

Inhalt

Was ist NLP? 7

So funktioniert das Psycho-Power-Programm 9

Kann ich mir das zutrauen? 9

Selbstbewußtsein: Bewußtsein meiner selbst 13

Frei von den Fesseln der Vergangenheit 21

Das Unbewußte zum Freund gewinnen 28

Mein Körper gibt mir Informationen 39

Hindernisse überwinden:

Vom Problem zur Chance 45

Selbstbewußt die Zukunft gestalten 50

Übungen für die Psycho-Power 55

Erkenne dich selbst 56

Wir werden unser eigener Berater 63

– Bewußt leben mit dem Unbewußten 64

– Körpersignale wahrnehmen und deuten 77

Innere Konflikte lösen 81

Selbstbewußt auftreten 92

Tips zum Weiterlesen 94