

Coach Dich doch selber!

Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten

Bearbeitet von
Ina Hullmann, Gunther Schmidt

1. Auflage 2016. Buch. 207 S. Softcover
ISBN 978 3 7945 3211 7
Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Einleitung	1
Die spannendste Entdeckungsreise Ihres Lebens	1
Steinzeitliche „Grübel-Software“ updaten	1
Mit Coaching neuronale Netzwerke verändern	2
Selbstcoaching mit hypnosystemischen Techniken	4
1 Den mentalen Laser aktivieren	7
1.1 Leuchtspuren im Unterbewusstsein	7
Werkzeuge des menschlichen Geistes	7
Kontrollversuch durch Selbstsabotage	8
1.2 Theater der inneren Stimmen	10
Wildgewordene „Gedanken-Äffchen“ zähmen	10
Kopf-Aktivitäten bewusster machen	11
Die Anziehungskraft unserer inneren Stimmen	13
Das Bedürfnis nach Entfaltung unserer Möglichkeiten	14
1.3 Stärken ins Rampenlicht rücken	17
Das innere Theaterstück beleuchten	17
„Helden-Stimmen“ als unsichtbare Begleiter	19
1.4 Den mentalen Bizeps trainieren	21
Fitnessstraining für den „Hirn-Bizeps“	21
Selbststeuerung und Selbstprogrammierung	22

2	Die eigene Wahrnehmung erweitern	27
2.1	Persönliche Sichtweisen erweitern	27
	Die magische Anziehungskraft von Problemen	27
	Selbstgesteuerte „Problem-Hypnosen“	28
	Von der Problem- in die Lösungsperspektive	31
	„Fragetrancen“ und die Suche nach Antworten	33
2.2	Goldfischglas-Perspektive sprengen.	34
	Der Blick durch persönliche „Brillengläser“	34
	Nicht-wertendes achtsames Gewahrsein stärken	36
	Aus gesellschaftlich etablierten „Wahrheiten“ ausbrechen	38
2.3	Widerstände lieben lernen.	40
	Unser psychisches Immunsystem stärken.	40
	Unter Belastung wächst die Stabilität.	42
	Lebenskrisen als Abenteuer betrachten	45
2.4	Rat vom inneren Helden	47
	Das Gehirn in den „Helden-Modus“ schalten	47
	Mit „Spitzohren“ zu Logik und Distanz.	48
	Ihren persönlichen Helden kennenlernen.	50
	Ablauf der Übung „Rat vom inneren Helden“	51
3	Erkennen Sie sich selbst!	57
3.1	Ecken und Kanten schleifen.	57
	Hinter manchem Makel steckt ein Schatz	57
	Gewaltsam ins „kollektive Korsett“ gepresst	58
	Entfaltung unserer wahren Möglichkeiten	62
	Sein persönlich passendes „Element“ finden	63

3.2	Perlentauchen im Unterbewusstsein	67
	Ungeahnte Kräfte verborgen in der Tiefsee	67
	Imageschaden durch Rosenthal-Effekt.	68
	Zeitreise zu den Ressourcen der Vergangenheit.	71
	Balance zwischen Authentizität und Maske	73
3.3	Rollen spielen auf der inneren Bühne.	74
	„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust ...“	74
	Psychotherapeutische „Teile-Ansätze“	75
	Verdrängte Teile auf die innere Bühne holen	78
	Abgelehnten inneren Teilen ehrlich zuhören	81
	Mut zum Ver-rücktsein entwickeln	83
3.4	Glück kann man lernen	85
	Zufriedenheit und Glückseligkeit erreichen	85
	Sich das Glück selbst erarbeiten.	87
	Eigenschaften, die Glückshormone freisetzen	87
	Gleichmut, Vergebung und Flow-Erlebnisse.	89
	Humor und Leichtigkeit ernst nehmen.	90
	15 Glücksfaktoren auf einen Streich	92
4	Mental neu „programmieren“	95
4.1	Neuronale Plastizität nutzen	95
	Was Hänschen nicht lernt ... lernt Hans lebenslang.	95
	Software-Designer des eigenen Gehirns	98
4.2	Problem-Netzwerke lösen	101
	Das Drehbuch unserer Wirklichkeitskonstruktion.	101
	Muster und Verstrickungen im Familienskript	102
	Traumatisierung schafft Schutzstrategien.	105
	Positive Einflussmöglichkeiten auf das innere Skript.	108

4.3	Wirksame Selbstgespräche	112
	Gedanken werden Worte werden Schicksal	112
	Wirksame Gedanken und Worte wählen	113
	Hochwirksame Placebos und Nocebos.	115
4.4	Inneres Drehbuch verändern	119
	Die Kraft unserer Einbildung nutzen	119
	Metaphern als hochsuggestive Selbstbeeinflussung.	120
	Mit therapeutischen Geschichten Veränderungen anregen.	123
	Neue Drehbücher in Trance verinnerlichen	127
5	Mentale Superkräfte entwickeln	131
5.1	Wachstumszonen entfalten	131
	Unbedingt das Benutzerhandbuch fürs Gehirn lesen!	131
	Des Schicksals harter linker Haken.	132
	Flucht vor unseren Wachstumszonen	133
	Ozeane von Nebensächlichkeiten	135
	Ausbruch aus dem Hamsterrad	136
	Eigene Lebenszeit verlängern	138
	Wegweiser zum brachliegenden Potenzial.	139
5.2	Das geniale Unterbewusstsein lenken	144
	Die Macht unwillkürlicher Prozesse	144
	Das Mammut und Zwerg Logik.	144
	Wie das geniale Unterbewusstsein funktioniert	148
	Wo sich das Unterbewusstsein versteckt hat	149
	Die Erdnussspur für das Mammut auslegen	150

5.3	Mental-Programme verändern	152
	Mit Meditation das Gehirn verändern	152
	Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Gleichmut.	154
	Mit Mentaltraining auf große Mission	155
	Hypnose als therapeutisch hochwirksame Trance	157
	Die „Ich-coache-mich-selbst-Meditation“	157
	Neuronenverbände im Hirn anlegen	158
	Gedächtnislandkarten erweitern	159
	Meditation „Blockademuster lösen“	161
	Mit angezogener Handbremse meditieren.	163
5.4	Regie führen im eigenen Leben	164
	Gedankliches Wiederkäuen	164
	Vorboten unserer wahren Fähigkeiten	165
	Extrem verlässlicher Spielverderber	165
	Ureigenste Motivation finden	167
	Der mentale Schöpfungsakt	169
	Tipps für starke Zielvorgaben.	169
	ZWAB – Zum Wohle Aller Beteiligten	171
	Vom Schädling zum Nützlich.	172
	ZWAB-Ziele haben mehr Kraft.	174
	Übung „Unterbewusstsein ausrichten“	175
	Literaturverzeichnis	181
	Glossar	185