

INHALT

1. SELBSTANALYSE Ein Date mit dir selbst!

GRUNDELEMENTE		PERSÖNLICHKEIT	
DES GEISTES	41	AKZEPTIEREN & VERSTEHEN . .	85
Autonomie	43	Der Wettkampf in uns	85
Gefühle und Emotionen	47	Unsere Gedanken formen uns	87
Bedürfnisse	57	Du bist deine Vergangenheit	92
Deine Werte	63	Selbstbild vs. Fremdbild	95
Gebraucht werden	68	Was treibt dich an?	100
Liebe und Beziehung	69	Woher kommst du?	106
Selbstliebe und Selbstakzeptanz	78	Wer willst du sein?	113
Empathie und Wertschätzung	79	Warum ein anderer sein?	114
Dankbarkeit	80	Du bist es schon	115
Triebe	82	Selbstfindung	117
		Dein wahres Ich unter der Maske	122
		Tagesform und Energiehaushalt	123

2. FORSCHEN & LERNEN Wie wir uns selbst im Weg stehen!

BLOCKADEN ERKENNEN	131	Endlich ankommen wollen	176
Erwartungen	133	Woanders ist das Gras grüner	178
Anspruchshaltung	133	Das Wunder, auf das du wartest	185
Perfektionismus	136	(K)eine Veränderung zulassen	187
Vergleichen	138	Hadern mit Geschehenem	188
Dein Ego	140	ABLENKUNGEN DES ALLTAGS. .	191
Verantwortung	144	Der Rausch der Gesellschaft	191
Dein Seelenleben ignorieren	146	Traumtöter töten	193
Ängste	149	Zeitdiebe: die Endlichkeit deiner Zeit . .	193
Angst vor Neuem	154	Immer wieder den Fokus verlieren . .	197
Neid und Missgunst	156	Versuchungen	198
Negative Verhaltensmuster	158		
Negative Glaubenssätze	168		

3. DIE MACHT MENTALER STRATEGIEN
Was dich stärker macht!

DIE KUNST, DU SELBST ZU SEIN	205	ERNEUERE DICH	261
Mindset ist der Schlüssel	206	Führe dein inneres Kind	261
Positive Gedanken sind ein Schlüssel	208	Sinn	264
Die Macht positiver Glaubenssätze	214	Flexibel bleiben mit deinen Ansichten	268
Entwickle ein wohlwollendes Ich	219	Fokussieren	268
Aufräumen und Abgrenzen	220	Stärke deine Stärken	270
Dankbarkeit	224	Eigenverantwortung	271
Bewusster leben ist stärker leben	226	Weniger werten	275
Akzeptieren und Aushalten	229	Optimismus	275
Selbstwert, Selbstvertrauen		Mach dich frei vom Außendruck	278
und Selbstbild	231	5 Säulen des Wohlbefindens	279
Nachsicht	237	Setze dich und dein Leben	
Geduld	238	auf Platz 1	280
Achtsamkeit	241	Vertraue dem Leben, es hat Gutes	
Deine Leitlinien	254	für uns im Sinn!	283
Resilienz	257		

4. MENTALE WERKZEUGE
Erweitere deinen Horizont!

NUTZE DEINEN GEIST		MINDSET WERKZEUGE	311
ALS WERKZEUG	289	Balance	311
Gefühle und Emotionen		Demut	313
sind der Zugang	291	Neugierig bleiben	314
Glaube	292	Neue Wege	314
Hoffnung	293	Fokussieren	315
Liebe	293	Vogelperspektive	316
Achte deine Werte	294	(Geistig) Flexibel bleiben	317
Achte auf deine Bedürfnisse	295	Akzeptanz	318
Reflexion	296	Alte Fragen – neue Antworten	320
Geduld	297	Mantras	321
Schluchten und Leitplanken	299	Wünsche und Ziele	321
Nicht immer werten,		Positive Selbstgespräche	322
einfach mal sein!	303	Mindset entscheidet	
Geisteshaltung	304	über dein Glück	323
Gelassenheit	304		
Abgrenzen	305	TUE DIR GUTES	325
Meditation im Alltag	308		
Die Macht der kleinen Dinge	309		

5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT

Die Kunst, dir treu zu bleiben!

WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT	331	Arbeiten mit mentalen Werkzeugen	353
Rückblick – Ausblick	332	Eine Landkarte deiner neuen Zukunft.	354
Selbstanalyse	334	DEINE VISION BENNENEN . . .	355
Forschen und Lernen	336	Dein mentales Wohlbefinden	355
Die Macht mentaler Strategien	338	Freunde und Familie	356
Mentale Werkzeuge	340	Beruf oder Berufung	357
Work, Life & Balance	342	Freizeit und Hobbys	358
EINE NEUES MINDSET ENTWICKELN	343	Entwicklung und Zukunft	359
Ziele und Visionen	346	DIE KUNST, DIR TREU ZU BLEIBEN	360
Stärken und Schwächen	348	EIN PAAR WORTE ZUM ABSCHLUSS	362
Was denkst du, musst du heilen? . . .	350	EIN PAAR IMPULSE	363
Was denkst du, wie du es heilen kannst?	351		
Arbeiten mit mentalen Strategien . . .	352		