

# Inhalt

Einleitung.....	11
Das Gehirn: Hüter unseres Wortschatzes.....	15
Die Macht der Wörter über unseren Körper.....	19
Das Neurolinguistische Programmieren: Eine »Gebrauchsanweisung« fürs Gehirn.....	27
Wörter und die fünf Sinne.....	33
Die Wortkraft körperlich erleben: Der O-Ringtest.....	41
Denken Sie jetzt nicht an einen Papagei!.....	52
Die »Psychologische Hausapotheke«.....	57
<b>1. Die MAGIC-WORDS-Methode.....</b>	<b>61</b>
Arbeitshilfen für individuelle Ideen.....	76
Die systematische Stabilisierung der MAGIC WORDS ..	79
In wenigen Worten: Die MAGIC-WORDS-Methode ...	84
Die Liste zur Wortstruktur-Analyse.....	86
Mit wem zaubere ich MAGIC WORDS?.....	90
<b>2. MAGIC WORDS fürs Selbstbewußtsein.....</b>	<b>93</b>
Das Wort »Ich«.....	97
Der eigene Vorname.....	104
Der eigene Nachname.....	109
Anreden.....	113
Zuverlässiges Selbstbewußtsein.....	117

<b>3. MAGIC WORDS und Gefühle</b> .....	119
Aus Ängsten werden Stärken .....	122
Depressionen werden bunt .....	130
Aus Streß wird Spaß .....	137
Nervosität wird zur Kraftquelle .....	143
<b>4. MAGIC WORDS für das körperliche Wohlbefinden</b> .	147
Das Thema Gesundheit .....	151
Das Thema Fitneß .....	154
Das Thema Ernährung .....	157
Das Thema Entspannung .....	160
<b>5. MAGIC WORDS und Heilungsprozesse</b> .....	163
Der Umgang mit verschiedenen Symptomen .....	167
<i>Schmerzen</i> .....	167
<i>Hautprobleme</i> .....	172
<i>Bösartige Krankheiten</i> .....	173
<i>Allergien</i> .....	177
<i>Infektionskrankheiten</i> .....	180
<i>Verletzungen</i> .....	183
<i>Gewichtsprobleme</i> .....	184
Anwendung in der Diagnostik .....	188
Zur Verträglichkeit von Medikamenten .....	190
<b>6. MAGIC WORDS zur Entwöhnung von schädlichen Suchtmitteln</b> .....	195
Suchtwörter entzaubern .....	202
Süchtig nach Gesundheit .....	206
<b>7. MAGIC WORDS im täglichen Leben</b> .....	209
Wochentage und andere Zeitbezeichnungen .....	212
Alltagspflichten .....	214
Das Morgenritual .....	217

<b>8. MAGIC WORDS für Kinder</b> .....	219
Kinder und Ängste .....	223
Die Schule .....	225
Körperkraft: Der »innere Smilie« .....	228
<b>9. MAGIC WORDS für lernende Erwachsene</b> .....	231
<b>10. MAGIC WORDS für Sportler</b> .....	235
<b>11. MAGIC WORDS im Umgang mit anderen Men- schen</b> .....	239
Geliebte Menschen .....	242
Ungeliebte Menschen .....	245
<i>Eltern und Verwandte</i> .....	246
<i>Umgang mit Vorgesetzten und anderen »hochge- stellten« Persönlichkeiten</i> .....	247
<b>12. MAGIC WORDS und Ihre Lebensgeschichte</b> .....	251
»Schwache« Lebensjahre stärken .....	255
Die »innere Familie« heilen .....	259
Umgang mit Erinnerungslücken in der Lebensge- schichte .....	262
<b>13. MAGIC WORDS und Zukunftsgestaltung</b> .....	267
<b>Anhang</b> .....	271
1. Der MAGIC-WORDS-Fragebogen .....	272
2. MAGIC-WORDS-Seminare .....	276
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	277