

Jan Becker mit Christiane Stella Bongertz

Entspannt schaffst du alles!

**Mit neuen Hypnosetechniken
zu mehr Gelassenheit und Erfolg**

Mit 11 Schwarz-Weiß-Abbildungen

Inhalt

Vorwort

Der glückliche Bummelzug	13
---------------------------------	-----------

Kapitel 1

Stop in the name o'Flaugh: Warum Sie Stress niemals hilflos ausgeliefert sind und wie Sie mit einem simplen Trick die gute Laune aus sechs Millionen Jahren locken — und beste Gesundheit noch dazu	18
Lächeln, die kleine Schwester des Lachens	21
Aktivieren Sie gute Laune aus sechs Millionen Jahren menschlicher Evolution	24
Wie Lachen Leben retten und Stress töten kann	25
Vier Mal »F«: Fight, Flight, Freeze oder Fright	27
Stress ohne Bewegung ist Stress ohne Pause	28
Die fiese Randalie der gelangweilten Stresshormonclique	29
Wir alle - hilflose Opfer unserer Lebensumstände?	32
Sparen Zeitsparer wirklich Zeit?	33
Stress kommt nicht von außen, sondern von innen	35
Die Panazee ist gefunden: Lachen ist <i>das</i> Wundermittel für Körper und Seele	36

Kapitel 2

Wer hätte das gedacht: Wie Ihnen Lachen die Welt der Hypnose eröffnen kann, Sie gute Laune portabel machen und sie in eine hocheffektive Hypnose verwandeln können	41
Wünsch dir was - in der Instant-Hypnose des Lachens	46

Stecken Sie das Lachen in die Tasche - und holen Sie es hervor, wann immer Sie es brauchen	50
Mit Sicherheit viel Spaß - im Lachraum Ihres Unterbewusstseins	53
Personalisierte Skripts: Sie haben die Lizenz zum Ändern!	5 8

Kapitel 3

Schlüsselerlebnisse: Wie Hypnose auch kritische Geister überzeugt — und in welchem Augenblick der Funke über- springt, der uns zum Gestalter unseres Lebens macht 62

Die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen von Meditation und (Selbst)Hypnose: Neugier	65
Die Induktion - eine Vertrauen sichernde Maßnahme	69
Zurück auf Los: Wenn es uns von den Füßen kegelt	76

Kapitel 4

»Los« ist überall: Warum der ideale Startpunkt in ein entspanntes Leben voller Wunder genau da ist, wo Sie sich jetzt befinden — auch wenn das vielleicht ganz unten ist 81

Auf Los geht's los: Die persönliche Türöffner-Übung	84
Mehr Platz, mehr Erfolg, weniger Stress: Wie sich unsere Haltung auf Körper und Geist auswirkt	88
Instant-Hypnosens durch Hyp-Posen	93
Mein persönlicher Rocky-Moment	96

Kapitel 5

Zauberhaft: Wie Sie mit Wortmagie zu Ihrer Mitte finden, Ihr persönliches Anti-Stress-Mantra entdecken — und mit reiner Gedankenkraft Muskeln aufbauen 101

Worte - die Gestalter unserer Wirklichkeit	105
Worte sind Tasten auf der Klaviatur unserer Erinnerungen	107

Sprache erzeugt Bilder - und die wirken auf den Körper	113
--	-----

Kapitel 6

WirkstoFWort: Wie Sie mit den richtigen Worten Glück, Gesundheit und Gelassenheit einladen — und u/ie diese Falschen Stress erzeugen und sogar töten können 119

Wie sich Worte unser Vertrauen erschleichen	120
Placebo und Nocebo	121
Die Koryphäe Ihres Lebens - und warum unsere Welt das ist, was wir glauben	125
Mit Sprachmagie den Fokus verschieben - hin zu mehr Glück und Entspannung	127
Ein Wort macht den Unterschied: Sie müssen gar nichts!	133

Kapitel 7

Das Yin und Yang der Gedanken: Wann unser Denken Stress anzieht u/ie ein Magnet — und u/elche Denku/eise uns mit buddhistischer Gelassenheit ausstattet 139

Vom verspäteten Bus zur eigenen Beerdigung in fünf Minuten	139
Bewegung hilft sofort gegen Stress	142
Ist Ihr Gedanken-Navi richtig eingestellt?	145
Das analytisch-planerische Denken: Unser Problemexperte	147
Akzeptanz der Gegenwart ist der Schlüssel zur Besserung	151
Stressige Gedanken sind wie Albträume: Nur ein Hirngespinnst	155
Das intuitive Denken: Unser innerer Hypnotiseur	157

Kapitel 8

Bewusst, wie ... wir das intuitive Denken in unser Leben integrieren, was die Meditation dazu beitragen kann und warum Descartes' Cogito ergo sum leider einen Denkfehler enthält

Sind Sie die Unterlage, auf der Sie sitzen?	162
Was passiert, wenn der Gedankengenerator Pause macht?	166
Werden Sie zum Lenker Ihrer Gedanken - und damit Ihres Lebens	169
Notbremse und Rückwärtsgang - durch Meditation zurück zur Intuition	170
Denken Sie um und zeigen Sie dem »Verstand«, wo es langgeht	178

Kapitel 9

Gefühlte Wahrheiten: Wie uns vorschnelle Urteile, vergangene Erlebnisse und falsch interpretierte Emotionen Stress machen — und wie wir uns davon einfach nicht aus der Ruhe bringen lassen

Wenn der Ärger kommt: Reflektieren statt automatisch reagieren	183
Emotionen kommen und gehen - lassen Sie sie nicht zu negativen Gedanken werden	189
Guten Morgen, liebe Sorgen - legt euch einfach wieder hin!	192
Achtung, Verwechslungsgefahr: Bauchgefühl, Bauchgrummeln und Bauchblockaden	195
Wie Sie mit echtem Zuhören Ihre Beziehungen verbessern	200

Kapitel 10

Die Sache mit dem inneren Antrieb: Warum Langeweile stressig ist und wie ein innerer Perspektivwechsel Sinn und Glück an unerwarteter Stelle zum Vorschein

bringen kann	205
Die Säulen der Motivation	206
Der stressigen Lustlosigkeit auf der Spur	208
Die Hitparade der Sinnstifter	211
Den Sinn direkt vor der eigenen Nase finden - und Autonomie und Entwicklungsmöglichkeiten gleich dazu	219
Das Glück findet sich manchmal dort, wo man es nicht erwartet	228

Kapitel 11

Suggestionen und Visionen: Entspannt erreichen Sie alles, was Sie von Herzen wollen — und manchmal können Sie so sogar zaubern

Ihr Unterbewusstsein weiß, was Ihnen guttut	233
Was Ihr Unterbewusstsein und Musikstreaming-Dienste gemeinsam haben	237
Viele Wege führen ans Ziel: Zu wissen, was Sie wollen, bedeutet nicht, dass Sie auch den besten Weg dorthin kennen	240
Geld steht immer für etwas anderes	243
Entschlüsseln Sie die Symbole Ihres Unterbewusstseins	245
Wann denn, wenn nicht jetzt?	246
Ihr Unterbewusstsein kennt den Weg	250
Die Arbeit mit eigenen Suggestionen	251

Kapitel 12

Das Geheimnis der Erde: Wie eine uralte Orakelkunst

Ihnen den Weg aus dem Stress weist **258**

16 Symbole, 16 Grundbedürfnisse **258**

Unser Gehirn treibt uns auf die Bühne
der sozialen Medien **261**

Vorübergehend geschlossen: Die innere Inventur **263**

Nachwort

Ihre Oase der Seele **275**

Literaturverzeichnis **277**

Verzeichnis der Übungen (Ü), Skripts (Sk),

Spiele (Sp) und Nachdenkgeschichten (N) **283**