

# Inhalt

Über dieses Buch .....	6
Einführung – Der Weg ist das Ziel .....	10

## Teil 1:

<b>Verstehen – Wer du bist .....</b>	<b>15</b>
Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln .....	16
Wie Gefühle entstehen .....	16
Wie Gedanken entstehen .....	21
Wie innere Überzeugungen entstehen .....	25
Wie Bewertungen entstehen .....	28
Wie ein einziger Gedanke das ganze Leben beeinflusst .....	32
Wie innere Überzeugungen aufgedeckt werden können .....	41
Ohne Bewusstsein keine Veränderung .....	44
Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität ..	50
Verstand vs. Intuition oder Bewusstsein vs. Unbewusstsein .....	74
Komfortzone verlassen – Raus aus dem gemütlichen Elend .....	80
Gefühle annehmen und verstehen .....	86
Konstruktiver Umgang mit Gefühlen .....	91
Wenn Gefühle sprechen könnten .....	94
Angst .....	96
Wut .....	102
Selbstzweifel .....	112
Verletzlichkeit / Sensibilität .....	116
Selbsthass .....	132
Stress .....	138

<b>Teil 2:</b>	
<b>Erkennen – Wer du bist</b>	<b>149</b>
Übungen zu Kapitel 1: Der Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln	150
Übungen zu Kapitel 2: Der Zusammenhang zwischen Gewohnheiten und deiner Identität	165
Übungen zu Kapitel 3: Komfortzone verlassen	175

<b>Teil 3:</b>	
<b>Trainieren – Wer du sein möchtest</b>	<b>181</b>
So unterstützt dich mentales Training bei der Gewohnheitsbildung	184
Der Einfluss deiner Gedanken auf die Zellstruktur deines Gehirns	186
Der Einfluss deiner Gedanken auf deine Biochemie	189
Visualisierung	192
Kommunikation mit unserem Unterbewusstsein	197
Rückfall-Übung	202
Affirmationen für dein neues Ich	204
Dankbarkeitspraxis	208

Danksagung	219
Vita	221
Quellenangaben	222
Literaturverzeichnis	223

## Audiomentalübungen

Ich habe alle Audiomentalübungen aus diesem Buch für dich zum Anhören eingesprochen. Du findest sie als Gratis-MP3-Download auf meiner Website: <https://shinecoaching.de/audiouebungen-deine-gefuehle-wiegen-mehr-als-du-denkst/>

Nutze für den Download bitte das Passwort LSSAÜ2.

Zusätzlich findest du auf der Seite auch die Übungsblätter aus Teil 2 zum Download, sollte dir der dafür vorgesehene Platz zum Ausfüllen in diesem Buch nicht ausreichen.

