

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