

Klaus W. Schneider

Stell dir vor, es geht..

Glück, Gesundheit und Erfolg
durch positives Denken

Ein praktischer Ratgeber

Herder Taschenbuch Verlag

Inhalt

Einführung	7
Tod im Kühlwagen.	13
Das Brett von Coue.	16
Das Glas Wein.	18
Was erreicht man mit dem Willen?.	21
Der Austausch von Zielbildern.	23
Die Hierarchie der das Unterbewußte steuernden Kräfte	25
„Euch geschehe nach eurem Glauben“.	27
Die Wirkung von Ermahnen und Warnen.	29
„Ideen erschaffen Wirklichkeit“.	31
Emotionen - in Körperorgane fehlgeleitet.	34
Suggestion und Autosuggestion.	38
Objektive Fakten und subjektive Gefühle.	41
„Autonome“ Körperfunktionen und Wille.	44
Der „Werther-Effekt“.	46
Die „Kraft, sich innerlich loszureißen“.	52
Die Wand.	55
Altern durch Autosuggestion.	57
Wünschen und Wollen.	59
Die Kritik-Falle.	61
Gedanken und Krankheit	63
„Kränkung“.	65
Der Anfang vom Ende.	67
Psychogener Tod.	70
Problem und Chance.	73
Die richtige Einstellung zu Schicksalsschlägen.	76
Über den „Frontalangriff auf Symptome“.	80
Aufgaben, Probleme, Schicksalsschläge.	82
Tödliche Zielbilder: Ein Beispiel.	84

Äußeres und Inneres „Glück“	88
Gedanken-Modulation.	92
Die „beste“ Freundin	95
Körperliche Folgen der Angst	97
Der „Kettenbrief“	101
Vorurteil und Mißverständnis.	106
Antizipierende Übungen.	109
Kalifund Traumdeuter.	113
Die Quelle der „Lebenskraft“.	116
Das Bild des Menschen von sich selbst	119
Erst Kinderlähmung, dann Olympiasieger.	122
Sich etwas „in den Kopf setzen“.	125
Falsche Denkgewohnheiten als häufigste Todesursache	128
Vorstellung, Meditation, Imagination.	131
Die Erfolgs-Formel $E = A \times IW$	134
Die zerstörerische Wirkung von Mitleid.	137
Die 4 Arten des Denkens.	141
DerBackster-Effekt	145
Realistischer und unrealistischer Optimismus.	148
Glück (und Pech)-ein Zufall?.	151
Angst als reale Kraft	153
Sorgen - eine ansteckende, aber heilbare Krankheit	155
Ermüdungsfreies Arbeiten durch richtiges Denken	158