

Inhaltsübersicht

	Vorwort	13
1	Wir und das Schicksal	19
2	Vorstufen zum Selbst	23
2.1	Die Kraft unserer Gedanken.	25
2.1.1	Wie sollen wir denken?	25
2.1.2	Wann sollen wir damit beginnen?	27
2.1.3	Wie überwinden wir das Negative?	28
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	31
	Übung zum positiven Denken	31
2.2	Die Psychodynamik	33
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	35
	Übung zum plastisch-dynamischen	
	Denken.	35
2.3	Die Suggestion	37
2.3.1	Die unabsichtliche, unbewußt	
	angenommene Suggestion	38
2.3.2	Die absichtliche, unbewußt	
	angenommene Suggestion	40

2.3.3	Die unabsichtliche, bewußt angenommene Suggestion	40
2.3.4	Die absichtliche, bewußt angenommene Suggestion (Autosuggestion)	41
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	45
	Übungen zur Autosuggestion	45
2.4	Kontakt mit dem Unterbewußtsein	47
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	49
	Herstellung des Erstkontaktes	49
	Jede weitere Kontaktnahme	50
2.5	Entspannungsformen	53
2.5.1	Das autogene Training (nach Dr. J. H. Schultz)	55
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	56
	Droschkenkutscherhaltung	56
	Haltung im Liegen	56
	Schwereübung.	57
	Wärmeübung	58
	Herzübung	59
	Atemübung	59
	Sonnengeflechtsübung	59
	Kopfübung.	60
	Zurücknehmen.	60
2.5.2	Die Hypnose.	62
2.6	Die Imagination	65

2.6.1	Die Verbesserung des Vorstellungsvermögens	66
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	67
	Übung mit Gebrauchsgegenständen	67
	Übung mit Blüten	67
	Übungen mit Farben	68
	Übung mit abstrakten Begriffen.	69
2.6.2	Die Imagination als Mittel zur Korrektur von Verhaltensmustern	71
2.6.3	Das Alphatraining (nach José Silva)	74
	Erreichung des Alpha-Zustandes	75
	1. Methode des Hinunterzählens	75
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	76
	Übung zur Erreichung des Alpha-Zustandes durch Hinunterzählen	76
	2. Methode durch Farbimagination.	79
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	81
	Übung zur Erreichung des Alpha-Zustandes durch Imagination von Farben	81
	Der imaginäre Entspannungsort	82
	Anleitung und Hinweise zur Übungspraxis.	83
	Verweilen am Entspannungsort	83
	Die Bildschirmtechnik	85

	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis	86
	Übung zur Erstanwendung der	
	Bildschirmtechnik	90
	Übung zur weiteren Anwendung	
	der Bildschirmtechnik	92
3	Das Gebet	95
3.1	Gebete – Gespräche mit Gott	97
3.2	Die Kunst des richtigen Betens	99
3.2.1	Wichtige Grundsätze für	
	das richtige Beten	100
	Glaube und Vertrauen	100
	Verinnerlichung	101
	Eigene Worte	102
	Ernst und Aufrichtigkeit	102
	Im Einklang mit der Schöpfung	102
	Keine »Geschäfte«	103
	Bildhafte Vorstellung	104
	Dank, Freude und Glück	104
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis	106
	Übung zum richtigen Beten	106
3.2.2	Die sieben Schritte, wirksam zu beten	
	(nach Kurt Tepperwein)	108
	Schritt 1: Die Vorbereitung	108
	Schritt 2: Die Verbindung	108
	Schritt 3: Die Übereinstimmung, die	
	Vereinigung.	109
	Schritt 4: Der Glaube	110
	Schritt 5: Selbst beitragen	110

	Schritt 6: Das Danken	110
	Schritt 7: Das Wiederholen	111
4	Die Meditation	113
4.1	Die Meditation allgemein	117
4.1.1	Der Meditationsort	117
4.1.2	Der Meditationszeitpunkt	118
4.1.3	Die Kleidung	119
4.1.4	Die Meditationsstellungen	119
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	124
	Einnahme der liegenden Haltung .	124
	Einnahme der sitzenden Haltung .	125
	Einnahme der stehenden	
	Haltung	127
4.1.5	Die Atmung	128
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	129
	Atembeobachtung	129
	Bauchatmung	130
	Atmung im richtigen Verhältnis . .	131
4.1.6	Die Entspannung in der	
	Meditationspraxis.	134
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	135
	Muskelentspannung.	135
4.1.7	Der Meditationsinhalt.	137
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	138

	Meditative positive Bejahung . . .	138
	Objektmeditation	141
4.2	Meditation und Yoga	145
4.2.1	Der Achtstufenpfad des Patanjali . . .	147
	Pratyahara	148
	Dharana	149
	Dyana.	150
	Samadhi	150
4.2.2	Die Wortmeditation (Mantram). . . .	151
4.3	Die christliche Meditation.	153
	Anleitung und Hinweise	
	zur Übungspraxis.	155
	Meditation der Stille.	155
5	Karma und Schicksal	157
	Literaturverzeichnis.	163