

Inhaltsverzeichnis

Verzeichnis der Übungen	15
Hinweise zur Benutzung dieses Praxisbuches	19
Vorbemerkung: Die Bedeutung der persönlichen Verschriftung	23
Kapitel 1: Einführung in die Praxis der Erinnerungsökonomie	27
1.1 Was ist die Erinnerungsökonomie?	27
1.2 Die mentale Inventur: Bestandsaufnahme der inneren Ressourcen	31
1.3 Erinnerungen als Ressource begreifen Positive Erinnerungen als Anker der Stabilität	35
1.4 Das Geistsystem als dynamisches, fluides System	39
1.5 Mentale Ressourcen bewirtschaften: Der Weg zu mentaler Effizienz	43
Teil I: Die Grundpfeiler der mentalen Ökonomie – Theoretische Vertiefung und erste Übungen	49
Kapitel 2: Das Geistsystem als ökonomisches System verstehen	51
2.1 Das mentale Ökosystem: Eine neue Perspektive auf den Geist	51
2.2 Erinnerungen als zentrale Ressourcen im Geistsystem	54
2.3 Gedanken als ökonomische Prozesse	57
2.4 Emotionen als treibende Kräfte im Geistsystem	61
2.5 Wechselwirkungen im Geistsystem: Gedanken, Emotionen und Erinnerungen	65
2.6 Mentale Effizienz durch bewusste Bewirtschaftung des Geistsystems	68
Kapitel 3: Erinnerung als Ressource	73

Inhaltsverzeichnis

3.1	Die Bedeutung von Erinnerungen für emotionale Stabilität	73
3.2	Erinnerungstechniken für emotionale Resilienz	77
3.3	Die Transformation von negativen Emotionen durch Erinnerungstechniken	79
3.4	Langfristige emotionale Stabilität durch mentale Ökonomie	83
3.5	Emotionale Resilienz als Lebensstil	86
Kapitel 4: Emotionen ökonomisch steuern		91
4.1	Einführung in die ökonomische Erkenntnistherapie	91
4.2	Prinzipien der ökonomischen Erkenntnistherapie	95
4.3	Die Rolle von Narration, Imagination und Suggestion	98
4.4	Praktische Anwendungen der ökonomischen Erkenntnistherapie	101
1.	Berufliche Entwicklung und Entscheidungsfindung	101
4.5	Die langfristige Integration der ökonomischen Erkenntnistherapie	104
Teil II: Die Techniken der Erinnerungsökonomie im Alltag anwenden		107
Kapitel 5: Imaginationsrekonstruktion – Den inneren Raum neu gestalten		109
5.1	Die Grundlagen der Imaginationsrekonstruktion	109
5.2	Die Rolle von Erinnerung und Imagination	113
5.3	Der innere Raum als kreativer Gestaltungsort	116
5.4	Die Verbindung zwischen Imagination und Handlung	119
5.5	Langfristige Anwendung der Imaginationsrekonstruktion	122
Kapitel 6: Transzendentale Narration – Das persönliche Narrativ neu schreiben		125
6.1	Die Bedeutung der persönlichen Erzählung	125
6.2	Der Prozess der transzendentalen Narration	127
6.3	Die Kraft der Umdeutung in der Narration	131

Inhaltsverzeichnis

6.4	Integration der transzendentalen Narration in den Alltag	133
6.5	Langfristige Auswirkungen der transzendentalen Narration	136
Kapitel 7: Holistische Suggestion – Die Kraft der positiven inneren Sprache		141
7.1	Was ist holistische Suggestion?	141
7.2	Die Wissenschaft hinter Suggestion	144
7.3	Wie holistische Suggestion funktioniert	148
7.4	Die Anwendung holistischer Suggestion im Alltag	151
7.5	Suggestion zur Transformation von Erinnerungen	154
7.6	Holistische Suggestion in Beziehungen und Kommunikation	157
7.7	Langfristige Integration holistischer Suggestion	160
Teil III: Mentale Effizienz im Berufs- und Privatleben steigern		163
Kapitel 8: Kognitive Effizienz im Beruf		165
8.1	Einleitung: Die mentale Ökonomie im beruflichen Kontext	165
8.2	Die Rolle der kognitiven Effizienz im Beruf	168
8.3	Gedächtnis als Schlüssel zur beruflichen Effizienz	172
8.4	Kognitive Flexibilität als Erfolgsfaktor im Beruf	175
8.5	Mentale Klarheit durch Priorisierung und Fokus	178
8.6	Kognitive Belastungen reduzieren: Stressmanagement im Beruf	182
8.7	Fazit: Kognitive Effizienz als Schlüssel zum beruflichen Erfolg	185
Kapitel 9: Führung und Teamarbeit durch mentale Klarheit		189
9.1	Einleitung: Die Bedeutung mentaler Klarheit in der Führung	189
9.2	Mentale Klarheit als Führungskompetenz	192
9.3	Erinnerungsökonomie in der Führung: Vergangenheit als Ressource	195

Inhaltsverzeichnis

9.4 Kognitive Flexibilität in der Teamführung	198
9.5 Emotionale Intelligenz und Teamdynamik	201
9.6 Mentale Klarheit und Stressbewältigung in der Führung	204
9.7 Die Rolle der Teamarbeit in der Erinnerungsökonomie	207
9.8 Fazit: Mentale Klarheit als Schlüssel zur erfolgreichen Führung	210
Kapitel 10: Stressmanagement und Resilienz durch Erinnerungsarbeit	215
Teil IV: Langfristige Integration der Erinnerungsökonomie in den Alltag	221
Kapitel 11: Rituale für mentale Klarheit	223
11.1 Was sind Rituale und warum sind sie wichtig für die mentale Klarheit?	223
11.2 Die Schaffung persönlicher Rituale: Ein Fahrplan zur mentalen Klarheit	226
11.3 Alltagsrituale für mentale Klarheit	228
11.4 Rituale für langfristige mentale Klarheit und innere Ordnung	230
11.5 Die Bedeutung von Pausen und Stille: Rituale für regelmäßige mentale Klarheit	233
11.6 Rituale für emotionale Balance: Den Geist und die Gefühle in Einklang bringen	234
11.7 Die Integration von Rituale in den Alltag: Der Weg zur kontinuierlichen mentalen Klarheit	237
Kapitel 12: Mentale Ökonomie als Lebensstil	241
12.1 Mentale Ökonomie im Alltag: Ein holistischer Ansatz	241
12.2 Der langfristige Nutzen mentaler Ökonomie	244
12.3 Langfristige Integration der mentalen Ökonomie: Ein Leben in Balance	247

Kapitel 13: Rückblick und Ausblick – Die kontinuierliche Entwicklung der mentalen Effizienz	251
13.1 Rückblick auf die zentralen Konzepte der Erinnerungsökonomie	251
13.2 Die transformative Kraft der Erinnerung	252
13.3 Die kontinuierliche Praxis der Erinnerungsökonomie	253
13.4 Ausblick: Die Zukunft der Erinnerungsökonomie	254
13.5 Persönliche Verantwortung in der Erinnerungsökonomie	254
Bonusmaterial	259
Weiterführende Literatur	261