

# 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

Inhalt	5
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