

Inhaltsverzeichnis

1	CORE – ein universelles Konzept zur individuellen Gestaltung eines erfüllten Lebens	1
1.1	Der Effekt: Gesundheit und Lebensfreude	2
1.2	Die Basis: Selbstverantwortung	5
1.3	Das Vorgehen: Vier Handlungselemente	6
1.4	Die Methodik: Spiegel-Prinzip	8
2	Element 1: Connect – Die Verbindung herstellen	9
2.1	Körper, Geist und Seele – Die Verbindung zu sich selbst	9
2.1.1	Die eigene Bestimmung	14
2.1.2	Fremdbestimmt oder selbstbestimmt?	16

XVII

2.1.3	„Ego vs. Präsenz“ oder „Denken vs. Gegenwärtigkeit“	19
2.1.4	Gedankenkraft – Bestimmung – Träume	24
2.1.5	Selbstbewusstsein	38
2.1.6	Selbstbewusstsein und Charisma	41
2.2	Die Verbindung zu anderen Menschen	46
2.2.1	Inseln erforschen	46
2.2.2	Empathie und Einfühlungsvermögen	53
2.2.3	Angriff oder Flucht	62
2.2.4	Gleichklang in der Körpersprache	71
2.2.5	Nähe und Distanz	73
2.3	Die Verbindung zur Natur	76
2.4	Die Verbindung zu den „Dingen“	79
3	Element 2: Orientate – Die Richtung bestimmen	83
3.1	Der Orientierungskreis	86
3.1.1	Ich, der Selbstentwickler	87
3.1.2	Beruf und Berufung	90
3.1.3	Freundschaften	93
3.1.4	Familie, Partnerschaft und Liebe	95
3.2	Ins Handeln kommen: Ihr persönliches Zielsystem	96
3.2.1	Die strategische Ebene	97
3.2.2	Die taktische Ebene	100
3.2.3	Selbstverantwortung: Die Kontrolle Ihrer inneren Gefühlswelt	101

4	Element 3: Reflect – Das eigene Denken verändern	109
4.1	Innen und außen	111
4.2	Realität und Wahrnehmung	114
4.3	Toleranz durch Zweinigkeit	117
5	Element 4: Energize – Die eigene Energie steuern	121
5.1	Wunderbare Gedankenkontrolle	121
5.2	Die menschliche Reiz-Reaktions-Kette	125
5.3	Energie aktiv über das eigene Verhalten steuern	128
5.3.1	Das D-P-U-Modell	130
5.3.2	Das „4-Ohren-Modell“ oder „Kann ich wählen, was ich wie hören möchte“?	139
5.3.3	Die Stimme als Stimmungsbarometer und Energielieferant	149
5.4	Positives Denken und Positive Psychologie	157
	Nachwort	165
	Weiterführende Literatur	167