

Inhalt

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

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

<i>Vom Mentaltraining zur spirituellen Tatkraft</i>	<i>127</i>
Spirituelle Tatkraft:.....	128
Teil IV	137
<i>Symbolik und der „erweiterte Kunstbegriff“</i>	<i>137</i>
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
<i>Selbstgestaltung und gesellschaftliche Aspekte.....</i>	<i>151</i>
Gesellschaft	153
Kinder und Jugendliche.....	158
Interdisziplinäre Universität	158
Soziale Plastik	159
Kulturen erfinden	160
<i>Anhang</i>	<i>162</i>
Vier-Wochen-Karten.....	162
<i>Glossar</i>	<i>167</i>
<i>Literaturhinweise:</i>	<i>171</i>