

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	13
Der Dreh mit dem Ring	15
Hinter den Grenzen geht es weiter	16
Nur Vorurteile sollten bluten	17
1. Box dich durch – zu dir selbst	19
Neuronaler Ruck	20
2. Metaphernbox	21
„Dahinter“ gibt es nichts	22
Mut ist der Atem durch die Röhre der Angst	23
3. Mut-Metaphern eröffnen – Angst-Metaphern verschließen	26
Boxen heißt: Psyche zeigen	29
4. Alles dreht sich um das Selbst	31
Das Selbst ist mehr als seine Summe	33
5. Das Selbst führt aus dem Bauch raus	36
Die Weisheit unserer Körperenergie ist die Weisheit unseres Wissens	40
Unser Denken im Radius der Energie	41

10 Inhaltsverzeichnis

6. Höre auf die „inneren“ Stimmen deiner „Teamgeister“!	45
Ein Team und mehr _____	46
7. Selbstführung bringt's	49
Handeln lügt nicht _____	51
8. Hab Mut zum Unterschied!	55
Die Freiheit zum Unterschied wirkt paradox _____	56
Passende Wirklichkeiten konstruieren _____	59
9. Passende Selbstbilder kreieren – und die Selbsttreue in Lebenskrisen sichern	64
10. Mutig Komfortzonen und Erwartungsfallen zerschlagen	72
Der Lebenskampf ist ein Kampf zwischen Bildern _____	74
11. Das Innere des Boxrings ist das Außen deiner Komfortzone	78
Umwege verstören ... _____	79
... und die Psyche macht, was sie will _____	80
Lassen Sie sich nicht alles von sich selbst gefallen _____	82
12. ... challenge for change	87
„Mutig ran“ vs. „ängstlich weg“ _____	88
Wahrnehmen vs. deuten _____	91
13. Doppelschlag gen Hyperstress	94
Stress: Ein Rechenfehler _____	95
Cool wahrnehmen und durchatmen _____	97

14. Die Angst – Partnerin des Wandels	100
Sicherheit sucht Risiko	104
15. Die Logik des Mutes	107
Mut macht Mut	108
Mut ist erlernbar wie das Fahrradfahren	108
Mut können wir wollen	111
Mut zieht Spuren der Zukunft	113
16. Dein Mut kann sprechen!	115
Abstand führt	119
17. „Mut ..., sag, wo's langgeht!“	123
Unsere Selbstmonologe steuern unser Handeln	124
18. Kreiere dein „Rope-a-dope“	129
„Willst du etwa jetzt nach Hause gehen, dich selbst belügen und ab morgen heulen?“	130
Schwäche federt zur Stärke vor	131
Markierte Posituren des Mutes	133
19. Gestalte deine Mut-Marker griffig	135
20. Auf deine Werte kommt es an	144
Schon mal nicht gewertet?	145
Werte fürs Selbstsein	147
21. Werte-Haltungen essen Ängste auf	150
Werte wollen können	151
22. Dein Wertewille – ein Unterschiedsmacher deines Lebens	154

12 Inhaltsverzeichnis

23. Die Ringrunden deines Willens	161
24. Unser Körperweisheit denkt mit – und oftmals voraus	164
Soma und Seele	166
25. Der Atem als Rhythmus der Psyche ist der Seele Sieg	169
Der Atem verflüssigt chronisch Festes	170
26. Aufwärtshaken der Affekte – die Ausnahmen deines Lebens	175
Der Mensch lebt die besten Ausnahmen seiner selbst	176
27. Der Körper kontert für dein Reframing	180
28. Selbsttreue erfordert oft Mut	185
29. Vergleichen heißt verzweifeln	188
Der Vergleich ist der Tod des Glücks	189
30. Uppercuts der Helden-Werte	194
Literatur	199
Danke	201
Der Autor	203