

# Inhalt

<b>Vorspann</b> . . . . .	11
<b>1 Act Big! – Ihr Leben als Filmheld</b> . . . . .	15
Handeln Sie groß – bei allem, was Sie tun . . . . .	20
Inspirierende Kinohelden . . . . .	24
Vergessen Sie die kleinen Ängste . . . . .	24
Was macht Sie zum Helden? . . . . .	26
Heldenrolle statt Zuschauerrolle . . . . .	30
Die sechs Phasen des Act-Big!-Programms . . . . .	36
<b>2 Das Feel-Small-Publikum</b> . . . . .	41
Jeder ist erfolgreich – doch was ist der Erfolg wert? . . . . .	45
Wer sitzt in Ihrem inneren Publikum? . . . . .	46
Vom Mut, im Rampenlicht zu stehen . . . . .	48
<b>3 Die sieben Publikumsmagnete Ihres Lebensfilms</b> . . . . .	55
Publikumsmagnet 1: Utopie . . . . .	57
Publikumsmagnet 2: Lebenszweck . . . . .	61
Publikumsmagnet 3: Vision . . . . .	62
Publikumsmagnet 4: Erlebnisse . . . . .	62
Publikumsmagnet 5: Werte . . . . .	63
Publikumsmagnet 6: Begabungen . . . . .	66
Publikumsmagnet 7: Interessen . . . . .	67
<b>4 Die Lebensvision – Drehbuch Ihres Lebens</b> . . . . .	69
Die vier Stufen der Selbstentfaltung . . . . .	72

Dem Leben einen Sinn geben . . . . .	82
Die 20 Heldenfragen . . . . .	86
<b>5 Einklang von Drehbuch und Drehorten . . . . .</b>	<b>101</b>
Die Act-Big!-Matrix . . . . .	104
Act-Big!-Arenen klug wählen . . . . .	108
Der Mythos vom Teilzeithelden . . . . .	110
Jede Act-Big!-Arena sorgt für Leistungsfreude . . . . .	111
<b>6 Vergrößerung der Lebensvision . . . . .</b>	<b>115</b>
Die Zeit als Verbündeter . . . . .	117
Mit Gegnern rechnen . . . . .	118
Den Wirkungskreis erweitern . . . . .	120
Gleichgesinnte finden . . . . .	122
Spätere Generationen führen Ihr Lebenswerk fort . . . . .	123
Der Spur Ihres Herzbluts folgen . . . . .	124
Gesunde Fantasie entwickeln . . . . .	129
<b>7 Das Act-Big!-Publikum . . . . .</b>	<b>133</b>
Eintrittskarten ausgeben . . . . .	136
Mentale Verbindung zum Act-Big!-Publikum . . . . .	139
Neue Perspektiven gewinnen . . . . .	140
Ihre Premiere . . . . .	142
Abendliche Reflexion . . . . .	143
<b>8 Die 20 Superkräfte des Act-Big!-Helden . . . . .</b>	<b>147</b>
Die Kraft des Bewusstseins . . . . .	149
Die Kraft der Liebe . . . . .	152
Die Kraft der Selbstermächtigung . . . . .	156
Die Kraft des Heldenmuts . . . . .	161
Die Kraft der Wahrhaftigkeit . . . . .	165
Die Kraft der Intelligenz . . . . .	169
Die Kraft des merapositiven Denkens . . . . .	171
Die Kraft der Fantasie . . . . .	174
Die Kraft der Neugier . . . . .	176
Die Kraft des Selbstvertrauens . . . . .	179
Die Kraft der Widerstandsfähigkeit . . . . .	184
Die Kraft der Intuition . . . . .	187

Die Kraft des freien Willens . . . . .	191
Die Kraft der Fülle . . . . .	196
Die Kraft der Freude . . . . .	199
Die Kraft der Kritikfähigkeit . . . . .	201
Die Kraft der Nachsicht . . . . .	206
Die Kraft der Ruhe . . . . .	207
Die Kraft der Hingabe . . . . .	208
Die Kraft des Schönheitssinns . . . . .	210
<b>9 Navigationshilfen für Helden . . . . .</b>	<b>213</b>
Die Act-Big!-Landkarte . . . . .	215
Feel-Small-Qualitäten und Act-Big!-Qualitäten . . . . .	219
Act-Big!-Botschaften entschlüsseln . . . . .	227
Lebensvision stabil – Strategie flexibel . . . . .	230
Selbstverantwortlich umdeuten . . . . .	232
Schreiben Sie Ihr Heldenepos . . . . .	237
Das Visionboard . . . . .	239
<b>10 An Rückschlägen wachsen –</b>	
<b>Die Kunst des Scheiterns . . . . .</b>	<b>241</b>
Der innere Mutmacher . . . . .	244
Angst vor Erfolg . . . . .	249
Die Kunst des Trauerns . . . . .	251
Helden sind Stehaufmännchen . . . . .	253
<b>11 Helden reiten den wilden Mustang . . . . .</b>	<b>255</b>
Feuerproben bestehen . . . . .	260
Helden nutzen ihren Hinterkopf . . . . .	260
Auf ins Abenteuer! . . . . .	261
<b>Abspann . . . . .</b>	<b>263</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>265</b>