

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Damit wir uns hier richtig verstehen	7
Verantwortung übernehmen oder: Lassen Sie uns kleine Helden sein	15
 1. Intention mit Mut und Wille	27
Weg mit Zielen, her mit der Intention	29
Wie sieht es bei Ihnen aus?	35
Mit Mut und Schwung zur Intention.	41
 2. Energie ist der Schlüssel	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
 3. Gelassenheit macht nicht nur schön, sondern auch gesund und erfolgreich	75
Die besten Strategien für mehr Gelassenheit und weniger Stress	87
Wie wir unsere Gelassenheit sabotieren	95
 4. Maximale Zuversicht	99
„The russian way“	101
Setzen Sie ein Pluszeichen vor alles, was passiert.	107
Betreten Sie die „Zone Zuversicht“	111

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