KATHARINA MIDDENDORF | RALF STURM

HAPPY END IM KOPFKINO

*Wie wir uns von **Überzeugungen befreien,** die unserem Glück im Weg stehen*

4 Vorwort

Denken, Fühlen, Handeln

10 Im Wunderland unseres Geistes
10 Der Gedankenmotor springt an
11 Ein Teufelskreis beginnt
12 Was das Buch Ihnen bietet
16 Der ewige Kreislauf: Henne oder Ei?
16 Der Autopilot in uns
18 Gedanken zur Ruhe bringen
20 ***Impuls: Bewusst Einfluss nehmen***
21 Die Mechanik unseres Denkens
23 ***Impuls: 90 Prozent Vergangenheit***
24 Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid
24 Schmerz zulassen
26 Wie Leid entsteht
29 ***Impuls: Dem Unterschied auf der Spur***

Die fünf großen Denkfallen

32 Erst einmal Ordnung schaffen
32 Erklärungen helfen oft nicht weiter
34 Was in der Giftküche gärt
38 Denkfalle 1: »Ich weiß Bescheid!«
38 Auf den Betrachter kommt es an
39 Alle spielen die Hauptrolle
40 Die Falle erkennen
43 ***Impuls: Schon mal unrecht gehabt?***

43 Die Perspektive wechseln
45 *Impuls: Gemeinsam Bilder betrachten*
46 Denkfalle 2: »Ich denke, also bin ich!«
46 Wir wollen uns schützen
47 Identität in Gefahr
48 Die Falle erkennen
51 *Impuls: Innere Bilder loslassen lernen*
52 Ein wenig flexibler werden
53 *Impuls: Ein Spiel mit Identitäten*
54 Denkfalle 3: »Ich will das aber so!«
54 Das kleine Wörtchen »aber«
55 Qual oder Freiheit der Wahl?
58 Die Falle erkennen
60 *Impuls: Das Unterscheidungstagebuch*
61 Sich Zeit geben
62 *Impuls: Der Drei-Szenarien-Test*
63 Denkfalle 4: »Bloß nicht!«
63 Das Prinzip »Nummer sicher«
64 Wenn Vermeidung absolut wird
67 Die Falle erkennen
68 *Impuls: Mal was Neues probieren*
70 Zweifach hinterfragen
71 *Impuls: Das Körper-Gefühle-Bildnis*
72 Denkfalle 5: »Ich will hier raus!«
72 Ein Ende ist keine Katastrophe
74 Das Kind mit dem Bade ausschütten
76 Die Falle erkennen
78 Genau unterscheiden
79 *Impuls: Ritual zum Neubeginn*

Wege aus den Denkfallen

84 Begeben Sie sich auf Schatzsuche
85 Wenn Wissen vom Tun ablenkt
86 Was die Schatzkiste birgt
87 Den Schatz heben
90 Entspannung – Stress ausrollen lassen
90 Zwischen Auslöser und Reaktion unterscheiden
91 Die Balance wiederfinden
98 *Impuls: Mit Stress entspannt umgehen*
99 Vitalität – Alle Reserven nutzen
99 Das Konzept der Lebenskraft
103 Leere Speicher wieder füllen
107 *Impuls: Kleines Vitalitätstraining*
108 Beobachtung – es ist, was es ist
108 Sich zu betäuben nützt nichts
110 Sich im Nichtstun spüren
114 Pause für den inneren Richter
116 *Impuls: Schaffen Sie sich Ruheoasen*
117 Konzentration – Aufmerksamkeit bündeln
117 Wir können absichtlich absichtslos sein
119 Achtsam im Hier und Jetzt
120 *Impuls: Sich auf den Atem konzentrieren*
124 Selbstmitgefühl – Wunschsätze sprechen
124 Uns selbst Wärme schenken
127 *Impuls: Neue Arten des Selbstgesprächs*
129 Erfolgsgeschichten erzählen
131 Sich in Geduld üben

Befreiter leben

136 Das Kino in unserem Kopf
136 Die Spirale der Denkmuster
137 Das Wegenetz nutzen
139 Fallen-Geschichten mit Happy End
139 Mehr Empathie, weniger Streit
142 Andere Seiten in sich finden
145 Erkennen, was man (nicht) will
151 Das richtige Maß finden

Zum Nachschlagen
156 Register
158 Bücher, die weiterhelfen
160 Impressum mit GU-Garantie