

# Inhalt

<b>Hallo und willkommen</b>	6
<b>Öffne dich für Unerwartetes</b>	6
<b>Warum ich dieses Buch schreibe</b>	9
<b>Wie du mit diesem Buch arbeitest</b>	12
<b>Dein persönliches Mental Update</b>	12
<b>In drei Schritten zu deiner neuen Zukunft</b>	16
<b>Drei Mythen über Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen</b>	19
<b>Kleine Begriffsklärung</b>	19
<b>Mythos Nr. 1: Man muss es fühlen</b>	23
<b>Mythos Nr. 2: Es zeigt sich in extrovertiertem Verhalten</b>	24
<b>Mythos Nr. 3: Es bedeutet, keine Ängste und Zweifel zu haben</b>	26
<b>Dein Warum erkennen</b>	28
<b>DEIN MENTAL UPDATE</b>	32
<b>Schritt 1: Verstehen –</b>	
<b>So funktioniert dein Mental Update</b>	34
<b>Warum du immer wieder an den gleichen Punkt kommst</b>	34
Der Reality Loop	36
Deine Denkmuster verändern	42
Dich aus der Höhle hinauswagen	55

<b>Wie du dein Thema bei der Wurzel packst</b>	66
Deine selektive Wahrnehmung aktivieren	72
Eine (positive!) selbsterfüllende Prophezeiung kreieren	75
Das Tor zum Unbewussten nutzen	78
<b>Drei Tools, um dein Unbewusstes neu zu programmieren</b>	82
Tool 1: Visualisieren: Deine Erlaubnis, zu träumen	82
Tool 2: Affirmationen: Erinnerungen an dein ideales Ich	92
Tool 3: Suggestionen: Anweisungen an dein Unterbewusstsein	95
<b>Schritt 2: Schreiben –</b>	
<b>So erstellst du dein Mental Update</b>	100
<b>Definiere dein ideales Zukunfts-Ich</b>	100
Annäherung vs. Vermeidung	102
Gegenwart schafft Gewohnheit	104
Dein ideales Zukunfts-Ich: Die Basis für dein Skript	105
<b>Erkenne deine Denkmuster</b>	108
Die richtigen Fragen	109
Häufige Botschaften und Glaubenssätze	112
Die fünf inneren Antreiber	119
Fixed vs. Growth Mindset	127
Was deine Sprache verrät	131
Fünf Wege, wie du achtsamer wirst	137
<b>Formuliere dein Skript</b>	140
So gehst du vor	140
Der Impulsteil	141
Beispielskript	151
Einleitung	153
Ausleitung	159
So nimmst du dein Skript auf	160

<b>Schritt 3: Verinnerlichen –</b>	
<b>So lebst du dein Mental Update</b>	164
Dein tägliches Selfcare-Ritual	164
So integrierst du dein Mental Update	164
Was du erwarten kannst	168
„Ich spüre mich endlich selbst wieder“	173
„Leute nehmen mich anders wahr“	175
„Es ist okay, aufzufallen“	177
Wie du Erfahrungen und Erfolge sammelst	180
Fordere dich selbst heraus	181
Geh kleine kontinuierliche Schritte	187
Vergleiche dich richtig	188
Wie du dranbleibst	190
Rechne mit Rückfällen	191
Vergiss die Motivation	193
Finde ein positives Umfeld	195
Schaffe externe Reminder	197
Erstelle dein Vision Board	198
Häufige Fragen	201
Was, wenn ich beim Anhören einschlafe?	201
Was, wenn negative Gefühle aufkommen?	202
Lüge ich mir nicht etwas vor?	204
Ich habe trotzdem noch negative Gedanken. Was mache ich falsch?	205
Kann ich mehrere Mental Updates auf einmal nutzen?	207
<b>Ein Wort zum Schluss</b>	208
<b>Quellen und Literatur zum Weiterlesen</b>	211