

**01 DAS PRINZIP DES EMOTIONALEN KONTOS ..... 8**

Kleiner Exkurs über Wahrnehmung ..... 11  
Das emotionale Konto ..... 13  
Das Gute an der schlechten Laune ..... 15  
Das Schlechte an der schlechten Laune ..... 17  
Ein sinnvolles Team: Der Fühler und der Denker ..... 18  
Im Beruf haben Emotionen nichts zu suchen ..... 20  
Jedes Problem ist ein emotionales Problem ..... 21  
Der Körper hört zu, wenn wir denken ..... 23  
Was macht der Körper bei unklaren Gedanken? ..... 25

**02 WIE WIR UNS SELBST SCHWÄCHEN  
ODER STÄRKEN ..... 26**

Meister der negativen Gedanken ..... 28  
Entlarven der negativen Gedanken und Maßnahmen dagegen.. 29  
  
Das Problem wächst durch Problemfixierung ..... 34  
Die Lösung wächst durch Lösungsorientierung ..... 36  
Übung: Problem und Lösung ..... 37  
  
Die Sprache als Energiesauger ..... 40  
Die Sprache als Energiespender ..... 42  
Übung: Lernen Sie die »Plussprache« ..... 43  
  
Wie falsche Fragen »falsche Wahrheiten« erzeugen ..... 46  
Andere Fragen – andere Wahrheiten! ..... 48

Innere Dialoge – wer spricht denn da? .....	50
Grundregel der inneren Dialoge .....	52
»Da entlang!«, meint der innere Dialog .....	52
Der innere Kritiker .....	55
Das gesunde, starke Selbst .....	60
Übung: Eine Reise nach Innen .....	60
Alles versucht und dann aufgegeben? .....	62
Wiederholungen und Beharrlichkeit .....	64
Bloß keine Fehler machen! .....	68
Ergebnisorientierung .....	69
Meine Blockaden .....	72
Handeln, machen, tun .....	74
Ich glaube, ich bin nicht gut genug .....	77
Übung: Mein Stärkenprofil .....	78
Immer auf dem Sprung – Stress und Reaktion .....	80
In der Entspannung kommt die Kraft .....	84
Übungen .....	86
Ernst sein macht keinen Spaß .....	88
Humor kann man üben, Lachen kann man lernen .....	89
Übung: Lächeln .....	89
Auf dem Rückzug .....	91
Persönliches Wachstum .....	92
»Ach, wie ist das alles furchtbar!« .....	94
Übung: Selektive Wahrnehmung .....	95
»Ach, wie ist das alles wunderbar!« .....	96
Übung: Gedanken und ihre Bedeutung .....	98

## 03 WIE WIR UNS IN GESELLSCHAFT SCHWÄCHEN ODER STÄRKEN ..... 100

Wer sind die anderen? .....	101
Schüchternheit .....	103
Wie man sich den anderen nähert .....	105
Übungen .....	107
Ein braves Kind verlangt nichts .....	110
Das kann man lernen: Klare Forderungen stellen .....	112
Wie Kinder ihre Wünsche verfolgen .....	115
Übung: Die grenzenlose Wunschliste .....	116
Über Phrasendrescherei .....	117
Wie man Phrasen entzaubert .....	119
Kritiker und Manipulierer .....	123
Der Vorwurf ist die Antwort .....	125
Wie man sich kleiner macht .....	126
Zeigen Sie Ihren Wert .....	128

## 04 BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR IHR SELBST ..... 132

Ihr Leben .....	133
Wie sorgt man gut für sich? .....	137
Übung: Sie eröffnen ein Problemkonto und finden die Lösung .....	140
Unterschiedliche Logik im Minus und im Plus .....	142
Auswege aus der Minusfalle .....	144
Emotionale Reife .....	150

## 05 AUSBLICK ..... 152

Danke .....	156
Literatur .....	157