

Register

A

Ablenkungs-Technik 90
Akupunkturpunkte 114
Ärger 95
Atem 43, 134

B

Ballast 20
Ballaststoffe 142

D

Darm 141
Darmbakterien 144
Daumen 96
delegieren 80
Diamanten 123
Dünnhäutigkeit 127
Durchsetzungskraft 74

E

Entscheidungen 120
Erfolgsenerlebnisse 46

F

Falle 37
Fehler 58
Fehlertoleranz 58
Fett 146

G

Gedanken beobachten 97
Gedanken entmachten 94
Gedanken entsorgen 102
Gedankenmuster 103
Gedankenpausen 100
Gedankenspiralen 132
Gedankenwelt 111
Gefühle ausmisten 94
Gegenwärtigkeit 126, 138
Gelassenheit 47
Gelassenheitsprogramm 130

H

Hier und Jetzt 126
Hilfe 18

I

Ich-will-es-genau-wissen-
Technik 89

J

Jetzt 127

K

Kleiner-Fingernagel-
Kloppunkt 24
Knie 72
Königinnenwoche 24
Konter 84, 91
Kopf hoch 70
Kraft 44

L

Lächelnd schweigen 85
Laufen 71
Liebesbrief 34
Loslassen 112

M

Magnesium 147
Meinung entmachten 116

N

Nein sagen 74
Nervensystem 141
Normen 103

O

Omega-6-Fettsäuren 146

P

Peinlichkeitstreppe 59
Perfektionistin 15

Präbiotika 145
Prinzipien 37
Probiotika 145

R

Rat geben 112
Ruhe 42

S

Schlaf 15
Schlagfertigkeitstricks 84
Schwachmacher 37
Seelenruhe 15
Selbstbewusstsein 14
Selbstkritik 28
Selbstvertrauen 15
Selbstvorwürfe 28
Spiralen 102
System, limbisches 141

U

Unterstützung 18

V

Vergangenheit 22
Verliererin 15
Vorbild 75
Vorbilder 50
Vorstellung 42

W

Wahr-Nehmung 130
Werte 37

Z

Zucker 145
Zukunft 56
Zwei-Silben-Technik 88