

Inhalt

7

2.3	Warum es anfangs so schwer ist, im Stress unser Denken zu lenken	52
2.4	Acht klassische Denkfehler, die Stress entstehen lassen	54
3.	Kapitel: So werden Ärger und Stress zu einem Geschenk	61
3.1	Warum mental starke Menschen Stress als Geschenk betrachten	61
3.2	Warum es Ihr Leben retten kann, wenn Sie Stress als Geschenk betrachten	62
3.3	Wissenschaftliche Belege für den Zusammenhang von Stress und der Sichtweise auf Stress	64
3.4	Ist Ihr Stress-Mindset bereits positiv?	65
3.5	Warum Stress ein negatives Image hat	68
3.6	Stress ist ein Geschenk – fünf gute Gründe	71
3.7	Stress ist ein Geschenk – das Beispiel „Ärger“	77
4.	Kapitel: Mentale Stärke als Lösung bei Stress, Ärger und Druck	81
4.1	Mit mentaler Stärke in den absoluten „Champion-Zustand“	81
4.2	Mit mentaler Stärke Widerstand auflösen: Wie Sie aufhören, Katzen das Bellen beizubringen	87
4.3	Maximale Präsenz: Dank mentaler Stärke im Hier und Jetzt sein	90
4.4	Meine fünf besten Techniken zur mentalen Stärke	93
4.5	Mit mentaler Stärke den inneren Kritiker nutzen	105
4.6	Raus aus diesen zehn Stressfallen	113
4.7	Erste-Hilfe-Checklisten aus der mentalen Stärke für wiederkehrende Stress-Situationen	125
5.	Kapitel: Tägliche Gewohnheiten zum Aufbau mentaler Stärke	131
5.1	Gewohnheit 1: Sorgen Sie gleich morgens für Ihre gute Stimmung	133
5.2	Gewohnheit 2: „MM – meine Minute“	138
5.3	Gewohnheit 3: Setzen Sie mit Dankbarkeit vor alles im Leben ein Pluszeichen	143
5.4	Gewohnheit 4: Lenken Sie Ihr Denken – vor allem im Stress	147

5.5	Gewohnheit 5: Übernehmen Sie für Ihr Denken die volle Verantwortung	158
6.	Kapitel: Das Jahresprogramm: wöchentliche Inputs für mehr Souveränität, Gelassenheit und Leichtigkeit	163
6.1	Die Vorgehensweise	164
6.2	Das wöchentliche Programm	165
7.	Kapitel: Transfer	203
7.1	Die acht beliebtesten Ausreden zum Vermeiden von Veränderungen	203
7.2	Wie Sie die Hürden nehmen: Umsetzen statt Ausreden ..	205