

Inhaltsverzeichnis

Warmup	9
Kaltwasser-Expertin am Start	17
I. Ein wohltemperierter Überblick	23
Der kalte Pool: Für längeren Aufenthalt ungeeignet	26
Der warme Pool: Nicht nur für Warmduscher	28
Her mit dem schönen Leben?	31
II. Die Sphäre der Angst	35
Das Navi programmieren	36
Das automatische Angstprogramm	43
Tatsachen sind Tatsachen.	49
Achtung, Crash-Kurs!	53
Die Kurve kriegen	59
Denken ist wie googeln	65
Gedanken werden Dinge	73
Mind-Body-Connection	79
Stellen Sie sich selbst ein Bein?	87
Auf neuen Wegen mutig w/h/andeln	93

III. Die Sphäre der Liebe	103
Selbst Verantwortung übernehmen	105
Lauter gute Gefühle zum Üben	113
Glück aus eigener Herstellung	155
Die Hormonfabrik	159
Herz und Hirn im Einklang	167
Etikettentausch	173
Trampelpfad zum neuen Ich	177
Die Kraft der Affirmationen	183
IV. Vier Schritte ins Warme	191
1. Liebevolle Selbstbeobachtung	194
2. Ein Macht-Wort sprechen	197
3. Eine Wahl treffen	199
4. Gefühle aktiv herstellen	201
POOL-LOOP-Risiko	205
Dauerkarte ins Warme	209
Nachtrag: Tanz auf dem Vulkan	214
Eine Million mal Danke	218
Über die Autorin	221
Weiterführende Literatur und Quellen	222
Weitere Medien und Weblinks	224