

# Inhalt

<b>Ein offener Brief vom Universum</b> .....	7
<b>Die Bedeutung Ihrer Wünsche</b> .....	11
<i>Das »duale System« der Wünsche</i> .....	12
<i>Sortieren Sie Ihre Wünsche</i> .....	16
<i>Auf welche Art von Wunsch wollen Sie setzen?</i> .....	20
<b>Test: Was wünschen Sie sich wirklich?</b> .....	27
<b>Lösen Sie die Bremse im Kopf</b> .....	39
<i>Die inneren Saboteure: Warum es oft nicht funktioniert</i> .....	39
<i>Starten Sie Ihr Veränderungsprogramm</i> .....	48
<b>Setzen Sie Ihre Wünsche in Ziele um</b> .....	61
<i>Ihr Wunsch und der direkte Weg zum Ziel</i> .....	62
<i>Ihr Wunsch und der flexible Weg zum Ziel</i> .....	64
<i>Ihr Wunsch als Vision</i> .....	71
<b>Entwickeln Sie Ihre Vorstellungskraft</b> .....	77
<i>Fantasie kann töten und heilen</i> .....	78
<i>Setzen Sie Wunschverstärker ein</i> .....	89
<b>Pflegen Sie Dankbarkeit</b> .....	101
<i>Dankbar zu sein heißt nicht, passiv zu sein</i> .....	104
<i>Schreiben Sie Ihre eigene Dankbarkeitsliste</i> .....	111

<b>Halten Sie den Neid im Zaum</b> .....	119
<i>Dem Neid entkommt keiner</i> .....	120
<i>Strategien gegen den Neid</i> .....	124
<b>Nutzen Sie den Zufall</b> .....	129
<i>Wunsch oder Willkür?</i> .....	130
<i>Der Zufall und die kleinen Wünsche</i> .....	133
<i>Der Zufall und die großen Wünsche</i> .....	137
<b>Überwinden Sie Ihre Angst</b> .....	151
<i>Die Funktion der Angst</i> .....	153
<i>Die (Anti-)Angstformel</i> .....	160
<b>Beenden Sie Ihre Bequemlichkeit</b> .....	171
<i>Ihr inneres Team</i> .....	171
<i>Der Motivations-Check</i> .....	181
<i>Holen Sie sich Schwung durch Freude</i> .....	185
<b>Halten Sie durch!</b> .....	189
<i>Prüfen Sie, was Sie wirklich erreichen können</i> .....	192
<i>Aufhören oder weitermachen?</i> .....	194
<b>Ausklang: Und wo bleibt die Garantie?</b> .....	201
<b>Literatur</b> .....	209
<b>Register</b> .....	211