

Brian M. Alman

Finde deine Stimme

Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken

Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery
Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
und Hildegard Höhr

2014

Einleitung: Die innere Stimme finden	9
Der Zauberer aus Phoenix	10
Der innere Arzt	12
Über Stress und Unterdrückung	13
Im Zweifelsfall tiefer graben	14
Zuerst geschehen die Dinge im Inneren	15
Für sich arbeiten	16
Die Methode	17
<i>Schritt 1: Das Problem erleben</i>	18
<i>Schritt 2: Das Problem beurteilen</i>	18
<i>Schritt 3: Das Problem auflösen</i>	19
Ein Kinobesuch	20
<i>Teil 1: Auf der Leinwand</i>	20
<i>Teil 2: Aus der fünfzehnten Reihe</i>	21
<i>Teil 3: Von der letzten Reihe aus</i>	21
Die Freude, Sie selbst zu sein	22
1 Das Problem erleben	24
»Sollen« kann üble Folgen haben	25
Sich mit dem Fluss der Dinge bewegen	26
Den Ursprung erforschen	28
Die ACE-Studie	30
<i>Wie hoch ist Ihr ACE-Wert?</i>	30
Sich erinnern	33
Nicht Abgeschlossenes	35
Loslassen	36
Jahresringe	39
Mit jedem Atemzug	40
Wendepunkte	41

Den eigenen Namen aussprechen	43
Farben atmen	44
»Aus den Augen« ist nicht »aus dem Sinn«	45
<i>Dreimal wiederholen ist wie ein Zauberspruch</i>	47
Auf den Körper fokussieren	48
<i>Spüren Sie Ihren Schmerz</i>	48
<i>Beobachten Sie, was Sie essen</i>	49
Die Anspannung wahrnehmen	50
<i>Mit dem eigenen Körper sprechen</i>	51
<i>Eingang und Ausgang</i>	53
Der Affengeist	55
<i>Vincent und seine Stimmen</i>	56
Die Konferenz des inneren Komitees	58
Yin und Yang	63
Offen und geschlossen	66
Nicht vollkommen, aber voll in Ordnung	67
Das Gasthaus	68
2 Das Problem beurteilen	70
Können Sie sich befreien?	71
<i>Der Guru mit den Zahnschmerzen</i>	72
Ein Begleiter fürs Leben	75
Widerstand macht es nur noch schlimmer	76
In Verneinungen gefangen	77
Die Elternfalle	78
Familiäre Wurzeln	80
<i>Fragebogen zur Ursprungsfamilie</i>	81
Rückblick	83
Das Gespenst im Schrank	85
Das familiäre Erbe	87
Vier Stufen des Gewahrseins	88
Das Rennpferd	90
Innerer Monolog	93
Innerer Dialog	94

Das innere Komitee kritisieren _____	95
Ein Spaziergang mit dem inneren Richter _____	96
Der Zauberlehrling _____	99
3 Das Problem auflösen _____	102
Der Himmel über uns _____	104
Die Erde unter uns _____	106
Sehen lernen _____	108
<i>Als wäre es das erste Mal</i> _____	108
Ihre sieben Sinne _____	110
Das Problem deprogrammieren _____	112
Das dritte Auge _____	114
Körper, Geist, Herz und Seele _____	116
Zeitreisen _____	120
Die Vergangenheit annehmen _____	123
Sich in die Zukunft versetzen _____	124
Wenn Sie eine Sache gut gemacht haben _____	127
Hoffnungen und Träume _____	130
Beide Hände am Lenkrad _____	133
Auf Erfahrung zurückgreifen _____	135
Etwas Schlimmes und etwas Schönes _____	136
Gesang und Tanz _____	137
<i>Rock 'n' Roll</i> _____	138
<i>Summen</i> _____	140
Bauchatmung _____	141
Kauderwelsch _____	142
Lachen ist die beste Medizin _____	143
<i>Heute Abend wird eine Komödie gegeben</i> _____	145
Das Ziel all unseren Forschens _____	146
Squaw Peak _____	147
4 Stimm-Coaching _____	151
Was soll ich als Erstes tun? _____	152
Wie oft soll ich üben? _____	153

Wann soll ich üben? _____	154
Wie lange soll ich üben? _____	156
Soll ich für jeden Schritt gleich viel Zeit aufwenden? _____	157
Wo soll ich üben? _____	157
Soll ich im Sitzen oder im Liegen üben? _____	158
Soll ich die Augen offen oder geschlossen halten? _____	159
Wie gehe ich mit Ablenkungen um? _____	159
Wie kann ich meinen Geist beruhigen? _____	161
Wie kann ich meine Emotionen beruhigen? _____	162
Warum sind visuelle Vorstellungen so wichtig? _____	163
Was ist, wenn mir das Visualisieren schwerfällt? _____	164
Visualisierung oder Meditation? _____	166
Was kann ich tun, wenn meine Entschlossenheit nachlässt? _____	167
Heißt Akzeptieren nicht auch Aufgeben? _____	168
Was ist, wenn ich einen Aspekt von mir einfach nicht akzeptieren kann? _____	170
Ist mein innerer Richter auch zu positiver Kritik fähig? _____	170
Kann ich meine Probleme auch anders zum Ausdruck bringen? _____	171
<i>Der große rote Heißluftballon</i> _____	173
Muss ich die drei Schritte immer in der gleichen Reihenfolge ausführen? _____	175
Wie lange dauert es, bis diese Arbeitsweise ihre Wirkung entfaltet? _____	176
Taekwondo _____	178
Literatur _____	183
Über den Autor _____	184