

01 DAS PRINZIP DES EMOTIONALEN KONTOS 8

Kleiner Exkurs über Wahrnehmung	11
Das emotionale Konto	13
Das Gute an der schlechten Laune	15
Das Schlechte an der schlechten Laune	17
Ein sinnvolles Team: Der Fühler und der Denker	18
Im Beruf haben Emotionen nichts zu suchen	20
Jedes Problem ist ein emotionales Problem	21
Der Körper hört zu, wenn wir denken	23
Was macht der Körper bei unklaren Gedanken?	25

02 WIE WIR UNS SELBST SCHWÄCHEN ODER STÄRKEN 26

Meister der negativen Gedanken	28
Entlarven der negativen Gedanken und Maßnahmen dagegen ..	29
Das Problem wächst durch Problemfixierung	34
Die Lösung wächst durch Lösungsorientierung	36
Übung: Problem und Lösung	37
Die Sprache als Energiesauger	40
Die Sprache als Energiespender	42
Übung: Lernen Sie die »Plussprache«	43
Wie falsche Fragen »falsche Wahrheiten« erzeugen	46
Andere Fragen – andere Wahrheiten!	48

Innere Dialoge – wer spricht denn da?	50
Grundregel der inneren Dialoge	52
»Da entlang!«, meint der innere Dialog	52
Der innere Kritiker	55
Das gesunde, starke Selbst	60
Übung: Eine Reise nach Innen	60
Alles versucht und dann aufgegeben?	62
Wiederholungen und Beharrlichkeit	64
Bloß keine Fehler machen!	68
Ergebnisorientierung	69
Meine Blockaden	72
Handeln, machen, tun	74
Ich glaube, ich bin nicht gut genug	77
Übung: Mein Stärkenprofil	78
Immer auf dem Sprung – Stress und Reaktion	80
In der Entspannung kommt die Kraft	84
Übungen	86
Ernst sein macht keinen Spaß	88
Humor kann man üben, Lachen kann man lernen	89
Übung: Lächeln	89
Auf dem Rückzug	91
Persönliches Wachstum	92
»Ach, wie ist das alles furchtbar!«	94
Übung: Selektive Wahrnehmung	95
»Ach, wie ist das alles wunderbar!«	96
Übung: Gedanken und ihre Bedeutung	98

03 WIE WIR UNS IN GESELLSCHAFT SCHWÄCHEN ODER STÄRKEN 100

Wer sind die anderen?	101
Schüchternheit	103
Wie man sich den anderen nähert	105
Übungen	107
Ein braves Kind verlangt nichts	110
Das kann man lernen: Klare Forderungen stellen	112
Wie Kinder ihre Wünsche verfolgen	115
Übung: Die grenzenlose Wunschliste	116
Über Phrasendrescherei	117
Wie man Phrasen entzaubert	119
Kritiker und Manipulierer	123
Der Vorwurf ist die Antwort	125
Wie man sich kleiner macht	126
Zeigen Sie Ihren Wert	128

04 BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR IHR SELBST 132

Ihr Leben	133
Wie sorgt man gut für sich?	137
Übung: Sie eröffnen ein Problemkonto und finden die Lösung	140
Unterschiedliche Logik im Minus und im Plus	142
Auswege aus der Minusfalle	144
Emotionale Reife	150

05 AUSBLICK 152

Danke	156
Literatur	157