

Eva-Maria Müller

# Frag dich doch selbst!

*Gesundheit, Erfolg, Glück  
in sieben Schritten*

Oesch Verlag



159.31

# Inhalt



## **Einleitung** . . . . . 11

Lernen Sie zu fragen! . . . . .	13
Die allwissende Instanz . . . . .	19
Wie alles begann . . . . .	22
Dank . . . . .	24



### **1. Schritt:**

#### **Stellen Sie eine »große« Frage!** . . . . . 25

»Große« und »kleine« Fragen . . . . .	27
Warum will ich das Problem lösen? . . . . .	31
Wonach suche ich genau? . . . . .	34
Fragen wiederholen . . . . .	38
Die Frage in Frage stellen . . . . .	40
Vergessene Träume . . . . .	42
Explosive Fragen . . . . .	48
Das Wichtigste in Kürze . . . . .	51



### **2. Schritt:**

#### **Stellen Sie viele »kleine« Fragen!** . . . . . 53

Regen Sie den Ideenfluss an! . . . . .	55
Mind Map: Die Landkarte für Ihren Geist . . . . .	58
Freie Gedankenketten . . . . .	66
Ja/Nein-Fragen . . . . .	71
Wörter ersetzen . . . . .	76
Ähnlichkeiten finden . . . . .	80
Spielen wie die Kinder . . . . .	83
Allein oder im Team? . . . . .	85
Das Wichtigste in Kürze . . . . .	88



**3. Schritt:**

**Betrachten Sie Ihr Problem von der Rückseite!** . . . . . 91

Verändern Sie den Blickwinkel! . . . . . 93

Rollentausch . . . . . 94

Paradoxe . . . . . 101

Die Welt als Spiegel . . . . . 105

Der Lattenzaun . . . . . 116

Das Wichtigste in Kürze . . . . . 120



**4. Schritt:**

**Kontrollieren Sie Ihr Denken mit Merksätzen!** . . . . . 123

Verändern Sie Ihre Denkgewohnheiten! . . . . . 125

Wie Sie Merksätze anwenden . . . . . 128

Eigene Merksätze finden . . . . . 135

Mit Merksätzen arbeiten . . . . . 140

Das Wichtigste in Kürze . . . . . 148



**5. Schritt:**

**Beeinflussen Sie Ihre Gefühle mit Visionen!** . . . . . 151

Mit Visionen werden Träume Wirklichkeit . . . . . 153

Die Sinne als Pforten zur Welt . . . . . 154

Ihre persönliche Multimediashow . . . . . 166

*Visionen sind keine Merksätze* . . . . . 170

Sie machen es selbst . . . . . 172

Das Zusammenspiel von Geist, Seele und Körper . . . . . 176

Das Wichtigste in Kürze . . . . . 179




**6. Schritt:**

**Handeln Sie!** . . . . . 181

Wie Sie Ihre Ziele erreichen . . . . . 183

Wie gehen Sie vor? . . . . . 189

## Inhalt

Wie Sie mit Rückschlägen umgehen . . . . .	194
Wie Sie Blockaden auflösen . . . . .	198
Wie Sie den »inneren Schweinehund« überwinden . . . . .	203
Weisen Sie die Probleme in ihre Schranken! . . . . .	208
Das Wichtigste in Kürze . . . . .	212
 <b>7. Schritt:</b>	
<b>Werden Sie zum Experten für das eigene Leben! . . . . .</b>	<b>215</b>
Was ist Intuition? . . . . .	217
Mit der Intuition in Kontakt treten . . . . .	220
Die Gegenspieler . . . . .	228
Den Kontakt zur Intuition üben . . . . .	231
Das Wichtigste in Kürze . . . . .	236
Zum Schluss . . . . .	238
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>240</b>
Quellen . . . . .	240
Angaben zur Autorin . . . . .	240