

Inhaltsverzeichnis

Lass uns den EnergieRAUSCH beginnen ... 4

R UHE finden 11

Innere Ruhe hängt von deiner Wahrnehmung ab 14

Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul 15

Was dich trifft, betrifft dich 16

Beschäftige dich mit Dingen, die du ändern kannst! 17

Unsere Stresshormone und deren Auswirkungen 19

Durch Erholung zurück ins Gleichgewicht 22

Stressreduktion durch bewusste Atmung 25

Beruhigung durch Berührung 28

Ruhe finden durch monotone Bewegungen 30

Kreiere dein eigenes Ruhe-Regelwerk 31

Finde innere Ruhe durch deine Bestimmung 34

Erfahrungsbericht: Elenas Weg zur inneren Ruhe 39

Achte auf dein Umfeld 39

Zusammenfassung 41

A NTRIEB spüren 43

Schlaf – der „Antriebskönig“ 45

Mit mehr Antrieb in den Tag 48

Bewegung – die aktive Antriebsquelle 51

Deine inneren Kraftwerke aktivieren 54

Der optimale Spannungszustand 55

Gelenke richtig stabilisieren und mobilisieren 57

Meine Bewegungstipps für mehr ANTRIEB 59

Ein beruhigtes Immunsystem gibt Energie frei 60

Dopamin – das Antriebshormon 62

Zusammenfassung 65

U NBEWUSSTES erkennen 67

Achte auf deine Gedanken 70

Die Macht der Worte 73

Die Kraft der Worte am Beispiel von bekannten Sportmarken 74

Die Wissenschaft der Schwingungen 76

Die Sprache deines Körpers 77

Das EGO = das gemachte Ich 81

Gute Gewohnheiten schlagen Disziplin	83
Der Einfluss des Umfelds auf unser Unterbewusstsein	86
Der Einfluss der Umgebung auf unser Unterbewusstsein	88
Zusammenfassung	90
S ELBSTVERTRAUEN stärken	93
Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser	96
Erfolge sammeln für ein gesundes Selbstvertrauen	98
Der Weg zu großen Erfolgen durch kleine Schritte	100
Selbstvertrauen durch Erkennen der eigenen Begabung	102
Wiederholung schafft Selbstvertrauen	103
Haltung erzeugt Haltung	104
Selbstvertrauen schafft Rückenwind	106
Zusammenfassung	109
C OURAGIERT handeln	111
Mut wird immer belohnt	114
Liebe oder Angst	117
Im Nachhinein ist man immer schlauer ...	118
Habe Mut und mache es	119
Von klein zu groß – Schritt für Schritt	122
Die Kraft der „Next Play“-Mentalität	123
Mut- und Motivations-Mantra	127
Zusammenfassung	129
H IER UND JETZT leben	131
Räumlich und zeitlich voll „da sein“	133
Die Kraft der Vergebung	135
What's wrong with right now?	140
Die Bedeutung des Moments am Beispiel Tennis	142
Die Hopi – ein Volk im Moment	143
Die ACHTsamkeit	144
Momente bewusster wahrnehmen	146
Zusammenfassung	150
Lebe den natürlichen EnergieRAUSCH	151
Über den Autor	152
Danksagung und Widmung	153
Studien und Literaturhinweise	154
Impressum und Bildnachweis	155