

Renate und Ulrich Dehner

Steh dir nicht im Weg!

***Mentale Blockaden
überwinden***

*Campus Verlag
Frankfurt/New York*

Inhalt

Vorwort

Einleitung II

7. <i>Wie negative Gedanken und Gefühle zusammenhängen</i>	17
Nicht die Situation erzeugt die Gefühle, sondern wie wir darüber denken	22
Automatisierte negative Gedanken	28
Auch Stress ist eine Frage der Bewertung	37
2. <i>Was unsere Denkmuster bewirken können</i>	46
Denkmuster und der Umgang mit Misserfolgen und Hindernissen	47
»Positives Denken« allein nützt leider gar nichts.	52
Erlernte Hilflosigkeit	55
3. <i>die Wirkfaktoren in unseren Denkmustern</i>	59
1. Wirkfaktor: Das Ausdehnen in die Zukunft	61
2. Wirkfaktor: Der Geltungsbereich eines Ereignisses	63
3. Wirkfaktor: Die Personalisierung	66
Welchen Einfluss haben die Wirkfaktoren bei Ihnen?	68

<i>ein negatives Denkmuster auf ein positives Ereignis trifft</i>	72
Der richtige Umgang mit positiven Ereignissen.	74
Konstruktive Denkmuster.	77
^ <i>Scheck your Mind: Identifizieren Sie negative Gedanken</i>	80
Mit veränderten Denkstrategien negative Situationen meistern.	82
Wie negative Gedanken durch innere Blockaden »vernünftig« erscheinen.	90
Die Stress auslösenden Gedanken identifizieren.	95
^ <i>Bißcheck your Mind: Die negativen Gedanken logisch überprüfen</i>	99
Mit Logik den negativen Gedanken entgegenwirken.	102
Kleine Hilfestellung zum Finden von Gegen- argumenten.	106
Qf3 <i>Bheck your Mind: Wie Sie negative Gedanken neutralisieren</i>	113
Wie Sie die negativen Gedanken im Gespräch widerlegen.	114
Mögliche Ursachen einer anhaltenden inneren Blockade.	116
€8. <i>Xheckyour Mind: Wie Ihnen mentales Training helfen kann</i>	119
Entspannung als Voraussetzung zum mentalen Training ; ;	120
Auf körperliche Reaktionen achten.	125

9. <i>Check your Mind: Selbstvertrauen gewinnen</i>	127
Von Selbstvorwürfen zu mehr Selbstvertrauen	129
Wie Sie sich von Schuldzuweisungen sich selbst gegenüber lösen	131
10 <i>Check your Mind: Stellen Sie konstruktive Fragen</i>	137
Was destruktive Fragen bewirken	137
Mit lösungsorientierten Fragen gegen die innere Blockade	142
11 <i>Check your Mind: Ressourcentransport -die eigenen Kräfte verfügbar machen</i>	146
Wie Sie Ihre Ressourcen aufspüren	150
Wie Sie mithilfe Ihrer Sinne Situationen wiedererleben	152
12. <i>CheckyourMind in der Liebe</i>	158
Mit der Check-your-Mind-Methode den Teufelskreis durchbrechen	160
13 <i>Checkyour Mind in der Familie</i>	165
Wie Sie familiäre Konflikte konstruktiv lösen	171
74. <i>Das Lebensskript und automatisierte negative Gedanken</i>	174
Wie ein Lebensskript entsteht	177
Die verschiedenen Einschärfungen	179
75. <i>„Innere »Antreiber« - die Gebote zum Lebensskript</i>	209
Die verschiedenen Antreiber	210
Geben Sie sich selbst die Erlaubnis	224

i6 *Schlusswort: Der Wert des Selbstbewusstseins* 2.2.8

Register. Z33