

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
Entspannungsbilder	61
Lippenbremse	67
Desensibilisierung	73
Schwindelhilfen	87
Rezepte zur Angst und zur Panik	97
Innerer Dialog	105
Suggestive Formeln Selbstsicherheit	115
Hypnoseformeln Selbstsicherheit	121
Planvolles Vorgehen	129
Literatur	141