

Hans J. Schellbach

# Glück, Erfolg und Harmonie

Acht Wege in eine glücklichere  
und erfolgreichere Zukunft

Herderbücherei

# Inhalt

Der erste Schritt . . . . . 11

## **1. Der Weg in eine lebenswerte Zukunft. . . . . 14**

Eine lebenswerte Zukunft beginnt immer mit einem ersten kleinen Schritt nach vorn 14 - Der entscheidende Schritt 15 - Jeder kann das, was er sich zutraut 16 - Die kleinen Schritte, um ein großes Ziel zu erreichen 19 - Wünsche werden Wirklichkeit 19 - Der Sinn des Lebens 21 - Das Ziel und der Sinn unseres Lebens 22 - Der Ausgleich zum Beruf: Lebensfreude 23 - Aufgaben im Alter 24 - Die 3 Ziele im Leben 24 - Zusammenfassung 26

## **2. Der Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele . . . 27**

Die Säulen Ihrer Gesundheit 27 - Die Basis Ihrer Gesundheit: Nervenkraft 28 - Bewegung 29 - Atmung 30 - Ernährung 31 - Schlaf, Kraftquelle für den ganzen Tag 32 - Ihre innere Einstellung zum Leben 33 - Zusammenfassung 35

## **3. Der Weg zum positiven Denken. . . . . 36**

Die Kraft positiver Gedanken 36 - Die zwei Pole im Menschen 38 - Die große Krankheit unserer Zeit: Das negative Denken 39 - Ihr inneres Ich reagiert wie eine Waage 41 - Die Schaltzentrale in uns: Das Unterbewußtsein 43 - Bilder im Unterbewußtsein 45 - Vorstellung und eigener Wille 45 - Der Pendelversuch 47 - Vorstellung und äußerer Einfluß 48 - Krank durch negative Vorstellungen 49 - Tod durch negative Vorstellungen 51 - Zusammenfassung 54

## **4. Der Weg zu einer positiven Einstellung . . . . . 55**

Das Gesetz von Ursache und Wirkung 57 - Der Charakter des Menschen 58 - Der anerzogene Charakter 59 - Die Macht der Gewohnheit 60 - Unsere positiven und negativen Eigenschaften 62 - Die Selbstanalyse 62 - Bestimmen Sie Ihren Charakter selbst 64 - Lernen, an sich zu glauben 66 - Selbstanalyse und Erfolgstagebuch 67 - Zusammenfassung 68

<b>5. Der Weg zum eigenen Ziel</b> . . . . .	69
Der entscheidende Schritt vom Wollen zum Können	69
- Die Macht der Suggestion	70
- Das mentale Training = Spitzenleistungen	71
- So tun, als ob!	74
- Keine Hoffnung, diese Worte gibt es für Sie nicht mehr	75
- Ich werde gesund	76
- Automationstext zur Entspannung und Visualisierung bei Krebserkrankungen	78
- Befehle an das Unterbewußtsein	82
- Das Geheimnis der Knotenschnur	83
- Der Cassettenrecorder, ein ideales Hilfsmittel	84
- Das mentale Training im Ablauf	85
- 50 Suggestionsformeln, mit denen Sie gezielt auf Körper, Geist und Seele einwirken können	86
- Zusammenfassung	89
<b>6. Der Weg, über den Dingen zu stehen</b> . . . . .	90
Ärgern ist Unfug	90
- Warum es so wichtig ist, an seinen Erfolg zu denken und nicht an seinen Mißerfolg	91
- So erlangen Sie innere Ruhe	92
- Was gibt es noch an anderen Möglichkeiten	94
- Zusammenfassung	95
<b>7. Der Weg zur geistigen Entfaltung</b> . . . . .	96
Jeder Mensch ist begabt	96
- Der leistungsfähigste Computer: Unser Gehirn	96
- Konzentration, Schlüssel zu allen Fähigkeiten	97
- Unbewußte Konzentration	98
- Bewußte Konzentration	99
- Zusammenfassung	101
<b>8. Der Weg, aus jedem Tag einen guten Tag zu machen</b> . . . . .	102
Der Augenblick, wichtiger Teil einer lebenswerten Zukunft	102
- Mit Freude den Tag beginnen	102
- Täglich einen kleinen Höhepunkt	104
- Sinn der Arbeit	104
- Positive Einstellung zu unseren Mitmenschen	105
- Heute wird ein schöner Tag	107
- Zusammenfassung	107
<b>9. Anleitung in eine lebenswerte Zukunft</b> . . . . .	110
30 Fragen und Antworten zum Thema:	
Glück, Erfolg und Harmonie . . . . .	111
<b>10. Die Zukunft liegt in unserem Denken</b> . . . . .	117
Literaturverzeichnis . . . . .	120
Literaturempfehlungen . . . . .	121
Stichwortregister . . . . .	123
Übersicht über das Lehrprogramm des Schellbach-Hauses . . . . .	125