

Inhalt

Über den Autor	7
Vorwort	9
Einleitung	15
1. Basics – Erfolg, mentale Stärke und Co.	19
1.1 Was Erfolg wirklich bedeutet	20
1.2 Der Mythos vom Glück beim Erfolg	22
1.3 Mentale Verfassung: Inkubator unserer Leistung ..	29
1.4 Die Bedeutung von mentaler Stärke	34
1.5 Wie das Unterbewusstsein das Handeln lenkt	38
2. Ziele finden – Fundament jeden Erfolgs	43
2.1 Wie ein Traum Realität wird	46
2.2 Wege zum Scheitern: Vermeidungsziele	50
2.3 Wenn in Drucksituationen die Nerven versagen ...	54
2.4 Wege zu Bestleistungen: Handlungsziele	60
2.5 Ziele denken ist nicht Ziele schreiben	64
2.6 Zufriedenheit: Erfolgskiller Nummer eins	68
3. Frag immer nach dem Warum	73
3.1 Schlüssel zu nachhaltiger Willensstärke	79
3.2 Schlüssel zu nachhaltiger Disziplin	82
3.3 Schlüssel zu nachhaltiger Motivation	86
4. Selbstvertrauen – Der Glaube an sich selbst	89
4.1 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	91
4.2 Selbstwirksamkeit schafft Selbstvertrauen	96
4.3 I am the greatest – Positive Glaubenssätze	98

4.4 Die Macht positiver Selbstbotschaften	101
4.5 Selbstliebe ist kein Luxus, sondern Pflicht	104
4.6 Sei dir etwas wert: Du bist dein bester Freund ..	109
5. Gedanken – Entscheidung über Erfolg oder Misserfolg	117
5.1 Die Macht unserer Gedanken.....	119
5.2 Think big – Die Kunst, groß zu denken.....	122
5.3 Die Strategie der Visualisierung – Den Erfolg herbeidenken	126
5.4 Mental vorbereitet sein – egal was kommt	132
5.5 Das Geheimnis resilienter Menschen: Gedanken steuern lernen	136
5.6 Nutze die Gewohnheit: Rituale zu maximaler Leistung	139
6. Fokus – Erfolg ist Einstellungssache	145
6.1 Haltung prägt Verhalten – immer!	148
6.2 Sie brauchen Niederlagen, wenn Sie wachsen wollen	150
6.3 Niederlagen und Rückschläge positiv nutzen	156
6.4 Sorgen und Ängste loslassen: Was zählt, ist das Hier und Jetzt	160
6.5 Die beste Version des eigenen Ichs	164
Zum Abschluss	169
Danke	171
Literaturverzeichnis	172