

# Inhalt

Dieses Buch kann dein Leben verändern	11
Das Geheimnis deiner Persönlichkeit	17
Krieger oder Abenteurer	25
Das Geheimnis erfüllter Träume	33
Du musst das Wie nicht kennen	34
Der Erfolg der kleinen Schritte	40
Das Geheimnis deiner Überzeugungen	43
Es ist, wie es ist	44
Richtig denken	48
Wie bist du »programmiert«?	53
Wie kannst du deine Voreinstellungen ändern?	58
Denke optimistisch, nicht positiv	63
Das Geheimnis eines starken Willens	69
Glaube und Wille – zwei, die zusammengehören	71
Willenskraft durch Autosuggestion	73
Deine »verschiedenen Ichs«	76
Wie wir unser Unterbewusstsein beeinflussen können	80
Wo und was sind meine Grenzen?	85

Das Geheimnis deiner Bestimmung	93
Ziele und worauf wir achten sollten	94
Deine Bestimmung finden	98
Die Macht der Konzentration	103
ZUAS – Das Quartett des Leidens	109
Die »Dreifache Ohrfeige«	110
 Das Geheimnis echter Anwesenheit	115
Emotionale Präsenz	119
Mentale Präsenz	122
Physische Präsenz	125
 Das Geheimnis von innerer Ruhe und Harmonie	133
Wellenbewegung	136
Schau hin!	139
Fühl hin!	141
Hör hin!	142
Und jetzt: All together!	144
 Das Geheimnis von Liebe und Leidenschaft	149
Absichtslose Freundlichkeit	150
Neid und Kritik	153
Positive Leidenschaft	157
Liebe als mentale Stärke	162
 Das Geheimnis von tiefer Dankbarkeit	167
Der Lieblingsmoment des Tages	169
Mentale Subtraktion	172
 Das Geheimnis von Kraft und Kontrolle	177
Vorsicht, News!	181
Mensch, ärgere dich nicht	183

Innere Kraft durch Autorität	186
Verdopplungseffekt: Kraft durch Übertragung	189
Kraft durch Energie	191
Das Geheimnis der Verbundenheit	195
Vorsicht Ansteckung!	197
Die gute emotionale Trennung	200
Gute Verbindungen	203
Niemand ist eine Insel	205
Alles Zufall?	208
Im Netz des Lebens	212
Das Geheimnis von Flexibilität	215
Die Macht der Flexibilität	216
Antifragilität: wie Phönix aus der Asche	217
Wann Flexibilität unangebracht ist	219
Der Kreis der Würde	220
Denken – Dranbleiben – Durchziehen	223
Denken	223
Dranbleiben	226
Durchziehen	227
Danke an	229
Literatur und Quellen	231