

INHALT

| | |
|---|----|
| Der Indianer und die Wölfe | 5 |
| Stark aus eigener Kraft | 6 |
| Den guten Wolf füttern | 6 |
| Affirmation und Autosuggestion – wie hängt das zusammen? | 7 |
| Chancen und Grenzen | 10 |
| Der innere Dialog | 13 |
| Affirmationen und persönliche Stimmigkeit | 17 |
| Ein lautes STOPP! | 19 |
| Sich selbst kennen | 21 |
| Mentaltechnik | 21 |
| Blockaden | 23 |
| Persönliche Wahrheiten | 26 |
| Entscheidung für Glück | 27 |
| Praxis heißt, es zu tun | 31 |
| Anwenden im Alltag | 31 |
| Wie passen Affirmationen in den Alltag? | 31 |
| Wann ist der richtige Zeitpunkt? | 31 |
| Wie bemerken wir Unstimmigkeit? | 33 |
| Was verändert sich durch eine Affirmation? | 33 |
| Gibt es eine „richtige“ Technik? | 34 |
| Formulierungsregeln und Checkliste | 37 |
| 1. In der Kürze liegt die Würze | 37 |
| 2. Bleiben Sie im Hier und Jetzt | 38 |
| 3. Nutzen Sie die Kraft des Positiven | 39 |
| 4. Glaube versetzt Berge | 39 |
| 5. Beziehen Sie Ihre Körperhaltung ein | 40 |
| 10-Punkte Checkliste | 41 |
| Ein Selbst-Experiment mit Affirmationen | 42 |
| Anleitung in 4 Schritten | 44 |
| 1. Schritt: Wählen Sie eine Affirmation aus | 44 |
| 2. Schritt: Integrieren Sie die Affirmation in Ihren Alltag | 45 |

| | |
|---|----|
| 3. Schritt: Halten Sie Ergebnisse fest | 46 |
| 4. Schritt: Fragen, Erfahrungen, Ergebnisse | 48 |
| Affirmationstypen | 49 |
| Morgenmenschen | 49 |
| Situative | 50 |
| Vorsichtige | 51 |
| Intuitive | 52 |
| Bewusste | 52 |
| Disziplinierte | 53 |
| Individualisten | 54 |
| Traditionalisten | 54 |
| Meditative | 55 |
| Yogis | 56 |
| Allgemeine Anwendungs-Tipps | 58 |
| Anhang | 59 |
| Die Affirmationen der Reihe „Ich bin da“ | 59 |
| Webadressen | 62 |