

Inhaltsverzeichnis

Die Macht ist in uns! Die Kunst, über sich selbst hinauszuwachsen	9
High Five! Wir lüften fünf Geheimnisse über unser Gehirn	13
Faktum 1: Unser Gehirn liebt Probleme – und deren Lösung	13
Faktum 2: Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut	16
Faktum 3: Die Wahrnehmung bildet unsere Realität ...	18
Faktum 4: Unser Gehirn ist sozial	21
Faktum 5: Stress verändert unser Gehirn	23
Mensch, ändere dich!	25
Wissen und Argumente sind nicht der Schlüssel zum Erfolg	25
Schwimmer versus Nichtschwimmer	32
Wenn der Säbelzahn tiger täglich um die Ecke kommt .	36
Dem Stress Einhalt gebieten als Fundament für Veränderung	41
Warum 190 + 10 mehr ist als 200	52
Mentale Stärke – die wichtigste Eigenschaft der Erfolgreichen	53
Neuroplastizität – die Revolution der Hirnforschung ..	63
Das Who is Who der Neuroplastizität	64
Unser Gehirn als Verhinderer oder grandioser Verbündeter	67
Die schlechte Nachricht – und die Lösung dazu	72
So geht Veränderung: Die wichtigste Frage, die Sie sich stellen können	75
Dreimal drei gewinnt!	85
Drei Säulen für tiefgreifende Veränderung	85
Drei goldene Regeln für nachhaltige Veränderung	92

Drei Erfolgsformeln für den Kampf gegen den Schweinehund	100
The Big Five: Die fünf mentalen Erfolgskomponenten .	106
1. Der Fokus bringt die Power	107
2. Entspanntheit – ohne Krampf geht’s besser	111
3. Vorstellung schlägt Willenskraft	114
4. Erwartung – die Kraft der Überzeugung	121
5. Konditionierung – unbewusste Programme in uns ...	127
Der Bonus: Dem Dornröschenschlaf entgehen – warum es auf die Inszenierung ankommt	129
Mentale Apps für Ihren Alltag	134
Auftakt: In eine stressfreie Zukunft!	134
Wo die Angst ist, ist auch der Weg	135
Abnehmen beginnt und gelingt im Kopf	137
Schmerz, lass nach!	142
Erfolgreich im Team, zufrieden im Job	145
Glück ist lernbar!	147
Der Praxistest: Kleine Laster abgewöhnen leicht gemacht!	149
Von der unkontrollierten Naschkatze zur bewussten Genießerin	149
Die Vorbereitung: Dem Verhalten auf den Grund gehen	150
Das Vorgespräch: Das Ziel unter die Lupe nehmen	151
Die Anleitung: Jetzt geht’s ans Eingemachte!	155
Die Nachbesprechung und der Auftrag: Mit Freude an die Veränderung	162
Die Zeit danach: Der Weg ist das Ziel	163
Jetzt sind Sie dran: Die Vorlage für Ihren individuellen Veränderungswunsch	165
Werden Sie die beste Version Ihrer selbst!	167
Quellenverzeichnis	169