

Inhalt

Einleitung

3 **Selbst-Handeln bei Anfällen**

Inhalt

7 **Ursachen negativer Gedanken verstehen und Erleichterung in positivem Denken finden**

8 **Grundhaltungen**

10 **Die beiden Seiten der Medaille**

14 **Vorsicht Falle!**

14 **Wege der Selbstbefreiung**

16 **Loslassen an Stelle eines Akzeptierens und Hinnehmens**

17 **Loslassen an Stelle eines Vergessens**

17 **Anfälle als „Spalter“ zwischen Gefühl und Erinnerung**

20 **Wünsche entschieden und aktiv loslassen**

24 **Wie entstehen unangenehme Gedanken und Gefühle?**

28 **Bewährte und sichere Wege ins Unglück**

62 **Fazit**

62 **Negative Gedanken als Handlungsaufforderung verstehen**

Anhang

64 **Merksätze**

66 **Vorstellung der Autor*innen**

68 **Wichtige Adressen**

68 **Literaturverzeichnis**

69 **Fremdwörterverzeichnis**

70 **Danksagung**

71 **Platz für weitere Notizen**

Impressum

Gerd Heinen, Rosa Michaelis,
Siegward Elsas:
Selbst-Handeln bei Anfällen.
Heft 8: positiv denken
Reihe Selbst-Handeln bei Anfällen
Hrsg. Gerd Heinen und Rosa Michaelis
1. Auflage 2021

© 2021 by Hippocampus Verlag
PF 1368, 53583 Bad Honnef
www.hippocampus.de

© 2021 by Pabst Science Publishers
Eichengrund 28, 49525 Lengerich
www.pabst-publishers.com

Redaktion
Gerd Heinen und Rosa Michaelis

Gestaltung und Illustration
Samson Kirschning, www.samsonapfel.de

eBook
ISBN 978-3-944551-65-4
ISBN 978-3-95853-668-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrages, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.