

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	11
1 Einleitung	13
2 Vorspiel	17
3 Lassen Sie sich limitieren?	21
3.1 Identifizieren Sie Ihre Glaubenssätze	21
3.2 Identifizieren Sie Ihre Ausreden	24
3.3 Ersetzen Sie die Lügen in Ihrem Leben durch Wahrheiten	27
4 Schaffen Sie bleibende Werte im Leben	33
4.1 Veränderung ja, aber bitte nicht alles aufs Mal	42
4.2 Seien Sie sich der Schlüsselloch-Perspektive bewusst	43
5 Setzen Sie Ihre Emotionen gewinnbringend ein	47
5.1 Fürchten Sie sich nicht	48
5.2 Sorgen Sie sich nicht	54
5.3 Nutzen Sie Ihren Schmerz und wandeln Sie ihn um	56
5.4 Überwinden Sie Ihren Verlust	60
5.5 Vermehren Sie Freude	63
5.6 Bauen Sie auf Hoffnung	66
5.7 Säen Sie Liebe	69
5.8 Üben Sie sich in der Gelassenheit	72
6 Wählen Sie die richtige Einstellung	77
6.1 Alles Maslow oder was?	78
6.2 Wählen Sie Ihre ethischen Werte bewusst aus	83
6.3 Tugenden und Prinzipien, die wir nie vergessen sollten	85
6.4 Erfolg ist nicht gleich Glücklichkeit	87
6.5 Denken Sie in Assets	91

6.6 Ihre Worte entscheiden über Leben und Tod	94
7 Wer sind Sie?	99
7.1 Das Modell der Lebensdekaden	100
7.2 Die Aussenwirkung	104
7.3 Die Innenwirkung	107
7.4 Überlassen Sie die Identität nicht dem Zufall	111
7.5 Entdecken Sie, wer Sie sind	113
7.6 Ihre Stärken und Schwächen	116
7.6.1 Feedbackbogen	118
7.7 Die SWOT-Analyse für Sie	119
7.8 Definieren Sie, wer Sie sein möchten	123
7.9 Zusammenfassung	125
8 Halten Sie die 7 Lebensbereiche im Visier	127
8.1 Körper	135
8.2 Seele	139
8.3 Geist	140
8.4 Finanzen	143
8.5 Beziehung	144
8.8 Beruf	151
8.7 Zeit	155
8.8 Zusammenfassung und Action Step	159
9 Setzen Sie sich Ziele	161
9.1 Was wollen Sie erreichen?	163
9.2 Erwarten Sie Grosses	165
9.3 Entscheiden Sie sich für einen höheren Sinn	167
9.4 Bauen Sie inneren Druck auf	170
9.5 Prüfen Sie Ihre Ziele	171
9.5.1 Der fünffache Filter	173
9.5.2 Der innere Frieden	174
9.5.3 Das Gebet und die Meditation	175
9.5.4 Fasten	175
9.5.5 Pragmatische Prüfung	177
9.6 Erstellen Sie 10-Jahresziele und daraus Jahresziele	178
9.7 Unterteilen Sie Jahresziele in machbare Schritte	180
9.8 Machen Sie eine einfache Risiko-Analyse	182

9.9	Die Kaizen Methode: Viele kleine Schritte tun	186
9.10	Betreiben Sie einen KVP	189
9.11	Werden Sie in etwas richtig gut	192
9.12	Zusammenfassung	198
10	Reflexion: Seien Sie ehrlich zu sich selber	201
11	Werden Sie zu einem Überwinder	205
11.1	Unlösbare Situationen aushalten können	208
11.2	Verarbeiten Sie Krisen	214
11.3	Wagen Sie den Schritt der Versöhnung	217
11.4	Eliminieren Sie lebensverneinende Muster	224
11.5	Wie Sie mit diffusen Gedanken umgehen können	227
11.6	Seien Sie mutig	229
11.7	Setzen Sie den Fokus immer wieder bewusst	232
12	Und zum Schluss: Fangen Sie einfach an	233
12.1	Packen Sie die Chancen am Schopf	234
12.2	Machen Sie trotz suboptimalen Voraussetzungen das Beste aus sich	237
12.3	Kommunizieren Sie weise	240
12.4	Massnahmenplanung: Werden Sie konkret	241
13	Nachspiel: Wie ich mich selber organisiere und orientiere	245
Anhang		249
I	Pyramidenmodell nach Robert Dilts	249
II	Quellenangabe	251
	Abbildungsverzeichnis	253
III	Endnoten	255