

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

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 und Selbstbild	231	Mach dich frei vom Außendruck	278
Nachsicht	237	5 Säulen des Wohlbefindens	279
Geduld	238	Setze dich und dein Leben auf Platz 1	280
Achtsamkeit	241	Vertraue dem Leben, es hat Gutes für uns im Sinn!	283
Deine Leitlinien	254		
Resilienz	257		

4. MENTALE WERKZEUGE **Erweitere deinen Horizont!**

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

5. WERDE DEIN EIGENER THERAPEUT

Die Kunst, dir treu zu bleiben!

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