

Inhalt

Über den Autor	9
Dieses Buch will dich berühren, nicht belehren	11
1. Anfangen	19
1 Gute Laune bringt's	21
2 Faszination erleichtert das Leben	23
3 Einfach beginnen!	24
4 Die Sache mit den Lebenszielen	26
5 Mit guten Vorsätzen einfach anfangen	29
6 Ein guter Tag beginnt mit positiven Gedanken	31
2. Die Kraft des Miteinander	33
7 Wörter, die das Herz öffnen	34
8 Positive Sprache verändert vieles	36
9 Schweigen und zuhören	39
10 Die Magie handyfreier Momente	41
11 Freundschaften benötigen Pflege	42
12 Das Fundament der Kommunikation	44
13 Kleine Sätze – große Wirkung	47
14 Die schönste Sprache der Welt	49
15 Was mich ärgert, entscheide ich	50
16 Den Moment genießen	52
17 Menschen bewusst wahrnehmen	55
18 Kritik annehmen	57
19 Andere akzeptieren, wie sie sind	58
3. Grenzen und Hindernisse	61
20 Richtig oder falsch?	62
21 Wie bewertest du Fehler?	65
22 Hindernisse überwinden	67
23 Deine Fahrtrichtung wählen	68
24 Die Magie einer Niederlage	70
25 Stärken und Talente identifizieren	73
26 Geduld und Durchhaltevermögen	75
27 Krise ist nur ein weiteres Wort für Anlauf	76

4. Wie wir wachsen	79
28 Vergleiche machen selten glücklich	80
29 Denken Gewinner anders? Vielleicht!	83
30 Neue Möglichkeiten entdecken	85
31 Um Hilfe zu bitten ist okay	86
32 Es gibt Situationen, durch die müssen wir einfach durch	88
33 Den Horizont durch andere erweitern	91
34 Achte auf deine Gedanken	93
35 Authentisch sein	94
36 Ziele definieren	96
37 Deinen Kopf stärken	99
38 Potenziale vervielfachen	101
39 Die Komfortzone verlassen	102
40 Menschliche Größe zeigen	104
41 Du hast die Wahl	107
42 Positive Erlebnisse zählen	109
43 Überzeugung schafft Wirklichkeit	110
5. Welche Dinge sind dir wichtig?	113
44 »Nein« sagen macht uns stärker	114
45 Es ist völlig okay, anders zu sein	117
46 Gedanken formen dich	119
47 Was wirklich zählt	120
48 Urteile nicht über andere	122
49 Deine Betrachtungsweise entscheidet	125
50 Bewusster leben	127
51 Anderen Erfolg gönnen	128
52 Sinn finden	130
53 Dem Hamsterrad entspringen	133
54 Zwei Botschaften an dich	135
6. Prinzipien für ein besseres Miteinander	137
55 Lebenslanges Lernen	138
56 Ein Wirgefühl entwickeln	140
57 Deine Gefühle teilen	143
58 Wort halten	145
59 Vier magische Worte: Es tut mir leid	146
60 Das Zauberwort ist Dankbarkeit	148

61	Respekt für andere	151
62	Miteinander erfolgreich sein	153
63	Zeig dich versöhnlich	154
64	Konstruktive Lernkultur	156
7.	Das Ding mit der Umsetzungsstärke	159
65	Deine Zeit nutzen	161
66	Offen für Veränderung	163
67	Die unsichtbaren Treiber des Erfolgs	164
68	Neue Woche – neue Chancen	166
69	Probleme nicht aufblasen	169
70	Das Lösungszimmer	171
71	Akzeptieren und umdenken hilft	172
72	Mut zur Umsetzung	174
8.	Zukunft gestalten	177
73	Verantwortung übernehmen	179
74	Warum pflanzt du einen Baum?	181
75	Ein Erfolgstagebuch führen	182
76	Wie wichtig bist du für dich?	184
77	Deine Zukunft gestalten	187
	Lesestoff	188