

Vera Peiffer

Positives Denken

Alles was Sie schon immer wußten, aber sich
nicht trauten, in die Tat umzusetzen

MIDEINA

halt

Vorwort - Bitte nicht lesen!	7
--	---

Erster Teil

Der willentliche Einfluß auf die Materie: Der Pendelversuch . . .	9
Das Unterbewußtsein	11
Was ist Positives Denken?	14

Zweiter Teil

Was geht in Ihrem Kopf vor?	19
Setzen Sie sich mit Ihrem Unterbewußtsein in Verbindung	23
Atemübung • Gedanken-Urlaub	
Erstellen Sie Ihr eigenes Erfolgsprogramm	30
Einige Charaktere und ihre Strategien	34
Der Gönner • Die Maus • Der Märtyrer • Der Macho	
• Der Hinterhältige • Der Arbeitswütige	

Dritter Teil

Wie dieser Teil des Buches zu verwenden ist	46
Kommunikation	48
Ich hasse Auseinandersetzungen • Ich habe Schwierigkeiten, anderen mitzuteilen, was ich will • Wenn ich mich verletzt fühle, schmolle ich	
Streß	62
Erste Hilfe • Ich habe das Gefühl, mir wächst die Arbeit über den Kopf • Beim kleinsten Fehler sehe ich mich gezwungen, die Arbeit nochmal zu machen • Ich brauche lange, bis ich abends von der Arbeit abschalten kann • Ich bin dauernd reizbar, aggressiv oder in Tränen aufgelöst • Sobald ich aus dem Urlaub ins Büro zurückkomme, ist jegliches Gefühl von Entspannung verflogen • Seitdem ich mich so gestreßt fühle, habe ich sexuelle Probleme • Ich hatte erst vor kurzem einen Herzinfarkt • Ich habe keine Zeit für Pausen	
Sorgen und Schuldgefühle	80
Wenn mich ein Problem beschäftigt, kann ich nicht schlafen • Ich bin bei Prüfungen und Tests sehr nervös • Wenn ich mir über etwas Sorgen mache, verdirbt mir das alles • Ich mache mir Sorgen um meine Kinder • Wenn ich doch nur eine andere Frau geheiratet hätte, dann wäre ich glücklicher • Ich fühle mich schuldig wegen eines Fehlers, den ich gemacht habe • Ich habe Schuldgefühle, weil	

ich einem anderen unrecht getan habe • Hätten mir meine Eltern doch eine bessere Ausbildung ermöglicht, dann würde ich jetzt mehr Geld verdienen	
Einsamkeit	109
Ich habe Schwierigkeiten, neue Freunde zu finden • Es fällt mir schwer, über meine Gefühle zu sprechen • Es scheint nie jemand da zu sein, wenn ich jemanden brauche • Wenn mich jemand begrüßt, weiß ich nicht, was ich sagen soll • Ich habe den Kontakt zu Freunden von früher verloren • Allein fühle ich mich unglücklich • Ich habe das Gefühl, daß andere mich nicht mögen • Mein Partner hat mich vor kurzem verlassen • Obwohl ich kontaktfreudig bin, fühle ich mich einsam	
Krankheit	127
Entspannung durch Farben • Ich habe Magenprobleme • Ich habe oft Kopf- und Rückenschmerzen • Ich habe eine gut- oder bösartige Geschwulst • Ich habe Hautprobleme • Ich muß ins Krankenhaus	
Eifersucht und Neid	157
Wenn ich sehe, daß meine Freundin mit einem anderen Mann spricht, werde ich eifersüchtig • Ich finde mich häßlich. Ich beneide all die anderen Frauen, die so schön sind • Es ärgert mich kolossal, daß mein Mann ein kleineres Auto fährt als seine Kollegen • Ich bin die zweite Frau meines Mannes. Ich bin eifersüchtig auf die erste Familie meines Mannes, weil er sich viel um sie kümmert	
Vierter Teil	
Hypnose und Selbsthypnose	171
Gelenkte Affektive Metaphorik	177
Zusammenfassung	
Merksätze	182
Stichwortverzeichnis	184