

Inhalt

1 Vorwort	11
2 Einleitung	13
3 Der Schicksalsschlag	17
4 Die Risikogruppe	24
4.1 Rauchen	24
4.2 Ernährung und Bewegung	25
4.3 Stress	25
5 Das Gesundheitskonto	28
6 Das Selbstheilungsprinzip	33
6.1 Rauchen abgewöhnen	36
6.2 Stress vermeiden	38
6.3 Die Macht der positiven Gedanken	39
6.4 Mediterrane Küche	42
6.5 Zahnhygiene und Ölziehen	49
6.6 Täglich Ausdauersport treiben	50
6.7 Täglich meditieren	55
6.8 Richtige Arztwahl	57
6.9 Ausreichend Schlaf	59
6.10 Homöopathie	59
6.11 Mentale Stärke, die man trainieren kann	59
6.12 Gehirn-Jogging	60
6.13 Offline, echte soziale Kontakte	60

6.14 Kuren	61
6.15 Ausblick	63
7 Ziele setzen	65
7.1 Werte definieren	66
7.2 Die SMART-Methode	67
7.3 Ziel visualisieren	72
7.4 Besonderheiten bei Unternehmenszielen	76
7.5 Seien Sie schlauer als ich	77
7.6 Mein großes Ziel: Medikamentenfreiheit	79
8 Fundamentalgesetze bekämpfen	94
8.1 Entropie	94
8.2 Perfektionismus	98
8.3 Zwei Grundhaltungen bei Veränderungen	103
8.4 Mentale Stärke trainieren	105
8.5 Die Bürde der Ahnen	113
8.5.1 Manuelles Mindmapping	116
8.6 Konstanz und Konsequenz	118
8.7 Die sieben Prinzipien des Leonardo da Vinci	119
9 Eigene PS auf die Straße bringen	123
9.1 Ziel täglich lesen	125
9.2 Umsetzungsfahrplan erstellen	126
9.3 Die 72-Stunden-Regel	130
9.4 Schwung nutzen	130
9.5 Den Autopiloten programmieren	132
9.6 Protokolle führen	132
9.7 Marketing	137
9.8 Gesundheitsziel absichern	137

10 Widerstandskraft stärken	143
10.1 Helden	144
10.2 Die elf wilden Schwäne	148
10.3 Nick Vujic	150
10.4 Hoyt-Team	151
10.5 Gemeinsamkeiten	153
10.5.1 Glaube	153
10.5.2 Liebe	154
10.5.3 Wille	157
10.5.4 Übertragung auf Unternehmen	159
11 KEINE GRENZEN	166
Literaturverzeichnis	168
Über den Autor	173