

Inhalt

Einleitung	13
Das Gehirn: Hüter unseres Wortschatzes	17
Die Macht der Wörter über unseren Körper	21
Das Neurolinguistische Programmieren:	
Eine »Gebrauchsanweisung« fürs Gehirn.	27
Wörter und die fünf Sinne	32
Die Wortkraft körperlich erleben:	
Der O-Ringtest.	39
Denken Sie jetzt nicht an einen Papagei!	48
Die »Psychologische Hausapotheke«	52
1. Die MAGIC-WORDS-Methode	55
Arbeitshilfen für individuelle Ideen.	68
Die systematische Stabilisierung der MAGIC WORDS.	70
In wenigen Worten: Die MAGIC-WORDS-Methode . . .	75
Die Liste zur Wortstruktur-Analyse.	77
Mit wem zaubere ich MAGIC WORDS?	81
2. MAGIC WORDS fürs Selbstbewußtsein	85
Das Wort »Ich«	88
Der eigene Vorname	95
Der eigene Nachname.	99
Anreden	103
Zuverlässiges Selbstbewußtsein	107

3. MAGIC WORDS und Gefühle	109
Aus Ängsten werden Stärken	112
Depressionen werden bunt	119
Aus Streß wird Spaß	125
Nervosität wird zur Kraftquelle	130
4. MAGIC WORDS für das körperliche Wohlbefinden	133
Das Thema Gesundheit	137
Das Thema Fitneß	140
Das Thema Ernährung	143
Das Thema Entspannung	146
5. MAGIC WORDS und Heilungsprozesse	149
Der Umgang mit verschiedenen Symptomen	152
<i>Schmerzen</i>	152
<i>Hautprobleme</i>	156
<i>Bösartige Krankheiten</i>	158
<i>Allergien</i>	161
<i>Infektionskrankheiten</i>	164
<i>Verletzungen</i>	166
<i>Gewichtsprobleme</i>	167
Anwendung in der Diagnostik	171
Zur Verträglichkeit von Medikamenten	173
6. MAGIC WORDS zur Entwöhnung von schädlichen Suchtmitteln	177
Suchtwörter entzaubern	183
Süchtig nach Gesundheit	186
7. MAGIC WORDS im täglichen Leben	189
Wochentage und andere Zeitbezeichnungen	192
Alltagspflichten	194
Das Morgenritual	196

8. MAGIC WORDS für Kinder	199
Kinder und Ängste	202
Die Schule	204
Körperkraft: Der »innere Smilie«	206
9. MAGIC WORDS für lernende Erwachsene	209
10. MAGIC WORDS für Sportler	213
11. MAGIC WORDS im Umgang mit anderen Menschen	217
Geliebte Menschen	220
Ungeliebte Menschen	223
<i>Eltern und Verwandte</i>	224
<i>Umgang mit Vorgesetzten und anderen »hochgestellten« Persönlichkeiten</i>	225
12. MAGIC WORDS und Ihre Lebens- geschichte	227
»Schwache« Lebensjahre stärken	230
Die »innere Familie« heilen	233
Umgang mit Erinnerungslücken in der Lebensgeschichte	236
13. MAGIC WORDS und Zukunftsgestaltung	241
Anhang	245
1. Der MAGIC-WORDS-Fragebogen	246
2. MAGIC-WORDS-Seminare	250
Literaturverzeichnis	251