

Marilyn Ferguson (Hrsg.)

**Neue Türen öffnen
Bausteine für erweiterte Fähigkeiten**

**Bearbeitet von
Wim Coleman und Pat Perrin**

**Illustrationen von
Kristin Ferguson**

**VAK Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH
Freiburg im Breisgau**

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	9
Kapitel 1: Neue Türen entdecken	
Wo beginnen?	13
Die Macht von Geschichten	14
<i>Gelebte Geschichten</i>	18
<i>Metaphern</i>	19
<i>Erwartungen</i>	21
<i>Visualisieren</i>	21
<i>Bildliches Vorstellen von Körperreaktionen</i>	26
Persönliche Experimente - experimentelles Glauben	28
<i>Gefühlte Geschichten</i>	28
<i>Wissenschaftlich denken</i>	34
Kapitel 2: Neue Türen zu uns selbst	
Ihre Geschichte	37
Selbstachtung	38
<i>Emotionale Anämie</i>	38
<i>Selbstachtung und Gesundheit</i>	43
Gefühle	44
<i>Gefühlstöne</i>	45
<i>Sich ein- oder ausgeschlossen fühlen</i>	47
<i>Alexithymie</i>	48
<i>Fokussieren - die spürbare Verlagerung</i>	53
Zyklen	56
<i>Chronopsychologie</i>	57
<i>Jet lag</i>	60
Bewußtsein	62
<i>Erweiterte Bewußtseinszustände</i>	63
<i>Die Alltagstrance</i>	64
<i>Hemisphärische Dominanz</i>	66
<i>Open Focus®</i>	68
Schlaf und Traum	70
<i>Schlafen</i>	71
<i>Träumen</i>	75
<i>Luzides Träumen</i>	78
Sich selbst definieren	80
<i>Denkstile</i>	80
<i>Selbstbeobachtung</i>	83
<i>Zeichnen als Ausdrucksmittel</i>	84
Kapitel 3: Neue Türen zu den anderen	
Wenn - und - aber?	89
Interaktionen	90
<i>Die Sprache der Augen</i>	90
<i>Unterschiede zwischen Männern und Frauen</i>	93
<i>Der 'Feind'</i>	95
Bindungen	98
<i>Affektive Bindungen</i>	99
<i>Familiensystemtherapie</i>	102
Multiplizität	104
<i>Multiple Persönlichkeiten als psychologisches Problem</i>	105
<i>Projektionen</i>	110
Arbeit	116
<i>Angst vor Erfolg</i>	117
<i>Engagement und Arbeitssucht</i>	119

Kapitel 4: Neue Türen zum Lernen	
Unseren Verstand schärfen	121
Intelligenz	122
<i>Intelligenz testen</i>	122
<i>Kulturelle Unterschiede und IQ</i>	123
<i>Ein Intelligenzprogramm</i>	126
Wie wir lernen	127
<i>Das Entfalten des lernens</i>	128
<i>Der Verstand des Anfängers</i>	129
<i>Falsche Antworten</i>	131
Gedächtnis	133
<i>Stimmung und Gedächtnis</i>	133
<i>Erinnern und Vergessen</i>	136
Alternative Lernformen	140
<i>Beschleunigtes Lernen</i>	141
<i>Neurolinguistisches Programmieren</i>	144
<i>Optimalearninff</i>	146
Kapitel 5: Neue Türen zur Gesundheit	
Was ist Gesundheit?	152
<i>Heilen und Ganzheit</i>	152
Depression	154
<i>Konzentration auf sich selbst</i>	155
<i>Realismus und geistige Gesundheit</i>	157
Streß	159
<i>Typ-A-Verhalten</i>	160
<i>Streß und Krankheit</i>	163
Umweltfaktoren	167
<i>Lärm als Streßfaktor</i>	168
<i>Unsere elektrifizierte Umwelt</i>	168
Sucht	173
<i>Ein neues Modell der Sucht</i>	173
<i>Tabak</i>	176
<i>Koffein</i>	177
Kapitel 6: Neue Türen zur Kreativität	
Die Kunst des Lebens	179
Die verborgene Aufgabe der Künste	180
<i>Das Ohr als ein Organ des Bewußtseins</i>	180
<i>Hörfehler</i>	181
<i>Die Kunst des Zuhörern</i>	183
<i>Der Schlüssel zur Musikalität</i>	187
Der schöpferische Mensch	189
<i>Wissenschaftler als Künstler</i>	189
<i>Die Logik intuitiver Entscheidungsfindung</i>	191
<i>Gemütsstörungen bei Schriftstellern</i>	193
Die Kreativität steigern	198
<i>Was fördert die Kreativität?</i>	198
<i>Kreativität und Lernen</i>	202
Kapitel 7: Neue Türen zur Veränderung	
Die vielen Übergänge im Leben	205
Lebenslange Veränderungen	206
<i>Vorgeburtliche Erinnerungen</i>	206
<i>Altern und reifen</i>	209
<i>Den Tod definieren</i>	213
<i>Nah-Tod-Erlebnisse</i>	214
Übersinnliches	217
<i>Erlebnisse mit dem Astralkörper</i>	218

<i>Psi-Forschung</i>	220
<i>Synchronistische Ereignisse</i>	223
Neue Geschichten in der Naturwissenschaft	226
<i>Die Neigung zur Unordnung</i>	227
<i>Morphogenetische Felder</i>	229
<i>Die Perspektive der "lebenden Systeme"</i>	231
Kultureller Wandel	236
<i>Einstellungen im Wandel</i>	237
<i>Globale Lösungen</i>	238
Transformation	240
<i>Einen neuen Mythos finden</i>	242
<i>Planetarische Transformation</i>	244
<i>Fallen für die Verwandlung</i>"	246
Einige abschließende Gedanken	249
Anhang	
Übungen: <i>Fragebogen "Morgenmensch -Abendmensch"</i>	254
<i>Offener Fokus® - Allgemeines Training</i>	256
<i>Linkes Gehirn -rechtes Gehirn</i>	258
<i>Freier Flug ins Nichts-Lassen Sie Ihrer Psyche freien Lauf!</i>	261
Quellenhinweise	265
Deutsche Ausgaben der vorgestellten Bücher	267
<i>Danksagung</i>	270
Über die Autoren	270

Widmung

Dieses Buch ist sozusagen eine Gemeinschaftsarbeit der Autoren und Redakteure des *Brain/Mind Bulletin* und des *Leading Edge Bulletin*. Besondere Erwähnung verdienen Noel McInnis und Connie Zweig für ihren großen Anteil an der Berichterstattung sowie Mike Ferguson für seine kontinuierliche redaktionelle Hilfe.

Die Autoren und Redakteure des *Brain/Mind Bulletin* haben eine Fülle von Informationen zusammengetragen, die jetzt mehr als zwei Millionen Wörter umfaßt. Ihre Arbeit ist auf diesen Seiten dokumentiert, und ihre Namen sind im folgenden aufgeführt; dieses Buch ist ihnen mit Dankbarkeit gewidmet:

Ray Gottlieb, Forschungsdirektor
Harris Brotman
Scott Busby
Clyde Ford
Brian Van der Horst
Meg Bundick
Eric Ferguson
Noel McInnis
Connie Zweig