

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<hr/> 7
<b>Einleitung</b>	<hr/> 13
Der Dreh mit dem Ring	<hr/> 15
Hinter den Grenzen geht es weiter	<hr/> 16
Nur Vorurteile sollten bluten	<hr/> 17
<b>1. Box dich durch – zu dir selbst</b>	<hr/> 19
Neuronaler Ruck	<hr/> 20
<b>2. Metaphernbox</b>	<hr/> 21
„Dahinter“ gibt es nichts	<hr/> 22
Mut ist der Atem durch die Röhre der Angst	<hr/> 23
<b>3. Mut-Metaphern eröffnen – Angst-Metaphern verschließen</b>	<hr/> 26
Boxen heißt: Psyche zeigen	<hr/> 29
<b>4. Alles dreht sich um das Selbst</b>	<hr/> 31
Das Selbst ist mehr als seine Summe	<hr/> 33
<b>5. Das Selbst führt aus dem Bauch raus</b>	<hr/> 36
Die Weisheit unserer Körperenergie	<hr/>
ist nicht die Weisheit unseres Wissens	<hr/> 40
Unser Denken im Radius der Energie	<hr/> 41

## **10 Inhaltsverzeichnis**

<b>6. Höre auf die „inneren“ Stimmen deiner „Teamgeister“!</b>	<b>45</b>
Ein Team und mehr	46
<b>7. Selbstführung bringt's</b>	<b>49</b>
Handeln lügt nicht	51
<b>8. Hab Mut zum Unterschied!</b>	<b>55</b>
Die Freiheit zum Unterschied wirkt paradox	56
Passende Wirklichkeiten konstruieren	59
<b>9. Passende Selbstbilder kreieren – und die Selbsttreue in Lebenskrisen sichern</b>	<b>64</b>
<b>10. Mutig Komfortzonen und Erwartungsfallen zerschlagen</b>	<b>72</b>
Der Lebenskampf ist ein Kampf zwischen Bildern	74
<b>11. Das Innere des Boxrings ist das Außen deiner Komfortzone</b>	<b>78</b>
Umwege verstören ...	79
... und die Psyche macht, was sie will	80
Lassen Sie sich nicht alles von sich selbst gefallen	82
<b>12. ... challenge for change</b>	<b>87</b>
„Mutig ran“ vs. „ängstlich weg“	88
Wahrnehmen vs. deuten	91
<b>13. Doppelschlag gen Hyperstress</b>	<b>94</b>
Stress: Ein Rechenfehler	95
Cool wahrnehmen und durchatmen	97

<b>14. Die Angst – Partnerin des Wandels</b>	<b>100</b>
Sicherheit sucht Risiko	104
<b>15. Die Logik des Mutes</b>	<b>107</b>
Mut macht Mut	108
Mut ist erlernbar wie das Fahrradfahren	108
Mut können wir wollen	111
Mut zieht Spuren der Zukunft	113
<b>16. Dein Mut kann sprechen!</b>	<b>115</b>
Abstand führt	119
<b>17. „Mut ..., sag, wo's langgeht!“</b>	<b>123</b>
Unsere Selbstmonologe steuern unser Handeln	124
<b>18. Kreiere dein „Rope-a-dope“</b>	<b>129</b>
„Willst du etwa jetzt nach Hause gehen, dich selbst belügen und ab morgen heulen?“	130
Schwäche federt zur Stärke vor	131
Markierte Positionen des Mutes	133
<b>19. Gestalte deine Mut-Marker griffig</b>	<b>135</b>
<b>20. Auf deine Werte kommt es an</b>	<b>144</b>
Schon mal nicht gewertet?	145
Werte fürs Selbstsein	147
<b>21. Werte-Haltungen essen Ängste auf</b>	<b>150</b>
Werte wollen können	151
<b>22. Dein Wertewille – ein Unterschiedsmacher deines Lebens</b>	<b>154</b>

## **12 Inhaltsverzeichnis**

<b>23. Die Ringrunden deines Willens</b>	<b>161</b>
<b>24. Unser Körperweisheit denkt mit – und oftmals voraus</b>	<b>164</b>
Soma und Seele	166
<b>25. Der Atem als Rhythmus der Psyche ist der Seele Sieg</b>	<b>169</b>
Der Atem verflüssigt chronisch Festes	170
<b>26. Aufwärtshaken der Affekte – die Ausnahmen deines Lebens</b>	<b>175</b>
Der Mensch lebt die besten Ausnahmen seiner selbst	177
<b>27. Der Körper kontert für dein Reframing</b>	<b>180</b>
<b>28. Selbsttreue erfordert oft Mut</b>	<b>185</b>
<b>29. Vergleichen heißt verzweifeln</b>	<b>188</b>
Der Vergleich ist der Tod des Glücks	189
<b>30. Uppercuts der Helden-Werte</b>	<b>194</b>
<b>Literatur</b>	<b>199</b>
<b>Danke</b>	<b>201</b>
<b>Der Autor</b>	<b>202</b>