

Erich Rauch

# Autosuggestion und Heilung

**PAL**  
*ebenshilfe*

# Inhalt

## */. Teil*

Grundlagen der bewußten Autosuggestion	9
1. Kapitel Innere Selbst-Mithilfe zur Gesundheit	10
2. Kapitel Der innere Arzt	17
3. Kapitel Das bewußte und das unbewußte Ich	19
4. Kapitel Beeinflussung des Unterbewußten	25
5. Kapitel Beeinflussung des inneren Arztes	28
6. Kapitel Die Gedanken	32
7. Kapitel Die Vorstellungen	36
8. Kapitel Der Glaube	40
1. Glaube als Vermutung, als kraftlose Meinung ohne Wissen	40
2. Glaube als Vertrauen, Überzeugung	40
3. Glaube als hohe Imagination oder der dynamische Glaube	42

9. Kapitel	
Die 3 Todsünden gegen den inneren Arzt	<b>47</b>
1. Todsünde: Negatives Denken und Sprechen	<b>47</b>
2. Todsünde: Die Angst	<b>54</b>
3. Todsünde: Die Unheilsuggestion	<b>57</b>
10. Kapitel	
Der Kardinalfehler der Willensanspannung	61
11. Kapitel	
Auswirkungen der inneren Einstellung	64
<i>//. Teil</i>	
Praxis der bewußten Autosuggestion	69
12. Kapitel	
Einführung in die Praxis	<b>70</b>
13. Kapitel	
1. Aufgabe: Bewußte Gestaltung des Gedanken- und Vorstellungslebens	72
a) Neigung zu Mißlingen, Fehlschlägen, Versagen	74
b) Neigung zu zweiflerischen, ängstlichen, schwarzseherischen Gedanken	75
c) Neigung zu übersteigertem Kritisieren, Schimpfen, Verurteilen	76
d) Neigung zu negativen Lebensauffassungen, Arbeitsunlust	78
e) Einstellung bei unabänderlichem, schwersten Schicksal	78
f) Neigung zum Selbstquälen, Gegenreden, Besserwissen	81
g) Einstellung bei Unfrieden, Streit, Zwist	82
h) Einstellung bei gesundheitlichen Störungen und Leiden	84
i) Einstellung zur Lebensaufgabe des Menschen	86
Zusammenfassung der 1. Aufgabe	88

14. Kapitel	
2. Aufgabe: Bewußte Zielgestaltung	
Vorstellung - Meditation — Imagination	90
Zielgestaltung zur Gesundheit	93
Der Austausch der Bilder	96
Zusammenfassung der 2. Aufgabe	100
15. Kapitel	
3. Aufgabe: Anwendung der Zentralformel	
von Coue	102
Konzentrationshilfe Kugelkette	103
Konsequenz und Ausdauer	105
Besondere Schwierigkeiten	106
16. Kapitel	
Anwendung anderer Suggestionsformeln	108
Bewährte Sondersuggestionen	109
17. Kapitel	
Verschiedene weitere Suggestionsformen	116
a) Die allgemeine Fremdsuggestion	117
b) Die Fremdsuggestion bei Kindern	119
c) Die Fremdsuggestion bei Arznei-Verordnung	120
d) Die Schlafsuggestion	125
e) Die bedingte Suggestion	129
f) Die Spiegel-Suggestion	130
g) Die Weg-Suggestion	131
Abgrenzung zur Mantra-Praxis	133
18. Kapitel.	
Der Glaube an die Suggestionsformel	135
Die Behandlungsmethode von Dr. Simonton	136
19. Kapitel	
Autosuggestive Selbstansprachen	139
a) Allgemeines	139

b) Morgengespräch	139
c) Tagsüber	141
d) Bei Nervosität	141
e) Bei Minderwertigkeitsgefühlen	142
f) Bei Schlafstörungen	142
g) Bei aufbrausendem Naturell, Reizbarkeit, Jähzorn	142
h) Bei anderen Bedürfnissen	143

20. Kapitel	
Die äußere Selbst-Mithilfe	144

21. Kapitel	
Autosuggestion und Religion	146
Kombination von bewußter Selbstbeeinflussung und Religion	149
Selbstbeeinflussung und Gebet	152
I. Kunst der Imagination	152
II. Kunst des Gebetes	153

22. Kapitel	
Der Weg der bewußten Selbstbeeinflussung	157

Literatur