

INHALT

Einführung	9
1. Kapitel	
„Das wird ja sowieso nichts!“	13
Warum wir uns ungünstig programmieren	13
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltag ..	16
Lebensbotschaften werden uns eingepflanzt	21
Wie Erwartungen unser Leben regieren	27
Von Selbstbotschaften und Fremdbotschaften ...	34
Verwandeln Sie den Nachteil in einen Vorteil	36
Sie schaffen es nur aus eigener Kraft.	39
2. Kapitel	
Der kleine Mann im Ohr	43
Ein jeder hat so seinen Spuk im Kopf	43
Unerkannte Botschaften schlummern in der Tiefe	46
Wie magische Worte wirken können	48
Lebensbotschaften made in Hollywood	55
Der Glaube an schicksalhafte Zusammenhänge ..	61
Falsch verstandene Sinnbilder korrigieren	63
Sich von negativer Selbstbeeinflussung befreien ..	68
3. Kapitel	
So erkennen Sie sich selbst	71
Brauchen Sie ein neues Selbstverständnis?	71
Der Erfüllertyp und das Helfersyndrom	74
Aufpassen, sich nicht selbst zu verlieren	77
Die eigene Unzufriedenheit analysieren	85

Negative Lebensbotschaften aufspüren	90
Lösen Sie Abwertung und Herabsetzung auf	93
Verniedlichungen sind mit Vorsicht zu genießen	97
Lassen Sie sich von Bremsersätzen nicht aufhalten	102
Dem Täter auf der Spur	107
Die eigenen Schuldgefühle überwinden	115

4. Kapitel

So ermutigen Sie sich selbst!	121
Veränderung ist trainierbar	121
Selbstermutigungs-Übung „Das Gute an mir“	123
Selbstermutigungs-Übung „Sag: Ich kann“	126
Selbstermutigungs-Übung „Die sieben Zettel“	132
Selbstermutigungs-Übung „Übertreiben“	137
Selbstermutigungs-Übung „Der Große und der Kleine“	141
Selbstermutigungs-Übung „Positive Rituale“	146

5. Kapitel

Lass dir nichts mehr einreden!	151
Die Gedanken kultivieren	151
So lassen Sie sich nicht anstecken	155
So lassen Sie sich nicht runterziehen	162
Sich positiv abgrenzen in Verwandtschaft und Bekanntschaft	166
Verbitterten Menschen bejahend entgegentreten	170
So lassen Sie sich im Berufsalltag nicht reinziehen	173
So lassen Sie sich nicht zumüllen	178
Die Mentalität des Vorsichtigen überwinden	181

6. Kapitel	
Das Prinzip der Ermunterung	187
„Keine Angst: Du schaffst das!“	187
Andere Menschen fördern und befreien	190
Gehen Sie mit Ermutigungen großzügig um	194
Danksagung	197
Weiterführende Literatur	199
Stichwortverzeichnis	203
Über den Autor	207