

Peter Axt
Helmut Fuchs

Die Wandlungskraft des positiven Denkens

Autosuggestion als Lebenshilfe

Herderbücherei

Inhalt

Vorbemerkungen	9
--------------------------	---

A. Theoretische Grundlagen des „Positiven Denkens“

Voraussetzungen des Denkens.	13
Die Macht unserer inneren Bilder.	17
Testen Sie die Kraft Ihrer inneren Bilder.	21
Testen Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstbeeinflussung	23
Die Gesetze der positiven Selbstbeeinflussung	27

B. Die Praxis des „Positiven Denkens“

Der Weg zum „Positiven Denken“.	33
Die Organisationsstrukturen des „Positiven Denkens“.	35
Problemanalyse.	35
Verbalisierung des Problems.	36
Realitätsüberprüfung	38
Überprüfung der Imaginationfähigkeit	38
Entspannung und Implantation.	39
Grenzen und Nebenwirkungen des „Positiven Denkens“.	41

Entspannung als Voraussetzung der Wandlung: . . .	47
Einfache Entspannungsverfahren	47
Rahmenbedingungen	47
Entspannung durch Farbvorstellung	49
Die „Progressive Muskelentspannung“	53
Die Zähltechnik	56
Der gedankliche Spaziergang	57
Entspannen durch Musik	59

C. Anwendungsbereiche des „Positiven Denkens“

„Positives Denken“ und Leistungssteigerung	65
Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit	66
Steigerung der beruflichen Leistungsfähigkeit	70
Möglichkeiten zur Verbesserung der Leistungen in der Schule.	74
Gesundheitliche Störungen	79
Überwindung von Ängsten bei Erwachsenen	79
Überwindung von Ängsten bei Kindern	83
Unterstützung bei Krebsbehandlung	86
Depressive Verstimmungen	91
Reduktion des Übergewichts	96
„Positives Denken“ und Bluthochdruck	101
Hilfe bei Schlafstörungen	103
Hilfe bei Kopfschmerzen	108
Einfache Vorstellungsübungen zur Steigerung der in- neren Ruhe und Harmonie	111
Ryokan - oder das Gasthaus zur inneren Ruhe	111
Wiege der Lebenskraft	115
Inselträumereien	117
Die Kerzenflamme	119
Anmerkungen	121
Literatur	123