

# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	13
<b>1. Begleitung zur Wunscherfüllung.....</b>	<b>17</b>
1.1 Was Wunscherfüllung mit Selbstbestimmung zu tun hat.....	17
1.2 Warum Sie diesen Wunschbegleiter verwenden sollten.....	23
<b>2. Drei Lebensbereiche .....</b>	<b>29</b>
2.1 Körperliche und seelische Gesundheit.....	30
2.2 Beziehungen und Interaktion.....	33
2.3 Tätigsein, Karriere und Geld.....	35
<b>3. Mein allerbestes Jahr – Vorbereitung auf Ihr Jahr der Wunscherfüllung .....</b>	<b>39</b>
3.1 Die Schätze der Vergangenheit betrachten.....	42
3.2 Die eigenen Wünsche klären.....	46
3.3 Voraussetzung für die Erstellung der Wunschliste.....	49
<b>4. Woche für Woche zur Wunscherfüllung .....</b>	<b>61</b>
4.1 Anleitung zum Gebrauch der Wochenblätter.....	64
4.2 Wochenblätter zum Ausfüllen für die Begleitung der Wunscherfüllung ..	69
<b>5. Inspirationen zur Wunscherfüllung .....</b>	<b>73</b>
5.1 Inspiration: Meine Wünsche gehören mir! .....	75
5.2 Inspiration: Morgen-Ritual für einen positiven Tagesstart .....	77
5.3 Inspiration: Abend-Ritual für einen guten Schlaf .....	79
5.4 Inspiration: Rückblick und Ausblick am Monatsende .....	81
5.5 Inspiration: Fülle und Reduktion .....	83
5.6 Inspiration: Sich selbst und seinen Wünschen treu bleiben .....	87
5.7 Inspiration: Wie man Wunscherfüllung anbahnt .....	90
5.8 Inspiration: Wie man sich selbst auf gute Ergebnisse programmiert .....	94
5.9 Inspiration: So tun, als ob .....	96
5.10 Inspiration: Den Körper zur Wunscherfüllung nutzen .....	98
5.11 Inspiration: Wie man einen Elefanten verspeist.....	102
5.12 Inspiration: Hörbar denken und sich selbst die richtigen Fragen stellen ...	105

5.13	Inspiration: Sich Helfer suchen .....	108
5.14	Inspiration: Wie man mit Schriftlichkeit einem Wunsch näher kommt ...	110
5.15	Inspiration: Wie man mit visuellem Denken einem Wunsch näher kommt.....	114
5.16	Inspiration: Wie man in Bewegung bleibt.....	118
5.17	Inspiration: Wie der innere Schweinehund mitkommt .....	122
5.18	Inspiration: Musik zur Wunscherfüllung nutzen .....	125
5.19	Inspiration: Wie aus negativen Gedanken positive werden.....	127
5.20	Inspiration: Wie man den Ärger über sich selbst in Humor umwandelt ...	132
5.21	Inspiration: Weg frei für echte Versöhnung.....	136
5.22	Inspiration: Dranbleiben und durchhalten .....	138
5.23	Inspiration: Wie man Hindernisse für die Wunscherfüllung nutzbar macht.....	144
5.24	Inspiration: Das innere Team zur Wunscherfüllung nutzen .....	148
5.25	Inspiration: Warum man auf dem Weg zur Wunscherfüllung Pausen machen sollte.....	150
5.26	Inspiration: Zeitreise zu Gesundheit und Wohlbefinden .....	153
5.27	Inspiration: Umfeld und Wertschätzung.....	156
5.28	Inspiration: Eigene Wünsche von fremden Wünschen unterscheiden.....	158
5.29	Inspiration: Anderen bei der Wunscherfüllung zu helfen, setzt Energie für die eigene Wunscherfüllung frei .....	167
5.30	Inspiration: Wunschlos glücklich – oder doch lieber neue Wünsche entdecken? .....	170
5.31	Inspiration: Die Schatzkiste der erfüllten Wünsche.....	175
5.32	Inspiration: Einladung zu Rückblick und Ausblick.....	180
	Zum Schluss: Andere zur Wunscherfüllung ermutigen .....	183
	Literatur.....	185
	Abbildungsverzeichnis.....	187