

# Inhaltsverzeichnis

---

---

<b>Einleitung</b> .....	1
<b>Damit wir uns hier richtig verstehen</b> .....	7
<b>Verantwortung übernehmen oder: Lassen Sie uns kleine Helden sein</b> .....	15
<b>1. Intention mit Mut und Wille</b> .....	27
Weg mit Zielen, her mit der Intention .....	29
Wie sieht es bei Ihnen aus? .....	35
Mit Mut und Schwung zur Intention. ....	41
<b>2. Energie ist der Schlüssel</b> .....	49
Auf sie mit Gebrüll .....	55
Und täglich grüßt das Murmeltier – Routinen für mehr Energie und neuen Schwung .....	61
Bringen wir Ihre Angst um die Ecke .....	69
<b>3. Gelassenheit macht nicht nur schön, sondern auch gesund und erfolgreich</b> .....	75
Die besten Strategien für mehr Gelassenheit und weniger Stress .....	87
Wie wir unsere Gelassenheit sabotieren .....	95
<b>4. Maximale Zuversicht</b> .....	99
„The russian way“.....	101
Setzen Sie ein Pluszeichen vor alles, was passiert. ....	107
Betreten Sie die „Zone Zuversicht“.....	111

<b>5. Dankbarkeit</b> .....	115
Glück gehabt – Sie leben!	117
Trainiere deinen Dankbarkeitsmuskel	121
Das Wichtigste wird oft übersehen	125
<b>6. Fokus</b> .....	131
Wer seinen Fokus lenkt, lenkt sein Glück	133
Wo ist Ihr Fokus im Stress?	137
Wie Sie Ihren Fokus lenken	141
<b>7. Ego</b> .....	149
Du gehörst ans Steuer	151
Glaube nicht alles, was du denkst	157
So dominieren Sie Ihr Ego	169
<b>Sei Umsetzer und erledige gerne das Unangenehme</b>	173
<b>Zum Schluss</b> .....	179
<b>Literaturtipps</b> .....	183

