

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        |