

Instrumente für Erfolg und Glück

Eine Bedienungsanleitung

Inhalt

Impressum 4

Inhalt 7

Prolog 15

Einleitung 21

Kapitel 1
Der schleichende Beginn 27

Selbstwertgefühl 27

Wissen 33

Selbstdisziplin 35

Selbstreflexion 36

Selbstverbesserung 37

Kapitel 2
Die Warnsignale 45

Kapitel 3
Der unvermeidliche Zusammenbruch 49

Bis zu jenem Tag	50
Die Infragestellung	53
Kapitel 4	
Die dunkle Zeit	59
Reise der Heilung	63
Die Erkenntnisse	65
Reflexion	67
Veränderungen	68
Routinen	70
Erfahrungen	72
Kapitel 5	
Die Reise zur Heilung	75
Zeit für mich selbst	75
Bedürfnisse und Werte	77
Selbstfürsorge	79
Emotionale und mentale Selbstfürsorge	81
Freude und Vergnügen	82
Selbstakzeptanz und Selbstliebe	84
Gesunde Gewohnheiten	85
Glück	87
Selbstmanagement	90
Positive Lebenseinstellung	93
Kommunikation	95
Stressmanagement	98
Zeitmanagement	101
Schlaf	104
Sport	108
Ernährung	112

Kapitel 6	
Die Bedeutung der Gemeinschaft	117
.....
Fantastische Ärzte	117
Freunde	120
Familie	124
Rettungsanker	127
.....
Kapitel 7	
Der Aufbau eines neuen Lebens	131
.....
Gleichgewicht	131
Neues Leben	132
.....
Kapitel 8	
Die Kraft der Resilienz	139
.....
Resilienz	139
Ziele	144
Lachen	144
.....
Kapitel 9	
Dein Weg zu Erfolg und Glück	147
.....
Wissen, was man will	147
Die Magie der Möglichkeiten	150
Die Macht der Selbstreflexion	150
Frei von Begrenzungen	150
Die Essenz des Glücks und Erfolgs	151
Klarheit und Entschlossenheit	151
Bewusstsein und Einfluss	152
Die Kraft der Gedanken	152
Handlungen und Konsequenzen	152

Selbstvertrauen	153
Visualisierung	154
Vision Board	156
Bedürfnisse	159
Easterlin-Paradox	162
Zielmotivation versus Fluchtmotivation	165
Traumerfüllung	166
Langfristige Ziele im Leben	169
Überlegungen zur Realisierung der Ziele	172
Sokratische Methode	180
Stelle dir die richtigen Fragen	183
Diese Fragen helfen	186
Fragen zur Lebensreflexion	186
Fragen für schwierige Situationen	190
Fragen zur Motivation	191
Fragen bei negativen Gefühlen	191
Wertvorstellungen	196
Problemlösungen	199
Backward Thinking	210
Operationalisierung des täglichen Zeitverbrauchs	212
Liste für persönliche Optimierungen	215
Die Bereiche, die du analysieren solltest, könnten umfassen	216
Zielerreichung	222
Ein schriftlich festgehaltener, detaillierter Plan ist notwendig	224
Erfolg nicht von Veränderung anderer Personen abhängig machen	230
Deine Initiative ist der Motor deiner Zufriedenheit	230
Kurzfristige und langfristige Ziele in Einklang bringen	231
Klarheit und schriftliche Fixierung deiner Ziele	231
Freude und Erfüllung als Motivation	232
Visualisiere dein zukünftiges Selbst	232
Erstelle einen detaillierten Aktionsplan	232
Überwinde mentale Barrieren	233
Feiere deine Erfolge	233

Sei flexibel und anpassungsfähig	233
Umgebe dich mit unterstützenden Menschen	234
Glaube an dich selbst	234
Halte schriftlich für dich fest	234
Magisches Denken	241
Kapitel 10	
Das Glücksprinzip	247
Die Weitergabe des Wissens	247
Kapitel 11	
75 Tools für ein erfolgreiches und glückliches Leben	251
Epilog	291
Danksagung	297
Über die Autorin	303