Index:

Einleitung – Lust auf mehr	Seite
Die Seele aus Klee	10
Schuss mit der Arschkarte	11
1. Toledo	12
2. Zwei wichtige Entscheidungen	14
3. Nie zu spät	20
Teil 1 – Klarheit	24
4. Das große Bild	25
5. Entdecken Sie Ihre Passion	29
6. Entdecken Sie Ihre besonderen Stärken	36
7. Sollte, Muss oder Möchte	41
8. Der Zielgenerator	44
Phase 1 - Träumen	46
Phase 2 - Entscheidung treffen	60
Phase 3 - Verpflichten. Das Ziel am Leben halten	64
Phase 4 - Aktive werden. Das wenige wichtige tun	67
Teil 2 – Freie Energie	68
9. Das Konzept der freien Energie	69
10. Das Gehirn besser verstehen	74
L- und R-Fokus	79
Berater oder Richter - wer entscheidet?	80
11. Das eigene Gehirn beeinflussen	82
Denksysteme kennenlernen	82
Was Elefanten und Menschen gemeinsam haben	82
Komfortzonen entstehen	84
12. Das Durchschnitts-Paradigma	90
Ein wesentlich hilfreicherer Paradigma	93
Was spricht für das Erfolgsparadigma?	94
13. Der Ort Ihrer größten Leistungsfähigkeit	95

14. Der mentale Schöpfungsprozess	98
Was sind Gedanken?	99
Ein neues Weltbild ist entstanden	102
Die Macht von Gedanken	103
Ihre Gedanken zur Zielerreichung nutzen	110
15. Der Zugang – das Tor zu einer neuen Welt	111
Alles schwingt und vibriert	112
Entspannung für mehr Erfolg	113
Wie in Alpha kommen?	115
16. Die Sprache des Unterbewusstseins	119
Mentale Werbung in eigener Sache	120
Spitzensportler nutzen Visualisierung	124
17. Die Methodik – das eigene Kino kreieren	128
Das Haus am rechten Ufer - mentale Architektur	129
Das WALK-Prinzip - Zufälle bewusst kreieren	134
Der Sog der Sie ans Ziel bringt	137
Arbeiten mit dem Regieraum	142
Wird Ihr Unterbewusstsein nein sagen?	144
18. Noch ein Wort zum Thema Krebs	146
Krebs ist ein wichtiger Hinweis	147
Die Bestandsaufnahme	149
Visualisierung zur Genesung nutzen	150
Auf guten Input achten	151
Stress eliminieren	151
Belastende Denksysteme verändern	152

Teil 3 – Die Umsetzung

Was gibt es jetzt für Sie zu tun?	154
19. Gestalt kreieren	155
20. Positiven Input aufnehmen	159
Mentale Hygiene	159
Soziale Hygiene	172
Medien Hygiene	174

	Seite
21. Sich selbst stark und fähig machen	180
22. Zeitarmut besiegen	181
Modernes Zeitmanagement in fünf Schritten	183
Schritt 1 - Ihre EKA ermitteln	183
Schritt 2 - Das 80-80 Konzept	184
Schritt 3 - Die Kraft von Nein	185
Schritt 4 - Mit Fokus den Tag beginnen	190
Schritt 5 - Das Stärkenmodell integrieren	191
23. Sich immer bewusst vorbereiten und aufwärmen	194
Das 4-Phasen-Modell	195
Zuerst Erholung und Regeneration	197
Zeit etwas anders betrachtet - EVA	198
Pausen geben Energie - der Ultradian Rythmus	201
Mental aufwärmen	203
24. Energie aufnehmen	205
Die Entspannungsreaktion	206
Gasgeben und Bremsen	207
Das Kampf- und Fluchtverhalten	208
Vier einfache Anti-Stress-Techniken	210
Ihrem Körper Energie geben	213
Atmung und Entspannung	218
Sonne und Licht	219
Der erholsame Schlaf	220
Nährstoffe für mehr Energie	224
Die Kohlenhydratfalle	226
Vermeiden Sie die bösen Vier	229
Das mentale Antiraucherprogramm	233
25. Vertrauen auf- und ausbauen	236
Angst, Angst ... zuviel Angst	236
Wie mit Angst umgehen?	238
Vertrauen trainieren	242
Intuition gezielter nutzen	244

Das Konzept der mentalen Berater	249
Die Warum es geht Liste	251
Das Erfolgsjournal	253
Das Konzept vom Überfluss	256
Das Gesetz der Normalisierung	258
Die Vertrauensliste	260
26. Authentisch und Nachhaltig aktiv werden	261
Fünf Hindernisse - fünf Lösungen	261
27. Für Probleme und Hindernisse pro-aktiv Lösungen finden bzw. kreieren	266
Die Lösung programmieren	267
28. Freiheit und Disziplin	271
Hilfreiche und wichtige Routinen	273
29. Offen sein, für das was passieren will. Synchronismus	277
	278
Teil 4 – Die besten Resultate	281
Das Leben gibt uns alles	281
Es gibt nichts zu gewinnen	282
30. Geduld haben	284
31. Fortschritt, und nicht Perfektion	286
32. Das Erlebnis überprüfen Die Pertl-Erfolgsmatrix	295
33. Zurück ins JETZT!	297
34. Leben Sie es vor – seien Sie ein Vorbild	305
35. Feiern Sie Ihre Erfolge und Ihr Leben	307
Nachwort	311
36. Gehen Sie Ihren Weg!	312
37. Meine Top 9 Gründe, warum Sie erfolgreich sein werden.	313
38. Literaturverzeichnis	316