

## Stichwortverzeichnis

### A

Achtsamkeit 92  
Affekt 16, 35  
Affirmationen 88  
Angst 47  
Aufmerksamkeit 141, 148  
Authentizität 32, 46

### B

Bauchgefühl 14, 15, 23, 27, 161  
Beobachtungen 98, 100, 102

### D

Dankbarkeit 155

### E

Ehrlichkeit 45  
Emotionen 56, 91  
Entspannung 52, 69  
Erfahrung 134, 138  
Erpressung 108, 146  
Erziehung 23, 37  
Erziehungsratgeber 27, 29, 159, 160

### F

Fantasiereisen 69  
Fehler 32, 35, 135, 136

### G

Gefühle 56, 56, 149  
Gewohnheit 25, 43

### H

Hausaufgaben 135  
Helikoptereltern 100  
Herzkraft 152, 153

### I

Inkubation 19

Instinkt 15

Intuition 12, 14, 15, 17, 18, 21, 41, 47,  
165

### K

Komfortzone 46  
Kommunikation 115, 116  
Kreativität 67, 70, 121, 123  
Kritik 113  
Körperkontakt 110

### L

Langeweile 44, 91  
Liebe 152  
Limbisches System 15  
Loslassen 54  
Lüge 58

### M

Mantras 88

### N

Neokortex 15

### R

Regeln 106  
Rituale 77, 106

### S

Schimpfen 144  
Selbstbewusstsein 50, 51, 52, 113  
Selbstvertrauen 50, 52  
Spontanität 78  
Spracherwerb 117  
Stille 44  
Strafe 146  
Stress 151

### T

Traumreisen 69  
Träume 156

## U

Urvertrauen 39, 113

## Ü

### Übungen

- Antworten in sich finden 85
- Assoziationsketten 65
- Aufträge an das Unterbewusstsein 87
- Der Erfinder 70
- Der Gedankenzuhörer 64
- Der Geschichtenerzähler 72
- Der Traumdeuter 75
- Der Wahrsager 80
- Die innere Uhr 77
- Die Intuitions-Ampel 67
- Entweder – oder 78
- Fitnessstudio für die Sinne 61
- Fragen an das Unterbewusstsein 84
- Freies Malen 73
- Freies Schreiben 72
- Futter für das Unterbewusstsein 74
- Gefühlsorte 56

- Intuitionstagebuch 63
- Kopfblockaden 60
- Lügen und Betrügen 59
- Mantras und Affirmationen 88
- Mindmaps 81
- Momentaufnahme mit allen Sinnen 102
- Mustergültig 67
- Stummfilm 80
- Urlaub im Kopf 69

## V

- Vergebung 136, 156
- Verlässlichkeit 108
- Vernunft 14, 25
- Vorbilder 109, 141

## W

- Wahrheit 58
- Wahrheitspunkt 59
- Werte 106, 109

## Z

- Zweifel 60

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

[kundenservice.thieme.de](http://kundenservice.thieme.de)

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut) /[mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias) /[trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag) /[triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag) [www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)