

*Eva Wlodarek*

# **Wunscherfüllung für Selbstabholer**

**Wie Ihre Wünsche  
Wirklichkeit werden**

**Campus Verlag  
Frankfurt/New York**

159.31

## Inhalt

<b>Ein offener Brief vom Universum</b> .....	7
<b>Die Bedeutung Ihrer Wünsche</b> .....	11
Das »duale System« der Wünsche .....	12
Sortieren Sie Ihre Wünsche .....	16
Auf welche Art von Wunsch wollen Sie setzen? .....	20
<b>Test: Was wünschen Sie sich wirklich?</b> .....	27
<b>Lösen Sie die Bremse im Kopf</b> .....	39
Die inneren Saboteure: Warum es oft nicht funktioniert .....	39
Starten Sie Ihr Veränderungsprogramm .....	48
<b>Setzen Sie Ihre Wünsche in Ziele um</b> .....	61
Ihr Wunsch und der direkte Weg zum Ziel .....	62
Ihr Wunsch und der flexible Weg zum Ziel .....	64
Ihr Wunsch als Vision .....	71
<b>Entwickeln Sie Ihre Vorstellungskraft</b> .....	77
Fantasie kann töten und heilen .....	78
Setzen Sie Wunschverstärker ein .....	89
<b>Pflegen Sie Dankbarkeit</b> .....	101
Dankbar zu sein heißt nicht, passiv zu sein .....	104
Schreiben Sie Ihre eigene Dankbarkeitsliste .....	111

<b>Halten Sie den Neid im Zaum</b> .....	119
Dem Neid entkommt keiner .....	120
Strategien gegen den Neid .....	124
<b>Nutzen Sie den Zufall</b> .....	129
Wunsch oder Willkür? .....	130
Der Zufall und die kleinen Wünsche .....	133
Der Zufall und die großen Wünsche .....	137
<b>Überwinden Sie Ihre Angst</b> .....	151
Die Funktion der Angst .....	153
Die (Anti-)Angstformel .....	160
<b>Beenden Sie Ihre Bequemlichkeit</b> .....	171
Ihr inneres Team .....	171
Der Motivations-Check .....	181
Holen Sie sich Schwung durch Freude .....	185
<b>Halten Sie durch!</b> .....	189
Prüfen Sie, was Sie wirklich erreichen können .....	192
Aufhören oder weitermachen? .....	194
<b>Ausklang: Und wo bleibt die Garantie?</b> .....	201
<b>Literatur</b> .....	209
<b>Register</b> .....	211