

## **Inhalt**

<b><i>Inhalt.....</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Einführung.....</i></b>	<b>9</b>
<b>Teil I.....</b>	<b>13</b>
<b><i>Mentales Training im Leistungssport und zur Gestaltung des eigenen Lebens.....</i></b>	<b>13</b>
<b>Erfahrungsbericht .....</b>	<b>13</b>
<b>Zusammenfassung der Gestaltung .....</b>	<b>47</b>
<b>Teil II.....</b>	<b>53</b>
<b><i>Ergänzungen zum Leistungssport, mentale Kräfte aktivieren und Beispiele, wie Ziele des täglichen Lebens erreicht werden.....</i></b>	<b>53</b>
<b>Mentales Training in anderen Sportarten .....</b>	<b>53</b>
<b>Über Glasscherben gehen.....</b>	<b>63</b>
<b>Mentale Kräfte aktivieren .....</b>	<b>65</b>
<b>Bedürfnisse und wie wir die Kräfte zerstreuen .....</b>	<b>66</b>
<b>Nicht identifizieren, Beobachter sein.....</b>	<b>69</b>
<b>Jetzt .....</b>	<b>70</b>
<b>Gedankenstrom verlangsamen, still werden.....</b>	<b>72</b>
<b>Zielorientiertes Vorstellen.....</b>	<b>74</b>
<b>Vorbilder.....</b>	<b>75</b>
<b>Beschränkungen.....</b>	<b>77</b>
<b>Intuition stärken .....</b>	<b>80</b>
<b><i>Beispiele von konstruktiver Gestaltung im Beruf.....</i></b>	<b>81</b>
<b>Gehaltserhöhung .....</b>	<b>81</b>
<b>Arbeitsplatz-Visualisierung .....</b>	<b>82</b>

<b>Weg aus der Arbeitslosigkeit.....</b>	<b>82</b>
<b>Motivation .....</b>	<b>83</b>
<b>Der dominante Chef.....</b>	<b>84</b>
<b>Rechtsstreitigkeiten .....</b>	<b>85</b>
<b>Mobbing .....</b>	<b>85</b>
<b>Prüfungsvisualisierung.....</b>	<b>86</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>89</b>
<b>Teil III .....</b>	<b>91</b>
<b>Anleitung zur Selbstgestaltung .....</b>	<b>91</b>
<b>Fallen.....</b>	<b>91</b>
<b>Bilder sind schneller als Worte .....</b>	<b>96</b>
<b>Jeder Mensch gestaltet.....</b>	<b>97</b>
<b>Filter der Wahrnehmung .....</b>	<b>98</b>
<b>Erfolg .....</b>	<b>100</b>
<b>Zufriedenheit bewusst machen und stärken:.....</b>	<b>101</b>
<b>Erfolgsliste .....</b>	<b>103</b>
<b>Zielsetzung.....</b>	<b>105</b>
<b>Tagesplanung.....</b>	<b>107</b>
<b>Meine Ziele .....</b>	<b>109</b>
<b>Klärung der Zielbestimmung .....</b>	<b>113</b>
<b>Ablauf des Gestaltens.....</b>	<b>114</b>
<b>Wichtig:.....</b>	<b>116</b>
<b>Große Ziele .....</b>	<b>117</b>
<b>Vorplanung des Tages.....</b>	<b>117</b>
<b>Glaubenssätze .....</b>	<b>118</b>
<b>Entscheidung und Verpflichtung.....</b>	<b>123</b>
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>125</b>

<b>Vom Mentaltraining zur spirituellen Tatkraft .....</b>	<b>127</b>
Spirituelle Tatkraft:.....	128
<b>Teil IV .....</b>	<b>137</b>
<b>Symbolik und der „erweiterte Kunstbegriff“.....</b>	<b>137</b>
Der Weg hin zu meinem Verständnis.....	137
Das Wappen der Stadt Schwäbisch Hall.....	141
Beuys und der „erweiterte Kunstbegriff“.....	144
„Jeder ist ein Künstler“, doch ganz anders, als wir bisher geglaubt haben.....	145
Die neue Kunstdisziplin.....	148
<b>Selbstgestaltung und gesellschaftliche Aspekte.....</b>	<b>151</b>
Gesellschaft .....	153
Kinder und Jugendliche.....	158
Interdisziplinäre Universität .....	158
Soziale Plastik .....	159
Kulturen erfinden .....	160
<b>Anhang .....</b>	<b>162</b>
Vier-Wochen-Karten.....	162
<b>Glossar .....</b>	<b>167</b>
<b>Literaturhinweise: .....</b>	<b>171</b>