

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| EINLEITUNG .....                                | 2  |
| VISUALISIERUNG .....                            | 4  |
| DAS UNTERBEWUSSTSEIN .....                      | 7  |
| DAS BEWUSSTSEIN .....                           | 9  |
| GEDANKEN SIND ENERGIE .....                     | 11 |
| DAS GESETZ DER ANZIEHUNG .....                  | 13 |
| GEDANKEN UND EMOTIONEN .....                    | 15 |
| REALITÄT KREIEREN .....                         | 19 |
| WARUM VISUALISIEREN? .....                      | 21 |
| ZIELE ERREICHEN .....                           | 22 |
| NEUE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN .....                | 24 |
| KOMFORTZONE VERLASSEN .....                     | 26 |
| ÄNGSTE KONFRONTIEREN .....                      | 28 |
| ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN .....                    | 30 |
| DAS UNTERBEWUSSTSEIN NEU PROGRAMMIEREN .....    | 34 |
| MINDSET ÄNDERN .....                            | 36 |
| LEBEN IM AUGENBLICK .....                       | 39 |
| UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN .....                   | 42 |
| ALLES PASSIERT AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND ..... | 45 |
| VISUALISIERUNGSTECHNIKEN .....                  | 47 |
| MIT VISUALISIERUNG ZUM ERFOLG .....             | 49 |
| AFFIRMATIONEN .....                             | 52 |
| MEDITATION .....                                | 55 |
| MEDITATIONSTECHNIKEN .....                      | 58 |
| VISUALISIERUNG SCHRITT FÜR SCHRITT .....        | 60 |
| FAZIT .....                                     | 65 |
| DAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH .....           | 67 |
| SELBSTDISZIPLIN - WAS IST DAS ÜBERHAUPT? .....  | 68 |

|   |     |
|---|-----|
| DAS SELBST .....  | 68  |
| DIE DISZIPLIN.....  | 72  |
| SELBSTDISZIPLIN IST NICHT GLEICH DISZIPLIN.....                     | 75  |
| WELCHE KÖRPERREGIONEN SIND BETEILIGT? .....                         | 77  |
| EIN WICHTIGER BEGLEITER IM LEBEN .....                              | 79  |
| WOFÜR BRAUCHT MAN SELBSTDISZIPLIN?.....                             | 80  |
| WAS VERÄNDERT SICH DURCH SELBSTDISZIPLIN? .....                     | 82  |
| JEDE MEDAILLE HAT ZWEI SEITEN! .....                                | 85  |
| WELCHE FAKTOREN SPIELEN EINE ROLLE? .....                           | 88  |
| ABLENKUNG .....   | 90  |
| GEWOHNHEITEN.....   | 91  |
| MOTIVATION .....  | 94  |
| VORBEREITUNGEN.....   | 97  |
| WILLENSKRAFT .....  | 99  |
| WAS WILL ICH EIGENTLICH? DIE RICHTIGEN ZIELE FINDEN!.....           | 102 |
| GESUNDHEIT – WER SICH GUT FÜHLT, ERREICHT LEICHTER SEINE ZIELE..... | 103 |
| ENTSPANNUNGSTIPPS .....   | 105 |
| STRATEGIEN, UM SICH BESSER FOKUSSIEREN ZU KÖNNEN .....              | 108 |
| DIE GUTEN VORSÄTZE UND WAS SIE SCHEITERN LASSEN!.....               | 112 |
| WIE ORGANISIERE ICH MEIN LEBEN BESSER? .....                        | 115 |
| NICHT NUR TRÄUMEN, SONDERN AUCH MACHEN!.....                        | 119 |
| SCHRITT FÜR SCHRITT MEHR SELBSTDISZIPLIN .....                      | 120 |
| WIRD MAN MIT SELBSTDISZIPLIN ERFOLGREICH? .....                     | 124 |
| MEINE ZIELE IM ÜBERBLICK .....                                      | 126 |
| VORWORT .....   | 134 |
| ETWAS PSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGENFORSCHUNG.....                       | 135 |
| GEWOHNHEITEN ENTSTEHEN IM GEHIRN .....                              | 137 |
| DIE MACHT DER GEWOHNHEITEN .....                                    | 138 |
| <u>Gewohnheiten und Forschung</u> .....                             | 139 |
| GEWOHNHEITEN.....   | 142 |
| WAS SIND GEWOHNHEITEN.....  | 142 |
| <u>Kreislauf</u> .....  | 142 |
| <u>Definition</u> .....   | 142 |

|   |     |
|---|-----|
| GUTE GEWOHNHEITEN – TUGENDEN.....                       | 144 |
| <u>Die „deutschen“ Tugenden</u> .....                   | 145 |
| <u>Die sieben Tugenden</u> .....                        | 146 |
| SCHLECHTE GEWOHNHEITEN – UNTUGENDEN .....               | 147 |
| IHR ALTER PLAN VOM LEBEN .....                          | 150 |
| DIE GESCHICHTE VOM INNEREN SCHWEINEHUND .....           | 151 |
| GEWOHNHEITEN – GEHT WEG UND KOMMT HER! .....            | 153 |
| GEWOHNHEITEN AUFBAUEN .....                             | 153 |
| GEWOHNHEITEN ÄNDERN .....                               | 153 |
| SO TICKT IHR KOPF, ABER SIE TICKEN NICHT MIT .....      | 157 |
| SIE MÖCHTEN MEHR SPORT TREIBEN.....                     | 157 |
| STRATEGIEN, DIE IHR LEBEN BEREICHERN .....              | 159 |
| <u>Konsistenz-Prinzip</u> .....                         | 159 |
| <u>Concorde-Effekt</u> .....                            | 162 |
| <u>Konsistenz-Prinzip + Concorde-Effekt</u> .....       | 163 |
| <u>Die 5-Sekunden-Regel</u> .....                       | 164 |
| IHR NEUER PLAN VOM LEBEN .....                          | 167 |
| MOTIVATION STEIGERN, NICHT DÄMPFEN .....                | 167 |
| <u>Von der Motivation zur Volition</u> .....            | 167 |
| <u>Dachboden aufräumen!</u> .....                       | 168 |
| SUCHTERKRANKUNGEN .....                                 | 172 |
| IHRE SIEBEN SCHRITTE ZUM NEUEN UND FREIEN LEBEN .....   | 173 |
| BEISPIELE .....   | 173 |
| <u>Aufhören mit dem Rauchen</u> .....                   | 173 |
| <u>Mehr Ordnung und Sauberkeit in Ihrem Leben</u> ..... | 176 |
| <u>Weniger Essen aus Langeweile</u> .....               | 177 |
| HILFE HOLEN HILFT WIRKLICH .....                        | 181 |
| 30 TAGE - NEUES GLÜCK AUCH IM BERUF .....               | 183 |
| ZEITPROTOKOLL ANLEGEN .....                             | 183 |
| FEEDBACK-KALENDER ABHAKEN .....                         | 185 |
| 7 GEWOHNHEITEN FÜR DEN BERUFLICHEN ERFOLG .....         | 187 |
| SMART – VON KLEIN AUF AN .....                          | 190 |
| BEWEGUNG UND KINDER.....                                | 190 |
| GEWOHNHEITEN SIND KEINE WÜNSCHE UND UMGEKEHRT .....     | 192 |

|   |     |
|---|-----|
| FAZIT.....  | 196 |
| WER BIN ICH? .....  | 198 |
| SELBSTERKENNTNIS .....  | 199 |
| <i>THE BIG FIVE</i> – DIE FÜNF PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN ..... | 199 |
| OFFENHEIT FÜR ERFAHRUNGEN.....                                    | 200 |
| GEWISSENHAFTIGKEIT .....  | 201 |
| EXTRAVERSION .....  | 201 |
| VERTRÄGLICHKEIT .....   | 202 |
| NEUROTIZISMUS.....  | 202 |
| GENE UND UMWELT FORMEN PERSÖNLICHKEIT.....                        | 204 |
| UNBEWUSSTE VERHALTENSMUSTER ERKENNEN .....                        | 205 |
| SELBSTAKZEPTANZ .....   | 206 |
| WER WILL ICH SEIN? .....  | 207 |
| WANDELBARKEIT DER PERSÖNLICHKEIT .....                            | 207 |
| SCHWERPUNKTE FINDEN .....   | 208 |
| WIE ERREICHE ICH DAS? .....                                       | 211 |
| HORIZONT ERWEITERN .....  | 212 |
| LESEN.....  | 213 |
| NEUE SPRACHE LERNEN.....  | 215 |
| TAGEBUCH FÜHREN .....   | 217 |
| ZIELE SETZEN .....  | 219 |
| LEBENSZIELE .....   | 219 |
| GROSSE ZIELE.....   | 220 |
| KLEINE ZIELE .....  | 222 |
| ALLTÄGLICHE ZIELE.....  | 223 |
| BEWUSST(ER)LEBEN.....   | 225 |
| ACHTSAMKEIT .....   | 225 |
| POSITIVES WAHRNEHMEN .....  | 227 |
| FEHLER EINGESTEHEN.....   | 228 |
| SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN .....                                   | 231 |
| AKTIV WERDEN .....  | 234 |
| KOMFORTZONE VERLASSEN .....                                       | 234 |
| NEUES HOBBY.....  | 236 |

|  |     |
|--|-----|
| NEUER VEREIN .....                         | 237 |
| ALTES LOSLASSEN UND DARAUS LERNEN.....     | 238 |
| TEILNAHME AM GESELLSCHAFTLICHEN LEBEN..... | 239 |
| AKTIV WÜNSCHE ERFÜLLEN.....                | 240 |
| ROUTINEN VERÄNDERN .....                   | 241 |
| ENTSPANNTER WERDEN .....                   | 243 |
| MEDITATION.....                            | 245 |
| PHANTASIEREISE .....                       | 249 |
| DER GLÄNZENDE KIESELSTEIN.....             | 250 |
| DIE WEIßE FEDER .....                      | 252 |
| ATEMTECHNIK ZUR ENTSPANNUNG .....          | 253 |
| STREITVERHALTEN LERNEN .....               | 254 |
| REFLEXION .....                            | 256 |
| QUELLENVERZEICHNIS .....                   | 257 |
| IMPRESSUM.....                             | 260 |