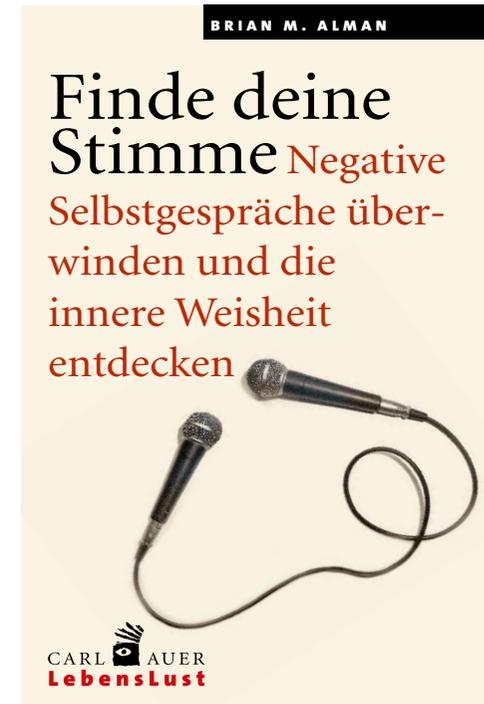


Finde deine Stimme

Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken



Brian M. Alman
Finde deine Stimme
Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken
184 Seiten, Kt, 2014
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-8497-0001-0

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Über das Buch



Brian M. Alman
Finde deine Stimme
Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken
184 Seiten, Kt, 2014
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-8497-0001-0

Zuerst geschehen die Dinge im Inneren, erst später werden sie nach außen sichtbar. Aber wie gelingt es, die Dinge im Inneren geschehen zu lassen? Wie können wir das aktivieren, was Albert Schweitzer den „inneren Arzt“ nannte? Wie lassen sich Selbstzweifel, Ängste und negative Gedanken bändigen?

Das Wichtigste, rät Brian Alman, ist, sich selbst besser zu behandeln. Ganz gleich, ob es um die körperliche oder emotionale Gesundheit geht: Als Erstes muss das „unbewusste Potenzial“ entwickelt werden. Dabei ist es wichtig, nicht gegen sich selbst zu arbeiten, sondern mit seinen inneren Stimmen – auch den negativen.

Wie das genau geht, erklärt der versierte Hypnotherapeut Brian Alman anhand von zahlreichen Übungen und Entspannungstechniken. Sie sind in drei Schritte aufgeteilt: das Problem annehmen, mit den „inneren Richtern“ arbeiten und schließlich kreative Lösungswege finden. Je öfter man diese drei Schritte durchläuft, je länger man den inneren Stimmen lauscht und mit ihnen arbeitet, umso mehr neue Ideen tauchen aus dem Unbewussten auf, die Gesundheit, Glück und die Zuversicht auf das eigene Können fördern.

„Ein sehr pragmatisches Lehrbuch für den liebevoll-achtsamen Umgang mit sich selbst. Mit seiner klaren Struktur, den anschaulichen Beispielen, aber vor allem den zahlreichen, sehr guten Übungssequenzen hat dieses Buch große Chancen, zum Bestseller zu werden.“

Dr. Agnes Kaiser Rekkas

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.

**Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:**

Ex. **Finde Deine Stimme** ISBN 978-3-8497-0001-0
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60

Ex. ISBN
Preise zzgl. Versandkosten

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich hätte gerne mehr Informationen, bitte nehmen Sie meine
Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mail-Verteiler auf.

E-Mail _____
Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

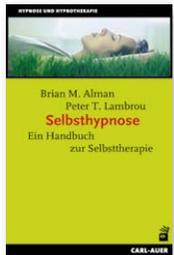
Falls nicht möglich, bei:
Carl-Auer Verlag • Vangerowstr. 14 • 69115 Heidelberg • Fax: +49-(0) 62 21-64 38 22
www.carl-auer.de

Der Autor



Brian M. Alman, Dr., Ph. D., studierte Klinische Psychologie in Boston und San Diego und war Schüler von Milton H. Erickson, des Begründers der modernen Hypnotherapie. Er betreibt seit über 30 Jahren eine Privatpraxis und bietet Weiterbildungen zu den Themen Stressbewältigung, Angstkontrolle und Problemlösungstechniken an. Zusammen mit Peter T. Lambrou hat er den Bestseller *Selbsthypnose – Ein Handbuch zur Selbsttherapie* verfasst (11. Aufl. 2013). Vorträge und Workshops führen ihn regelmäßig auf Fachtagungen in Deutschland.

Weitere Titel:



377 Seiten, Kt
11., unveränd. Aufl. 2013
€ (D) 27,95/€ (A) 28,80
ISBN 978-3-89670-842-7



233 Seiten, 18 Abb., Kt
2. Aufl. 2008
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-562-4



112 Seiten, Rb, 2013
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0000-3



197 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2011
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-89670-816-8

Inhalt

Einleitung: Die innere Stimme finden.	9
Der Zauberer aus Phoenix	10
Der innere Arzt	12
Über Stress und Unterdrückung	13
Im Zweifelsfall tiefer graben	14
Zuerst geschehen die Dinge im Inneren	15
Für sich arbeiten	16
Die Methode	17
Ein Kinobesuch	20
Die Freude, Sie selbst zu sein	22
1 Das Problem erleben	24
„Sollen“ kann üble Folgen haben.	25
Sich mit dem Fluss der Dinge bewegen	26
Den Ursprung erforschen	28
Die ACE-Studie	30
Sich erinnern	33
Nicht Abgeschlossenes.	35
Loslassen.	36
Jahresringe	39
Mit jedem Atemzug	40
Wendepunkte	41
Den eigenen Namen aussprechen.	43
Farben atmen	44
„Aus den Augen“ ist nicht „aus dem Sinn“	45
Auf den Körper fokussieren	48
Die Anspannung wahrnehmen.	50
Der Affengeist	55
Die Konferenz des inneren Komitees	58
Yin und Yang	63
Offen und geschlossen	66
Nicht vollkommen, aber voll in Ordnung.	67
Das Gasthaus	68
2 Das Problem beurteilen	70
Können Sie sich befreien?	71
Ein Begleiter fürs Leben	75
Widerstand macht es nur noch schlimmer	76
In Verneinungen gefangen	77
Die Elternfalle.	78
Familiäre Wurzeln	80
Rückblick	83
Das Gespenst im Schrank	85
Das familiäre Erbe	87
Vier Stufen des Gewahrseins	88
Das Rennpferd	90
Innerer Monolog	93
Innerer Dialog	94
Das innere Komitee kritisieren	95
Ein Spaziergang mit dem inneren Richter	96
Der Zauberlehrling	99
3 Das Problem auflösen	102
Der Himmel über uns.	104
Die Erde unter uns.	106
Sehen lernen	108
Ihre sieben Sinne.	110
Das Problem deprogrammieren	112
Das dritte Auge.	114
Körper, Geist, Herz und Seele	116
Zeitreisen	120
Die Vergangenheit annehmen	123
Sich in die Zukunft versetzen	124
Wenn Sie eine Sache gut gemacht haben	127
Hoffnungen und Träume	130
Beide Hände am Lenkrad	133
Auf Erfahrung zurückgreifen	135
Etwas Schlimmes und etwas Schönes	136
Gesang und Tanz	137
Bauchatmung	141
Kauderwelsch.	142
Lachen ist die beste Medizin	143
Heute Abend wird eine Komödie gegeben	145
Das Ziel all unseren Forschens	146
Squaw Peak	147
4 Stimm-Coaching.	151
Was soll ich als Erstes tun?	152
Wie oft soll ich üben?	153
Wann soll ich üben?	154
Wie lange soll ich üben?	156
Soll ich für jeden Schritt gleich viel Zeit aufwenden?	157
Wo soll ich üben?	157
Soll ich im Sitzen oder im Liegen üben?	158
Soll ich die Augen offen oder geschlossen halten?	159
Wie gehe ich mit Ablenkungen um?	159
Wie kann ich meinen Geist beruhigen?	161
Wie kann ich meine Emotionen beruhigen?	162
Warum sind visuelle Vorstellungen so wichtig?	163
Was ist, wenn mir das Visualisieren schwerfällt?	164
Visualisierung oder Meditation?	166
Was kann ich tun, wenn meine Entschlossenheit nachlässt?	167
Heißt Akzeptieren nicht auch Aufgeben?	168
Was ist, wenn ich einen Aspekt von mir einfach nicht akzeptieren kann?	170
Ist mein innerer Richter auch zu positiver Kritik fähig?	170
Kann ich meine Probleme auch anders zum Ausdruck bringen?	173
Der große rote Heißluftballon	173
Muss ich die drei Schritte immer in der gleichen Reihenfolge ausführen?	175
Wie lange dauert es, bis diese Arbeitsweise ihre Wirkung entfaltet?	176
Taekwondo	178
Literatur	183
Über den Autor	184