

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	12
Literatur	26
Kapitel 1: Training für den Willen	27
Wofür ich Willenskraft brauche	28
Eine starke Herausforderung	29
Konzentration	30
Zwei Stimmen in meiner Brust	31
Fünf-Minuten-Meditation	32
Entscheidungen	34
Impuls und Selbstbeherrschung	35
Disziplin und Willensstärke	36
Die grüne Pause	37
Willensstärke durch Entspannung	38
Meditative Siesta	40
Unser Feind heißt Stress	41
Höhen und Tiefen	42
Gewohnheiten aufgeben 1	43
Gewohnheiten aufgeben 2	44
Erschöpfung	45
Die Krise	46
Das Auge Gottes	47
Willenskraft und Inspiration	48
Frage dich, warum	49
Glückshormone	50
Manipulation	51
Willensstärke und Dopamin	52
Intensivstation	53
Erste Hilfe gegen Stress	54
Abschied nehmen	55
Der Versuchung nachgeben	56
Sich selbst vergeben	57
Begrenzter Optimismus	58
Erinnerung an die Zukunft	60
Der Wille zum Wohlbefinden	62

Brief an das zukünftige Selbst	63
Brief aus der Zukunft	64
Kapitel 2: Pakt mit dem Unbewussten	65
Der Vulkan	66
Durch ein Tor gehen	68
Sorgenlast	69
Der Pfeil	70
Das Schiff	72
Das Fragezeichen	74
Die Sonnenblume	75
Das Zentrum	76
Die Kerze	77
Der Zen-Meister	78
Der Leuchtturm	80
Der Stein	81
Der Regenbogen	82
Ich will und ich kann	84
Der König	87
Willensstärke statt Aggression	88
Raum des Schweigens	90
Der Pfad	92
Psalm 23 – Der gute Hirte	94
Wählen und entscheiden	96
Stärke und Entschlossenheit	98
Blaues Licht	100
Zuversicht	102
Stabilität	104
Ein Herzenswunsch	106
Lebenssinn	108
Chronik meines Lebens	109
Kapitel 3: Schubkraft: Ziele und Pläne	111
Meine Ziele	112
Ein Ziel erleben	113
An das Ziel glauben	114

Zweifel	115
Sieger und Verlierer	116
Der Knoten platzt	117
Drei Fragen	118
Unterstützung	119
Die Mauer	120
Loslassen	121
Dein Wille geschehe	122
Vorbilder und Lebensziele	123
Authentische Ziele	124
Erreichte Ziele und Erfolge	125
Lebensglück	126
Wir brauchen eine Vision	127
Ein Tag mit meinem Großvater	128
Der Engel des Todes	129
Nachruf	130
Rückwärts leben	131
Mind Mapping	132
Collage	133
Der Sinn meines Lebens	134
Abschied von einem überholten Ziel	136
Über das Ziel hinausdenken	137
Liebe deine Lehrer	138
Respektiere deinen Willen	139
Lehrling bleiben	140
Weit geöffnete Augen	141
Zorn schwächt unseren Willen	142
Gelassen bleiben	143
Verlieren macht klug	144
Hindernisse überwinden	145
Kapitel 4: Techniken der Kunsttherapie	147
Die Ziellinie	148
Das Stopp-Zeichen	149
Zeichne deine Lebensfreude	150
Die Welle	151

Sprung aus den Wolken	152
Stadt der Versuchungen	153
Aufschieben	154
Risiko	155
Schwimmen	156
Die Tür	157
Das Fenster	158
Kontrolle	159
Eine Ikone der Willenskraft	160
Superman – Superwoman	161
Der Stein	162
Male dich selbst als Chef	163
Herausforderungen	164
Erfolge und Triumphe	165
Erscheinen und das Wort ergreifen	166
Der Gewichtheber	167
Entschlossen	168
Zorn	169
Die Flussquerung	170
Mut	171
Der Höhlenforscher	172
Risiko	174
Der Bergsteiger	175
Unterwegs	176
Die Panne	177
Collage mit Pfeilen	178
Trotzdem	179
Yes, I can!	180
Kapitel 5: Willenskraft im Körper verankern	181
Crosstraining mit Boal	182
Der Kreis und der Vorname	183
Yin und Yang	184
Duell ohne Waffen	186
Die Haltung des Pharao	188
Rückgrat	190

Tief verwurzelt	192
Schnecken tempo	193
Stehen wie ein Berg	194
Sitzen wie ein Berg	195
Kerze	196
Wie lange wohl?	197
Summen	198
Explosiv!	199
Alchemie	200
Prekäres Gleichgewicht	201
Zeitlupe	202
Gemeinsam hochkommen	203
Himmelfahrt	204
Blindes Vertrauen	205
Abzählen	206
Schnelle Bewegung langsam	206
Der Euro fällt	207
Mitführender Wettkampf	208
Löffeltanz	209
Der Seiltänzer	210
Mit der anderen Hand	212
Die Palme	213
Den Stecker ziehen	214
Das Summen der Bienen	216
Die Flügel ausbreiten	217
Die Welt umarmen	218
Der Holzfäller	219
Mantra	220
Die Energie fokussieren	221
Der Schrei	222