

# Instrumente für Erfolg und Glück

## Eine Bedienungsanleitung

### Inhalt

<b>Impressum</b>	<b>4</b>
<b>Inhalt</b>	<b>7</b>
<b>Prolog</b>	<b>15</b>
<b>Einleitung</b>	<b>21</b>
Kapitel 1	
<b>Der schleichende Beginn</b>	<b>27</b>
Selbstwertgefühl	27
Wissen	33
Selbstdisziplin	35
Selbstreflexion	36
Selbstverbesserung	37
Kapitel 2	
<b>Die Warnsignale</b>	<b>45</b>
Kapitel 3	
<b>Der unvermeidliche Zusammenbruch</b>	<b>49</b>

Bis zu jenem Tag	50
Die Infragestellung	53

#### Kapitel 4

### **Die dunkle Zeit**

Reise der Heilung	63
Die Erkenntnisse	65
Reflexion	67
Veränderungen	68
Routinen	70
Erfahrungen	72

#### Kapitel 5

### **Die Reise zur Heilung**

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

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

<b>Sei flexibel und anpassungsfähig</b>	<b>233</b>
<b>Umgebe dich mit unterstützenden Menschen</b>	<b>234</b>
<b>Glaube an dich selbst</b>	<b>234</b>
<b>Halte schriftlich für dich fest</b>	<b>234</b>
<b>Magisches Denken</b>	<b>241</b>

## Kapitel 10

<b>Das Glücksprinzip</b>	<b>247</b>
--------------------------	------------

<b>Die Weitergabe des Wissens</b>	<b>247</b>
-----------------------------------	------------

## Kapitel 11

<b>75 Tools für ein erfolgreiches und glückliches Leben</b>	<b>251</b>
---	------------

<b>Epilog</b>	<b>291</b>
---------------	------------

<b>Danksagung</b>	<b>297</b>
-------------------	------------

<b>Über die Autorin</b>	<b>303</b>
-------------------------	------------