

# Inhalt

**Entwickle Dich zum Bessermacher.....14**

## **# Woche 1: Das Leben als Herausforderung**

Begreife Dein Leben als Challenge, immer besser zu werden.....20

Challenge zum Leben als Herausforderung.....22

## **# Woche 2: Bessermachen**

Entwickle Dich zum Bessermacher .....24

Challenge zum Bessermachen.....26

## **# Woche 3: Handschriftlichkeit**

Handschriftlichkeit ist das Auge des Adlers.....28

Challenge zur Handschriftlichkeit.....30

## **# Woche 4: Zielsetzung**

Ziele bestimmen Dein Leben .....32

Challenge zur Zielsetzung.....34

## **# Woche 5: Planung**

Planung ist das halbe Leben – und oft die ganze Zielerreichung.....36

Challenge zur Planung.....38

## **# Woche 6: Selbstvertrauen**

Vertraue Dir selbst, sonst vertraut Dir niemand .....40

Challenge zum Selbstvertrauen .....42

Inhalt 7

## **# Woche 7: Aufgabenerledigung**

Aufgabe für Aufgabe zum Erfolg.....	44
Challenge zur Aufgabenerledigung .....	46

## **# Woche 8: Wertearbeit**

Lege die Werte fest, die für Dich von herausragender Bedeutung sind.....	48
Challenge zur Wertearbeit .....	50

## **# Woche 9: Sicherheit und Geborgenheit**

»Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit ...«.....	52
Challenge zu Sicherheit und Geborgenheit.....	54

## **# Woche 10: Umsetzung**

Das Prinzip der sofortigen Umsetzung lautet »Zerschlage den gordischen Knoten« .....	56
Challenge zur Umsetzung .....	58

## **# Woche 11: Geber-Philosophie**

Geben ist (oft) seliger denn nehmen .....	60
Challenge zur Geber-Philosophie .....	62

## **# Woche 12: Unterbewusstsein**

Durch den Placebo-Effekt mit Zuversicht und positivem Denken Ziele erreichen .....	64
Challenge zum Unterbewusstsein .....	66

## **# Woche 13: Loslassen**

Lass los und konzentriere Dich auf die Dinge, die Du beeinflussen kannst .....	68
Challenge zum Loslassen.....	70

## **# Woche 14: Körperliche Fitness**

»Arsch hoch und ab aufs Verbesserungslaufband!«.....	72
Challenge zur körperlichen Fitness .....	74

## **# Woche 15: Unterstützung suchen**

Suche Dir einen starken Mentor.....76

Challenge zum Aspekt »Unterstützung suchen«.....78

## **# Woche 16: Grundeinstellung verändern**

Verlasse das Jammertal und sieh auch mal das halb volle Glas Wasser .....80

Challenge zum Thema »Grundeinstellung verändern« .....82

## **# Woche 17: Bauchgefühl**

Nutze (auch) Deine Intuition – aber mit Vorsicht .....84

Challenge zum Bauchgefühl .....86

## **# Woche 18: Wagemut**

Habe keine Angst vor dem Unmöglichen.....88

Challenge zum Wagemut .....90

## **# Woche 19: Fehlerintelligenz**

Wenn Du Zukunft gewinnen willst, schaue (auch) auf die Fehler  
in der Vergangenheit.....92

Challenge zur Fehlerintelligenz .....94

## **# Woche 20: Weiternachen**

Mund abwischen und weiternachen – nimm die Herausforderungen an .....96

Challenge zum Aspekt »Weiternachen« .....98

## **# Woche 21: Problemlösung**

Lieber einen Tag lang als Adler unterwegs sein  
als 100 Tage als Ente.....100

Challenge zur Problemlösung .....102

## **# Woche 22: Sinnsuche und Beziehungsaufbau**

Mit Sinnsuche gesund bleiben an Körper, Geist und Seele.....104

Challenge zum Thema »Sinnsuche und Beziehungsaufbau«.....106

## **# Woche 23: Realismus**

Sei Realist – und gewinne .....	108
Challenge zum Realismus .....	110

## **# Woche 24: Lebensbalance**

Finde Deinen inneren Ausgleich.....	112
Challenge zur Lebensbalance .....	114

## **# Woche 25: Rituale**

Baue Guten-Morgen-Rituale und Guten-Abend-Rituale auf.....	116
Challenge zum Aspekt »Rituale«.....	118

## **# Woche 26: Networking**

Verabschiede Dich von den Menschen, die Dich herabziehen .....	120
Challenge zum Networking .....	122

## **# Woche 27: Geistige Fitness**

Glück und Zufriedenheit entstehen im Gehirn .....	124
Challenge zur geistigen Fitness.....	126

## **# Woche 28: Gelingen**

Entscheide, was Dir wirklich wichtig ist .....	128
Challenge zum Gelingen .....	130

## **# Woche 29: Lebensgeschichte**

Schreibe die kurze Geschichte Deines Lebens .....	132
Challenge zur Lebensgeschichte .....	134

## **# Woche 30: Erfolgsgewohnheiten**

Nutze die Macht der Gewohnheiten, um Dich zu verbessern.....	136
Challenge zu den Erfolgsgewohnheiten .....	138

## **# Woche 31: SMARTe Zielformulierung**

Formuliere Deine Ziele richtig und SMART .....	140
Challenge zur SMARTen Zielformulierung .....	142

## **# Woche 32: Stärkenfokussierung**

Erkenne Deine Bestimmung im Leben und konzentriere Dich auf die Dinge, die Du besonders gut beherrschst.....	144
Challenge zur Stärkenfokussierung .....	148

## **# Woche 33: Schwächenfokussierung**

Arbeite konsequent an den Dingen, die Du nicht so gut kannst .....	148
Challenge zur Schwächenfokussierung.....	150

## **# Woche 34: Glück**

Sei glücklich und zufrieden, aber überbewerte »Glück« nicht .....	152
Challenge zum Glück .....	154

## **# Woche 35: Intrinsische Motivation und Flow-Momente**

Finde heraus, was Dich wirklich bewegt .....	156
Challenge zur intrinsischen Motivation und zu den Flow-Momenten.....	158

## **# Woche 36: Inspiration und Spaß**

»Ich will Spaß, ich geb Gas«.....	160
Challenge zu Inspiration und Spaß .....	162

## **# Woche 37: Selbstreflexion**

Erkenne Dich selbst – und damit auch die Welt und andere Menschen.....	164
Challenge zur Selbstreflexion.....	166

## **# Woche 38: Visualisierung**

Nutze die Kraft der Visualisierung auf allen Sinneskanälen .....	168
Challenge zur Visualisierung .....	170

## **# Woche 39: Verbesserungen**

Good bye, Veränderung – willkommen, Verbesserung!.....	172
Challenge zum Aspekt »Verbesserungen«.....	174

## **# Woche 40: Freiheit und Selbstständigkeit**

Sinnsuche heißt immer (auch), nach Harmonie und Balance zu streben .....	176
Challenge zum Thema »Freiheit und Selbstständigkeit« .....	178

## **# Woche 41: Verantwortung und Selbstverantwortung**

Du bist für Dein zukünftiges Leben und Glück verantwortlich ..... 180

Challenge zum Aspekt »Verantwortung und Selbstverantwortung« ..... 182

## **# Woche 42: Augenblicksfokussierung**

Lebe im Hier und Jetzt und sage auch mal Nein ..... 184

Challenge zur Augenblicksfokussierung ..... 186

## **# Woche 43: Dankbarkeit**

Dankbarkeit macht glücklich – und Glück dankbar ..... 188

Challenge zur Dankbarkeit ..... 190

## **# Woche 44: Wachstum und Potenzialentfaltung**

Achte darauf, gesund zu wachsen und alle vorhandenen Potenziale zu entwickeln ..... 192

Challenge zu Wachstum und Potenzialentfaltung ..... 194

## **# Woche 45: Konzentration und Fokus**

Konzentriere Dich und lass Dich nicht ablenken ..... 196

Challenge zu Konzentration und Fokus ..... 198

## **# Woche 46: Spontaneität**

Verplane nicht Deinen ganzen Tag und Dein ganzes Leben ..... 200

Challenge zur Spontaneität ..... 202

## **# Woche 47: Digitalisierung**

Nutze die digitalen Medien, um Dir das tägliche Leben zu erleichtern ..... 204

Challenge zur Digitalisierung ..... 206

## **# Woche 48: Kreativität**

Sei mutig und denke das Undenkbare ..... 208

Challenge zur Kreativität ..... 210

## **# Woche 49: Entspannung durch Meditation**

Komm runter und entspann Dich.....	212
Challenge zur Entspannung durch Meditation .....	214

## **# Woche 50: Stolz und Zufriedenheit**

Lehne Dich nicht zurück, aber sei ruhig auch einmal stolz auf das Erreichte.....	216
Challenge zu Stolz und Zufriedenheit .....	218

## **# Woche 51: Zuhören und Fragenstellen**

Erhöhe Deine Zuhör- und Fragekompetenz .....	220
Challenge zum Zuhören und Fragenstellen.....	222

## **# Woche 52: Erfolgsaktivitäten**

Unterscheide zwischen Erfolg Produzierenden und Erfolg Vernichtenden Aktivitäten – und komme ins Handeln.....	224
Challenge zu Erfolgsaktivitäten .....	226

**Deine Challenge-Erkenntnis-Seiten.....**228

**Deine persönliche Reihenfolge für den 52-Wochen-Begleiter.....**236

**Der Autor .....**239