

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 Bessermacher24

 Challenge zum Bessermachen.....26

Woche 3: Handschriftlichkeit

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

 Challenge zur Handschriftlichkeit.....30

Woche 4: Zielsetzung

 Ziele bestimmen Dein Leben32

 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 Selbstvertrauen42

Woche 7: Aufgabenerledigung

Aufgabe für Aufgabe zum Erfolg..... 44

Challenge zur Aufgabenerledigung 46

Woche 8: Wertarbeit

Lege die Werte fest, die für Dich von herausragender Bedeutung sind..... 48

Challenge zur Wertarbeit 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: Weitermachen

Mund abwischen und weitermachen – nimm die Herausforderungen an 96

Challenge zum Aspekt »Weitermachen« 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 Lebensbalance114

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 herabziehen120

Challenge zum Networking122

Woche 27: Geistige Fitness

Glück und Zufriedenheit entstehen im Gehirn124

Challenge zur geistigen Fitness.....126

Woche 28: Gelingen

Entscheide, was Dir wirklich wichtig ist 128

Challenge zum Gelingen130

Woche 29: Lebensgeschichte

Schreibe die kurze Geschichte Deines Lebens132

Challenge zur Lebensgeschichte134

Woche 30: Erfolgsgewohnheiten

Nutze die Macht der Gewohnheiten, um Dich zu verbessern.....136

Challenge zu den Erfolgsgewohnheiten138

Woche 31: SMARTe Zielformulierung

Formuliere Deine Ziele richtig und SMART140

Challenge zur SMARTen Zielformulierung142

Woche 32: Stärkenfokussierung

Erkenne Deine Bestimmung im Leben und konzentriere Dich auf die Dinge, die Du besonders gut beherrschst	144
Challenge zur Stärkenfokussierung	146

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 Nein184

Challenge zur Augenblicksfokussierung186

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 entwickeln192

Challenge zu Wachstum und Potenzialentfaltung194

Woche 45: Konzentration und Fokus

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

Challenge zu Konzentration und Fokus198

Woche 46: Spontaneität

Verplane nicht Deinen ganzen Tag und Dein ganzes Leben 200

Challenge zur Spontaneität202

Woche 47: Digitalisierung

Nutze die digitalen Medien, um Dir das tägliche Leben zu erleichtern204

Challenge zur Digitalisierung206

Woche 48: Kreativität

Sei mutig und denke das Udenkbare..... 208

Challenge zur Kreativität.....210

Woche 49: Entspannung durch Meditation

Komm runter und entspann Dich.....212

Challenge zur Entspannung durch Meditation214

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 Fragekompetenz220

Challenge zum Zuhören und Fragenstellen.....222

Woche 52: Erfolgsaktivitäten

Unterscheide zwischen Erfolg Produzierenden und Erfolg Vernichtenden Aktivitäten – und komme ins Handeln.....224

Challenge zu Erfolgsaktivitäten226

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

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

Der Autor239