

Petra Bock

# **MINDFUCK**

Warum wir uns selbst sabotieren  
und was wir dagegen tun können

**Knaur**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	13
-------------------------	----

<b>Kapitel 1: MINDFUCK oder die Lücke zwischen unseren Möglichkeiten und unserem tatsächlichen Leben</b> .....	15
--	----

<i>Die Schranke in unserem Kopf</i> .....	18
<i>Die Frau, die meinte, nichts verdient zu haben</i> .....	19
<i>Der Mann, der im falschen Leben steckte</i> .....	20
<i>Was ist MINDFUCK?</i> .....	21
<i>Wichtige Vorarbeiten</i> .....	23
<i>Die Parallelwelt in unserem Kopf</i> .....	25
<i>MINDFUCK ist altes Denken</i> .....	26
<i>Das Abenteuer, MINDFUCK zu überwinden</i> .....	27
<i>Die Reise zu unserem Potenzial</i> .....	27

<b>Kapitel 2: MINDFUCK oder die sieben Arten, sich selbst zu stören</b> .....	29
---	----

<b>Die Entdeckung der inneren Grenze</b> .....	29
<i>Forscherin auf einem unbekanntem Kontinent</i> .....	31
<i>Gibt es eine eigene »Glückszone«?</i> .....	32
<i>MINDFUCK ist menschlich</i> .....	32
<i>Welchen Sinn hat das Ganze?</i> .....	33
<i>Situativer MINDFUCK</i> .....	34
<i>Hinter den Blockaden verbergen sich Denkwelten</i> .....	35
<i>Das Übel an der Wurzel anpacken</i> .....	35
<i>Denken in Extremen</i> .....	36
<i>Die depressive und die aggressive Variante</i> .....	37
<i>Angst, Scham, Schuld und Euphorie</i> .....	37

<i>Angst vor Kontrollverlust</i> . . . . .	38
<i>MINDFUCK erzeugt Stress</i> . . . . .	38
<i>Wie wir uns selbst konditionieren</i> . . . . .	39

**Die sieben Arten, sich selbst zu stören** . . . . . 41

1) Katastrophen-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst Angst machen</i> . . . . .	42
2) Selbstverleugnungs-MINDFUCK:	
<i>Die Lebensinteressen anderer über die eigenen stellen</i> . . . . .	45
3) Druckmacher-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere unter Druck setzen</i> . . . . .	50
4) Bewertungs-MINDFUCK:	
<i>Sich und andere bewerten</i> . . . . .	52
5) Regel-MINDFUCK:	
<i>Sich an rigide, willkürliche oder überholte Regeln halten</i> ..	57
6) Misstrauens-MINDFUCK:	
<i>Sich selbst und anderen chronisch misstrauen</i> . . . . .	62
7) Übermotivations-MINDFUCK:	
<i>Verdrängen, sich extrem euphorisieren</i> <i>und übermotivieren</i> . . . . .	66
<i>Zusammenfassung: Der Wächter kennt sieben Arten,</i> <i>uns vom Leben fernzuhalten</i> . . . . .	70

**Kapitel 3: Abenteuer Denken:**

**Warum wir uns selbst sabotieren** . . . . . 75

*Jeder Mensch ist ein Lernweltmeister* . . . . . 75

**Wie wir uns und die Welt entdecken — und was das mit**

**MINDFUCK zu tun hat** . . . . . 77

*Die Geburt unseres inneren Dialogs* . . . . . 78

*Das emotionale Chaos der Ich-Werdung* . . . . . 79

*Wir müssen lernen, so zu denken wie unsere Eltern* . . . . . 81

*Alfred Adler und die private Logik* . . . . . 83

*Wie wir uns immer wieder in die Kindheit »beamen«* . . . . . 84

<i>Der Wechsel ins Kind- oder Eltern-Ich. . . . .</i>	86
<i>Wenn sich Vorgesetzte in Eltern verwandeln. . . . .</i>	87
<i>Die wunderbare Macht, erwachsen zu sein. . . . .</i>	89
<i>MINDFUCK als psychische Fehlanpassung?. . . . .</i>	91
<i>Soziales Lernen. . . . .</i>	93
<i>Den Blick des Stärkeren übernehmen - wie man sich zum Funktionieren bringt. . . . .</i>	94
<i>Erwünschte Lebensmodelle. . . . .</i>	96
<i>Jeder hat Regeln gelernt. . . . .</i>	97
<i>Abgrenzung als Überlebensstrategie. . . . .</i>	98
<b>Denken von gestern. . . . .</b>	100
<i>Die zweite Ursache von MINDFUCK. . . . .</i>	101
<i>Warum unser Denken veraltet ist. . . . .</i>	102
<i>Wenn man die Welt nicht mehr versteht. . . . .</i>	104
<b>Wie die Welt einmal war. . . . .</b>	104
<i>»Richtiges« Denken in der alten Welt. . . . .</i>	109
<i>In einer autoritären Welt gibt es keine Erwachsenen. . . . .</i>	110
<i>Warum wir alle MINDFUCK kennen. . . . .</i>	112
<i>Der Mann, der den dritten Weltkrieg kommen sah. . . . .</i>	113
<b>Hier und Heute. . . . .</b>	114
<i>Ansprüche auf ein eigenes Leben. . . . .</i>	115
<i>Leben als Entscheiden unter Unsicherheit. . . . .</i>	115
<i>Wir werden endlich alt. . . . .</i>	118
<i>Wie die Welt wirklich ist. . . . .</i>	119
<b>Die Welt von morgen. . . . .</b>	121
<i>Die alternde Gesellschaft. . . . .</i>	121
<i>Wo Potenziale brachliegen. . . . .</i>	123
<i>Erwachsene auf Augenhöhe. . . . .</i>	124
<i>Ich und die anderen. . . . .</i>	126
<i>Eine echte Epochenwende. . . . .</i>	126

<i>Die Chancen überwiegen.</i> . . . . .	127
<i>Neues Denken für eine neue Zeit.</i> . . . . .	128
<b>Kapitel 4: Denken lernen - glücklich werden.</b> . . . . .	129
<b>Denken jenseits von Selbstsabotage.</b> . . . . .	129
<i>Die Entdeckung des inneren Spiels.</i> . . . . .	130
<i>Auf dem Weg zu einem inneren Systemwechsel.</i> . . . . .	137
<i>Zwei natürliche Fähigkeiten.</i> . . . . .	138
<i>Ganz natürlich Verantwortung übernehmen.</i> . . . . .	139
<i>Aufmerksamkeit.</i> . . . . .	139
<i>Schritt für Schritt sein Denken verbessern.</i> . . . . .	140
<i>Die Macht der Metaperspektive.</i> . . . . .	142
<i>Am Anfang steht eine Entscheidung.</i> . . . . .	143
<i>Das eigene Leben ernst nehmen.</i> . . . . .	145
<i>Bewertungsfreie Aufmerksamkeit.</i> . . . . .	146
<i>Großzügig sein.</i> . . . . .	147
<b>Erste-Hilfe-Strategien gegen MINDFUCK-Attacken</b> ..	148
<i>MINDFUCK schnell stoppen.</i> . . . . .	148
<i>MINDFUCK ignorieren.</i> . . . . .	149
<i>MINDFUCK konstruktiv verbinden.</i> . . . . .	151
<i>Ins Körpergefühl wechseln.</i> . . . . .	153
<i>Die Atem-Füße-Bauch-Übung.</i> . . . . .	153
<i>Ablenken mit der Gedankeninsel.</i> . . . . .	155
<i>Die Perspektive wechseln.</i> . . . . .	155
<i>Wessen Angelegenheit ist es?.</i> . . . . .	157
<i>Meiden und suchen.</i> . . . . .	159
<i>Sein eigenes Biotop finden</i> .....	160
<i>Im Notfall: Hilfe von Therapeuten annehmen.</i> . . . . .	161
<b>Aus MINDFUCK lernen</b> . . . . .	161
<i>MINDFUCK analysieren.</i> . . . . .	161
<i>Die Lernfelder aggressiver und depressiver MINDFUCKs</i>	162

<i>Runterkommen und Frieden mit sich selbst schließen. . . .</i>	.164
<i>Schonhaltungen verlassen und aktiv werden. . . . .</i>	.165
<i>MINDFUCK ist die Ursache von</i>	
<i>Problemen, nicht die Folge. . . . .</i>	.165
<i>Natürliche Fähigkeiten wie der entdecken. . . . .</i>	.166
<i>Das noch nicht gelebte Potenzial. . . . .</i>	.168
<i>Hinter dem MINDFUCK wartet der Mensch,</i>	
<i>der Sie eigentlich sind. . . . .</i>	.170
<i>Aufbruch ins Besserdenken. . . . .</i>	.171
<i>Der innere Systemwechsel. . . . .</i>	.171
<i>Den Wächter neu ausrichten. . . . .</i>	.172
<i>Von fremd- zu selbstgesteuert. . . . .</i>	.173
<i>Ein Update für den Wächter. . . . .</i>	.174
<i>Raus aus den Extremen! Das Zauberwort »und« —</i>	
<i>wie man seine Perspektive ganz einfach erweitert. . . . .</i>	.179
<i>Schlüsselfaktor Lebensqualität. . . . .</i>	.182
<i>Kopf, Herz und Bauch zusammenbringen. . . . .</i>	.184
<i>Lebensqualität ist mehr als Konsum. . . . .</i>	.185
<i>Jenseits von Perfektion. . . . .</i>	.188
<i>Den Geist öffnen, den Blick weiten. . . . .</i>	.188
<i>Wenn der Wächter die Rollen wechselt. . . . .</i>	.193
<i>Der Wächter als Freund. . . . .</i>	.194
<i>Lebensqualität als Schlüssel - auch zu besseren Leistungen</i>	195
<i>Lebensqualität als Schlüssel zur Intuition. . . . .</i>	200
<i>Die Logik konstruktiven Denkens. . . . .</i>	202
<i>Zweifel und Ambivalenzen auflösen. . . . .</i>	204
<i>Mit sich selbst auf Augenhöhe sprechen. . . . .</i>	204
<i>Das Glück, erwachsen zu sein. . . . .</i>	205
<i>Die konstruktive Lebenshaltung. . . . .</i>	211
<i>Neugierde. . . . .</i>	211
<i>Vertrauen. . . . .</i>	215
<i>Augen zu und durch. . . . .</i>	217

<i>Vertrauen ist Zutrauen in sich selbst</i> . . . . .	218
<i>Vertrauen in Veränderungsprozesse</i> . . . . .	219
<i>Freude an der Erfahrung</i> . . . . .	220
<i>Körper und Geist versöhnen</i> . . . . .	225
<i>Körper und Gefühle als Feedback-Geber</i> . . . . .	226
<i>Angst vor Gefühlen verlieren —</i> <i>Lebensqualität gewinnen</i> . . . . .	227
<b>Willkommen in einer neuen Dimension</b> . . . . .	228
<i>Die entscheidenden Faktoren unseres Lebens</i> . . . . .	230
<i>Was endlich ist</i> . . . . .	231
<b>Literaturhinweise</b> . . . . .	233
<b>Adressen</b> . . . . .	239
<b>Dank</b> . . . . .	241
<b>Über die Autorin</b> . . . . .	245
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	247