

# Inhalt

Vorwort	6
Die Kraft des Kopfes – warum mentale Stärke ein entscheidender Erfolgsfaktor ist	8
Mentale Stärke aufbauen und leben	13
Bestandsaufnahme und Selbstanalyse	15
Die Macht der Gedanken – warum Gedankenhygiene so wichtig ist	19
Die Neuroplastizität des Gehirns	21
Ihr innerer Dialog	24
Affirmationen – positive Selbstgespräche	26
Der Weg zum Ziel – warum der Weg allein eben nicht das Ziel ausmacht	36
Die Vision	36
Die Zielsetzung	37
Unterschiedliche Arten von Zielen	41
Ziele formulieren	41
Mit Vorstellungskraft Richtung Ziel	47

---

Die Frage der Fokussierung – warum Konzentration aufs Wesentliche	51
Den Blick aufs Ziel nicht verlieren	51
Konzentration und Entspannung	59
Training der Konzentrationsfähigkeit	60
 Die Kraft der inneren Bilder – wie wir damit den Weg zu realen Erfolgen ebnen können	 65
Visualisierung – geeignet für viele Bereiche	65
Visualisieren mit VAKOG	72
Erfolgsvisualisierung	73
Visualisierung zur Stressregulation	76
Umgang mit negativen Gedanken	77
 Die Schatzkiste des Selbstvertrauens	 79
Der Glaube an sich selbst als Basis des Erfolgs	79
Analysieren Sie Ihre Stärken	85
Wertschätzung und Anerkennung als Gesundheitsschutz	 87
 Die Rolle des Umfelds	 92
Unser Umfeld formt uns	92
Beziehungen als Stabilisierungsfaktor	94
Mit dem Dream-Team zum Erfolg	96

---

Der Effekt der Entspannung – warum Regeneration wichtig ist	101
Regeneration und Erholung als aktiver Prozess	101
Entspannung im Alltag	103
 Der Umgang mit Rückschlägen – wie Nieder- lagen uns weiterbringen	 107
Niederlagen gehören dazu	107
Misserfolg ist der Motor des Erfolgs	108
Bewältigungsstrategien bei Rückschlägen	111
Das Triple-A-Prinzip	114
Lernen und Loslassen	116
 Der Motor der Motivation – wie sich das inne- re Feuer entfachen lässt und wie Emotionen dabei helfen	 118
Motivation als Antrieb für Verhalten	118
Intrinsische und extrinsische Motivation	119
Emotionen als Erfolgsbeschleuniger	120
 Epilog	 125
 Verwendete Literatur	 126
 Die Autorin	 128