

Inhalt

Über den Autor	5
1. Vorworte	7
1.1 Vorwort des Kapitäns.....	8
1.2 Vorwort des Autors: Landung in Phoenix, Arizona	14
2. Einleitung: Sind wir hilflos frei?	17
3. Viktor Frankl: Ein Beispiel für außergewöhnliche Resilienz	27
3.1 Der dunkelste Sturm.....	28
3.2 Der Leuchtturm im dunkelsten Sturm	29
4. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen	33
5. Und wie resilient sind Sie?.....	39
5.1 Natürlich sind Sie resilient	40
5.2 Die Sache mit dem Schwamm	40
5.3 Emmy Werner und die Anfänge der Resilienzforschung	43
5.4 Die sieben echten Resilienzfaktoren.....	44
5.5 Zusammenfassung und Übergang.....	61
6. Grundvoraussetzungen für wirklichen Erfolg	63
6.1 »Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich will!«	64
6.2 Die 5needs® – Entdeckung der fünf psychologischen Grundbedürfnisse.....	66
6.3 Menschliche Grundbedürfnisse und Resilienz	79
6.4 Ungleichgewichte bei der Befriedigung der Grundbedürfnisse.....	80
6.5 Die externen Feinde unserer Grundbedürfnisse.....	81
6.6 »Ich will! Nein, ICH will!« – Konkurrenz der Grundbedürfnisse ...	82
6.7 Zwanghafter Umgang mit Grundbedürfnissen – »Soll ich oder soll ich nicht?«.....	84
6.8 Zusammenfassung und Übergang.....	87
7. Die Erkenntnis der Neurobiologie: Wir können mehr!	89

8. Boost your resilience – 9 plus X Wege, die sich lohnen	95
8.1 Love it, change it, leave it (Skill 1)	98
8.2 Schalten Sie Ihr Influenceradar ein (Skill 2)	101
8.3 Thought Crafting – Bastelstunde mit Ihren Gedanken (Skill 3) ..	113
8.4 Schalten Sie Ihr Emotionsradar ein (Skill 4)	124
8.5 Bringen Sie Ihre Eisberge zum Schmelzen (Skill 5)	133
8.6 Denkfallen vermeiden (Skill 6)	143
8.7 Positivity (Skill 7)	152
8.8 Achtsamkeit (Skill 8)	163
8.9 Connection (Skill 9)	177
8.10 Mensch sein (Skill X)	183
9. Wie resilient war eigentlich Steve Jobs?	189
9.1 Steve Jobs und die sieben Resilienzfaktoren	191
9.2 Jobs stärkste Resilienzfaktoren	193
9.3 Jobs schwächste Resilienzfaktoren	197
9.4 Steve Jobs und die fünf menschlichen Grundbedürfnisse	203
9.5 Think differently – Empfehlungen vom Coach	207
10. Statt eines Schlusswortes: Mein Wunsch für Sie!	215
Literaturverzeichnis	219