

Inhalt

• • • • •

Einführung 11

TEIL I ZUGEHÖRIGKEIT IN EINER HYBRIDEN WELT SCHAFFEN

- 1 Sprechen Sie die Sprache des »besten Selbst« 25
- Die 7 Kernkomponenten von »Dein Bestes Selbst« 33
- 2 Einen sicheren Ort schaffen 43
- 3 Zugehörigkeit in einer hybriden Realität schaffen 49
- Die 8 bewährten Leitlinien zur Schaffung von Zugehörigkeit in einer hybriden Realität 55

TEIL II WACHSENDE, BEREICHERNDE BEZIEHUNGEN

- 4 Ändern Sie Ihre Regeln für Verbundenheit 73
- Die 6 Regeln für eine gesunde Beziehung 81
- 5 Die Kunst und Neurowissenschaft der Konfliktlösung 95
- 6 Ohne das Yin stürzt das Yang ab und verbrennt 103

TEIL III DIE EIGENE MACHT NUTZEN

- 7 Akzeptieren Sie, dass die einzige Person, die Sie kontrollieren können, Sie selbst sind 115
- 8 Erkennen Sie, dass Sie eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Veränderung haben 125
- 9 Halten Sie Körper und Seele zusammen 133
- 10 Gestalten Sie Ihre Erinnerungen neu und bereichern Sie Ihre Zukunft 141
- 11 Definieren Sie Ihr Verhältnis zum Risiko neu 147
- Die 5 Wege zur eigenen Berechenbarkeit 153

TEIL IV GEWINNEN AM RANDE DES ABGRUNDS

- 12 Verstehen Sie, dass Druck der Preis ist, den Sie für Erfolg zahlen 165
- 13 Akzeptieren Sie, dass ein Leben am Rande des Abgrunds der Preis für Durchbrüche ist 177
- 14 Erkennen Sie, dass Stress uns alle angreift – sogar die Champions 187
- 15 Trinken Sie das VDH-Tonikum (Vergebung, Dankbarkeit, Handlungsfähigkeit) 197
- 16 Vertrauen ist das Wertvollste, was man geben kann 203
- 17 Zugehörigkeit aufbauen, indem man in einer zersplitterten Realität ganz bleibt 209
- Die 5 Facetten der Glaubwürdigkeit 215

TEIL V DEN WEG WEISEN

- 18 Verstehen Sie, dass Resilienz reproduzierbar ist 223
 - 19 Bauen Sie auf Ihren Reifefaktor: Seien Sie bewusst 235
 - Die 7 Schritte zum Aufbau der Zukunft 241
 - 20 Fragen Sie, wohin Sie als Nächstes gehen werden 249
 - Die 3 Grundlagen der Planung 253
 - 21 Mutige Kreativität ist die ultimative Sicherheitszone 259
- Epilog 269
Danksagung 273
Anmerkungen 277
Über die Autoren 285