

# 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 RÜCKSCHLAGEN.....	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
JEDO 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
<i>Gewohnheiten und Forschung</i> .....	139
 GEWOHNHEITEN.....	142
WAS SIND GEWOHNHEITEN.....	142
<i>Kreislauf</i> .....	142
<i>Definition</i> .....	142

GUTE GEWOHNHEITEN – TUGENDEN.....	144
<i>Die „deutschen“ Tugenden</i> .....	145
<i>Die sieben Tugenden</i> .....	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
<i>Konsistenz-Prinzip</i> .....	159
<i>Concorde-Effekt</i> .....	162
<i>Konsistenz-Prinzip + Concorde-Effekt</i> .....	163
<i>Die 5-Sekunden-Regel</i> .....	164
IHR NEUER PLAN VOM LEBEN .....	167
MOTIVATION STEIGERN, NICHT DÄMPFEN .....	167
<i>Von der Motivation zur Volition</i> .....	167
<i>Dachboden aufräumen!</i> .....	168
SUCHTERKRANKUNGEN .....	172
IHRE SIEBEN SCHRITTE ZUM NEUEN UND FREIEN LEBEN.....	173
BEISPIELE .....	173
<i>Aufhören mit dem Rauchen</i> .....	173
<i>Mehr Ordnung und Sauberkeit in Ihrem Leben</i> .....	176
<i>Weniger Essen aus Langeweile</i> .....	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 – DIE FÜNF PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN</i> .....	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