

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	9
Basisübung: Innehalten	17
Basisübung: 5-5-5-Atmung	23
Basisübung: Schnelle Muskelentspannung	29
Basisübung: Persönliche Ziele	37
Basisübung: Persönliche Überzeugungen	49
Biofeedback Atmung	61
Rezept zur Unzufriedenheit	67
Heilübung	75
Leitsätze	81
Suggestive Formeln Ausgeglichenheit	93
Hypnoseformeln Ausgeglichenheit	99
Planvolles Vorgehen	107
Notizen	118
Literatur	119