

Rita Ackermann

# Ab heute tu ich, was ich will

Mit Mentaltraining  
das Leben bewußt gestalten

VERLAG PETER ERD MÜNCHEN

---

## Inhalt

### Vorwort

<b>Kapitel I: Mit mentalen Techniken zum Ziel</b>	11
Himmel auf Erden	12
Das Schicksal nimmt seinen Lauf	14
Falsche Beschuldigungen	16
Jäger und Gejagte	18
Allein zu Haus	20
Meine Gedanken sind frei ...	23
Warten ohne Ende	24
Atme leiser!	26
Sucht nach Ruhe	28
Kurzes Glück und böse Vorahnungen	29
Auf der Suche nach Hilfe	34
Der Schutzengel	35
Der langsame Anfang der Freiheit	38
Der rettende Engel	41
Vergangenes	45
Die Wunschfamilie	47
Die Hochzeit	48
Ein anderer Mann	52
Neue Bekanntschaften	54
Auf der Flucht	56
Die Geburt	60
Ein harter Job	63
Erste Zärtlichkeiten	65

---

Einsamkeit und Alkohol	69
Die Trennung	72
Das Glück beginnt ...	75
Neue Wege	77
Mentaltraining - eine geistige Übung	81
<b>Teil II: Lebenshilfe</b>	<b>83</b>
Ursache und Wirkung	84
Denkhygiene	89
Die drei Denkebenen	91
Kindererziehung - keine leichte Aufgabe	93
Loslassen / Festhalten	100
Loslaß-Probleme	100
Partnerschaft / Ehe	104
<b>Übungen:</b>	107
Zielprogrammierung / Zieleingabe	109
Die Spiegeltechnik	111
Schutzengel	115
Ziele erreichen	118
Probleme lösen	129
Affirmationen	140
Weitere Informationen	143