

INHALT

Einführung	11
Meine persönliche Geschichte	20
Wie du dieses Buch optimal nutzt	33

ERSTER TEIL ACHTSAMKEIT: DIE GRUNDLAGEN

1. KAPITEL – DIE NEUVERNETZUNG DES GEHIRNS	39
Neurowissenschaften 101	43
Das menschliche Gehirn gleicht einer Megacity	52
2. KAPITEL – ACHE AUF DEINE GEDANKEN	56
Der Mythos des positiven Denkens	58
Die Macht des menschlichen Vorstellungsvermögens	63
3. KAPITEL – EMOTIONEN ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG	67
1. Schritt: Emotionale Aufmerksamkeit	70
2. Schritt: Emotionale Intelligenz	71
3. Schritt: Emotionale Agilität	73
Gefühle zum Ausdruck bringen	75
4. KAPITEL – DIE ÜBERWINDUNG EINSCHRÄNKENDER ÜBERZEUGUNGEN	78
Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzepts	84
Das größte Hindernis auf dem Weg zum Ziel	91

5. KAPITEL – DIE MACHT DER VISUALISIERUNG	96
Visualisierung im Vergleich zu Meditation und Achtsamkeit	101
Visualisierung im Vergleich zur Manifestation	103
6. KAPITEL – DIE ENTWICKLUNG EINER SIEGERMENTALITÄT	109
Was ich von den Spitzensportlerinnen und -sportlern gelernt habe	110
Unerschütterliches Selbstvertrauen aufbauen	129
7. KAPITEL – DIE FÄHIGKEIT, ZIELE ZU SETZEN UND ZU ERREICHEN	138
Was will ich erreichen?	140
Warum will ich es erreichen?	143
Wer muss ich werden, um mein Ziel zu erreichen?	145
Raubtier statt Beutetier als Lebensmodell	147

ZWEITER TEIL

INTELLIGENZ: DIE FÜNF VISUALISIERUNGSTECHNIKEN MEISTERN

8. KAPITEL – ERGEBNISVISUALISIERUNG	157
Ziele und Vision feinschleifen	159
Selbstwirksamkeit fördern	166
Grenzenloses Selbstvertrauen aufbauen und verankern	168
Hoffnung und Resilienz stärken	177
Motivation steigern	182
Zweifel und Ängste überwinden	184
Was zu erwarten ist	185
9. KAPITEL – PROZESSVISUALISIERUNG	189
Performen wie die Top 1%	191
Versagensangst bezwingen	197
Den Fokus schärfen und die Produktivität steigern	205
Den Tagesablauf mental proben	208
Sportliche Aktivitäten und Fitness verbessern	212
Alte Gewohnheiten ablegen und neue aufbauen	217
Loslassen	220
Was zu erwarten ist	223

10. KAPITEL – KREATIVE VISUALISIERUNG	226
Der Umgang mit schwierigen Gefühlen	227
Dankbarkeit und Freude praktizieren	233
Mit dem inneren Selbstbewusstsein Kontakt aufnehmen	235
Schmerzen in den Griff bekommen	236
Stress abbauen	239
Was zu erwarten ist	244
 11. KAPITEL – NEGATIVE VISUALISIERUNG	 247
Performance und Vorbereitung verbessern	249
Wertschätzung und Motivation fördern	252
Ziele erreichen	253
Was zu erwarten ist	255
 12. KAPITEL – EXPLORATIVE VISUALISIERUNG	 257
Content erstellen	260
Öffentliche Reden, Veranstaltungen und Präsentationen gestalten	264
Entscheidungen treffen und Probleme lösen	266
Neue Ideen und Kreativität fördern	268
Was zu erwarten ist	272

DRITTER TEIL

PERFORMANCE IN DER PRAXIS: DAS STREBEN NACH PERSÖNLICHEN SPITZENLEISTUNGEN

13. KAPITEL – DER AUFBAU EINER LANGFRISTIGEN MENTALEN FITNESSROUTINE	277
Wann?	278
Wo?	282
Wie lange?	282
Individueller Zuschnitt der Visualisierungsübungen	284
Visualisierung als Gewohnheit etablieren	286
Wir ernten, was wir säen	290
Schmerzmittel- versus Ergänzungsmittel-Mentalität	291
Drei Toppings als Motivationsverstärker	294

14. KAPITEL – DISZIPLIN: EIN AKT DER SELBSTLIEBE	300
1. Regel: Mit einem persönlichen Anliegen verknüpfen	301
2. Regel: Hacks entgegenwirken	302
3. Regel: Jeden Tag für sich selbst eintreten	303
4. Regel: Den Weg zum Ziel mit Freude und Hingabe verfolgen	305
5. Regel: Sich taktisch vorbereiten	307
6. Regel: Mit einer Sache beginnen und sie gut machen	309
7. Regel: Sich selbst belohnen	310
Die Kunst der einfühlsamen Disziplin	310
Verantwortung übernehmen	314
Geduld üben wie Usain Bolt	317
Fortschritt ist wichtiger als Perfektion	320
 Nachwort	 326
 Anhang: Die 30-Tage-Challenge:	
Willkommen beim Visualisierungsworkout!	332
Literaturempfehlungen	348
Danksagung	349