

Inhaltsverzeichnis

Eine kleine Geschichte – so etwas wie ein Vorwort.....	9
Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können.....	13
Bewusstsein oder „Mensch, wer bist du?“.....	19
Das Bewusstsein.....	21
Das Huna-Modell des Bewusstseins.....	23
Der Mensch – Opfer oder Schöpfer?.....	27
Von Macht und Ohn-Macht.....	29
Die Wirkung von Gedanken und Gefühlen auf die Materie.....	32
Der Arm-Test.....	33
Der Mensch beeinflusst Materie.....	34
Was ist Materie?.....	37
Gedanken formen die Materie.....	41
Rupert Sheldrake, Rudolf Steiner und C. G. Jung.....	43
Die Emomental-Felder.....	49
Wie ist positives Denken wirklich gemeint?.....	55
Resonanz – das Geheimnis der Anziehung.....	59
Inventur machen – Räumen Sie Ihr Leben auf!.....	66
Das Leben bewusst führen.....	70
Was ist Glück?.....	71
Was ist Erfolg?.....	72
Die Macht des Glaubens.....	74
Negative Glaubenssätze.....	76

Gedanke und Gefühl sind ein unzertrennliches Paar.....	88
Innere Blockaden – emomentale Muster erkennen.....	90
Innere Blockaden loslassen.....	91
Den schweren Rucksack ablegen.....	93
Sich nie mehr ärgern.....	96
Die Opferrolle ablegen.....	97
Nein sagen lernen.....	101
Perfektionismus ablegen.....	105
Gefühle zeigen können.....	108
Konkurrenzdenken aufgeben und frei werden.....	111
Eifersucht loslassen.....	114
Die Vergangenheit loslassen.....	116
Der Körper als Spiegel der Seele.....	118
Das Leben neu gestalten.....	122
Die drei Schritte in eine neue Freiheit.....	124
Was wollen Sie wirklich in Ihrem Leben?.....	129
Die Autobiografie-Technik.....	131
Ziele und Wünsche materialisieren.....	134
Zwei Arten von Motivation.....	137
Ziel definieren.....	139
Das SMART-Modell.....	146
Ziel einprogrammieren.....	151
Affirmationen (verbale Autosuggestionen).....	151
Emomentale Bilder.....	155
Trancezustand und Autohypnose.....	156
Ziel einprogrammieren – die Technik.....	163

Geistiger Werkzeugkasten.....	168
Die Spiraltechnik.....	169
Innere Blockaden auflösen mit der Augen-Technik.....	170
Emomentale Bindungen zu Personen lösen.....	176
Eine einfache, aber effiziente Selbstcoaching-Technik.....	179
Die Wandel-Technik: Gewohnheiten und Verhalten umprogrammieren.....	185
Erwünschtes Verhalten installieren und abrufen (Ankern).....	189
Die Walt-Disney-Technik.....	193
Wenn alle Stricke reißen – ein „magisches“ Wunderwerkzeug.....	195
Einige Beispiele aus der Praxis.....	199
Glaubenssatz verhindert Abnehmen.....	199
Milchallergie mit der Augen-Technik aufgelöst.....	200
Existenzangst mit der Wandel-Technik neutralisiert.....	201
Erfolgsblockade durch „Bindungen-lösen“ überwunden.....	202
Mein Dank.....	203
Über den Autor.....	204
Kontakt.....	205
Literaturempfehlungen.....	206