

Inhalt

Lebe deinen Traum.	13
Bevor es losgeht.	15
Slatco der Rebell – wie ich wurde was ich bin.	20
Dem Mutigen gehört die Zukunft.	24
I Die Chancen erkennen oder Veränderungen sind immer und überall möglich.	27
Die Bremse im Kopf lösen.	28
Veränderung geschieht schnell.	33
Veränderung ist die Essenz des Lebens.	37
Die Wahrheit findest du im Kleinen.	40
Du zuerst.	42
Wie oft bist du verrückt?	45
Vergiss die überholten Glaubenssätze.	48
Warum nicht jetzt?	50
Übernimm Verantwortung für dich.	52
Null zu eins.	54
II Change your Mindset oder Die Macht des Unbewussten bestimmt unser Handeln.	59
Die Wirkungskette Denken, Sprechen, Fühlen.	60
Die Wahrheit liegt in der Wortwahl.	61
Der erste Platzhalter »eigentlich«.	63
Das Stress erzeugende »muss« und der »innere Schweinehund«.	63

Der zweite Platzhalter »man«	66
<i>Du</i> sendest die Botschaft	67
Das leere Versprechen »versuchen«	68
Der Bullshit-Buzzer	69
Leerwörter der Verzagten	70
Die selbstbestätigende Wirklichkeitsschleife	72
Das Unterbewusstsein steuert das Bewusstsein	77
Meta-Programme, die uns unbewusst steuern	80
Sinnesvorlieben prägen unsere Persönlichkeit	81
Visuell, kinästhetisch und auditiv Arbeitende	82
Die Qual oder die Lust der Wahl	84
Von weg oder hin zu?	86
Bist du ein Global- oder ein Detail-Sortierer?	88
IT-Programmierer oder Verkäufer?	89
»Ja, aber ...« der Gegenbeispiel-Sortierer	91
»Echt jetzt ... ?« – der Gleichbeispiel-Sortierer	93
Bist du internal oder external orientiert?	94
Bist du prozedural oder ergebnisorientiert?	96
<i>Warten auf Godot</i> oder <i>James Bond</i> ?	97
Informationen wirken! Immer !	100
Manipulation durch Priming	102
Stimmungen beeinflussen die Intelligenz	104
Wie die Verankerungstechnik wirkt	105
Die begründete Bitte	106
Teuer ist gleich gut	106
Wechselseitiges Verhalten	106
Eine Informationsdiät wirkt Wunder	107
<i>Wahr</i> -nehmen, was ist	110
Die Karte ist nicht die Landschaft	111
It is what it is	112
Der alltägliche Trancezustand	114
Die Realität ist ein Mythos	115
Das doppelschneidige Schwert der Bewertung	117

Das Ergebnis sehen, statt den Prozess beobachten	123
Die Walt-Disney-Methode	125
Was ist Erfolg?	128
Erster Erfolgsfaktor – Vision entwerfen	134
Nur große Visionen sind kraftvoll	137
Visionen und Respekt	139
Dunkle Visionen vertreiben	139
Visionboard entwerfen	141
Visionen und die Lust am Abenteuer	142
Schreibe deine Löffelliste	143
Zweiter Erfolgsfaktor – Fokussieren	144
Mentaltraining bewirkt wahre Wunder	145
Absichtsvolles Denken	147
Die Ambivalenz von Zielen	149
Loslassen vor Erreichen	152
Mein Tipp für dich: vier Ziele pro Jahr	153
Bringe den tanzenden Geist zur Ruhe	155
Spitz wirkt besser als stumpf	158
Dritter Erfolgsfaktor –	
Hindernisse strategisch ausräumen	161
Krise oder Sinn-Phase?	168
Reframing ist wirksam	169
Es wird nur noch besser	171
Love it, leave it or change it	172
Modelling of Excellence – Nachmachen	173
Italiener für mehr Zeit im Leben	175
Das WAND-Prinzip für die Selbstmotivation	177
Weg, weg und noch mal weg	181
Die Tomaten-Methode für ein perfektes Selbstmanagement	185
Das GTD-Prinzip	185
Vierter Erfolgsfaktor – Trainieren und Rituale nutzen . . .	187
Die Stunde der Kraft – Morgenritual	189

Bewegung als Erfolgsritual	190
Training, Training und noch mal Training	191
Sokrates, der Geher	193
Gesundheit als Basis für dein Erfolgstraining	194
Kalorien garantiert, Bewegung vielleicht.	195
1,19 Prozent mit 100 Prozent ROI	197
Homo Fahrstuhlensis.	199
Training anstelle Bewegung	200
Schnellkurs in Sachen Fitness	200
Vorsicht Trainingsfalle!	202
Bewegung, Epigenetik und Gesundheit	204
Warum Diäten nicht funktionieren	206
Fast Food statt <i>Fertig</i> food	207
Gesund, leicht und lecker – schnell	207
Smoothies und Powerfood.	208
Lebens-Mittel anstelle Tot-Mittel.	209
Low Carb anstelle Carboloadung	210
15 – 30 – 55 Prozent für die Gesundheit?	210
Insulin »produziert« Fett	213
Die Bausteine unseres Körpers.	213
Fünfter Erfolgsfaktor – Glaubenssätze ändern	216
Die wirksamste Diät ist keine Diät.	220
Fünf Prozent Bewusstsein	221
Paradigmenwechsel gefällig?	223
Erfolgsbarrieren oder Der Vorstadt-Gleichwahn	225
Vernunft und Realismus	226
Ratschläge sind auch Schläge	227
Blut muss fließen.	227
Der Ernst des Lebens	232
Sei ein Gefühlsdetektiv	233
Alles ist Glaube	233
Eine kleine Glaubensreise	235

III Change your life oder Die zwölf Bereiche unseres Lebens und ihre bewusste Gestaltung	241
Das Lebensrad	242
100 Prozent Verantwortung.	242
Der erste Schritt	243
Fragen, die dich unterstützen	245
Und, wie ist es?	248
Wahnsinniger Gott oder liebendes Universum?	249
Erfolgsplan für die physische Dimension	252
Gesundheit – Fitness – Entspannung	252
Erfolgsplan für die mentale Dimension	257
Sinn – Geist – Beruf.	257
Erfolgsplan für die emotionale Dimension	262
Partner – Freunde – Familie	262
Erfolgsplan für die materielle Dimension	267
Wohltätigkeit – Konsum – Freizeit	267
Essenz	272
Danksagung	275
Literatur	279