiner Unterschied 122
- ... und sie vermehren sich doch 123
- Dünger fürs Gehirn 126
- Viel Denken bringt nicht viel 128
- Die Anatomie einer Kopfgeburt 128
- Was ist das, ein Gedanke? 130
- Großrechner Gehirn: Zentrum für Gut und Böse 131
- Auch Gehirne freuen und fürchten sich 133
- Ich fühle, also bin ich 135
- An der Quelle der Emotionen 135

Kapitel 2

UNSERE GEDANKEN SIND FREI 137

Weg mit den Überzeugungen 138

- Anleitung zum Über-sich-Hinauswachsen 143
- Atmen: Luft zum Reflektieren 145
- Entspannen: die Kraft der Ruhe 146
- Visualisieren: Bilder, die bleiben 150
- Ankern: entscheiden und konditionieren 162
- Reframen: Perspektivwechsel gefordert 166
- Denken macht stark 176

Kapitel 3

MINDPOWER: DIE WELT AUS DEN ANGELN HEBEN 180

Vom Placebo zum Nocebo und wieder zurück 180

- Das letzte Blatt – eine Geschichte von O. Henry 185
- Vom richtigen Denken 193

Masterplan für Ziele	209
Die zwei Gesichter der Susan Boyle	217
Übertriff dich selbst	224

Kapitel 4

MNEMOTECHNIK: UPDATES FÜRS GEHIRN 229

Haveners kleine Denkschule 229

Schlagende Verbindungen: Link Method of Memory 231

Das Loci-System: alles am rechten Platz 237

Königdisziplin: Peg System of Memory 239

Dem Mindset Beine machen 245

Optimal lernen 248

Der Nachtfalter 249

Dank 255