

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Bevor wir anfangen .....  | 13  |
| <i>Die fünf Grundpfeiler des Außergewöhnlichen</i> .....                        | 15  |
| <b>Kapitel 1 – Selbstdisziplin</b> .....  | 17  |
| <i>Was ist Selbstdisziplin?</i> .....   | 20  |
| <i>Das Selbststudium: Das Rüstzeug des Wissens erwerben</i> .....               | 22  |
| <i>Emotionale Balance: Das Rüstzeug der Stabilität</i> .....                    | 37  |
| <i>Selbstdisziplin: Das Rüstzeug zum Erfolg</i> .....                           | 67  |
| <i>Ordnung und Prioritäten</i> .....  | 70  |
| <i>Der Lohn der Selbstdisziplin</i> .....                                       | 84  |
| <i>Selbststudium</i> .....  | 87  |
| <i>Emotionale Ausgeglichenheit</i> .....  | 87  |
| <i>Gewissenhaftigkeit</i> .....   | 88  |
| <i>Ohne Schranken</i> .....   | 88  |
| <i>Dämonologie</i> .....  | 88  |
| <i>Selbstdisziplin</i> .....  | 89  |
| <i>Ordnung und Prioritäten</i> .....  | 89  |
| <i>Übung, Übung, Übung (Myelinisierung)</i> .....                               | 90  |
| <i>Beharrlichkeit</i> .....   | 91  |
| <b>Kapitel 2 – Beobachtungsgabe</b> .....                                       | 93  |
| <i>Beobachtung: Wie aus Informationen Einsichten werden</i> .....               | 95  |
| <i>Eine angeborene Fähigkeit zurückerobern</i> .....                            | 100 |
| <i>Das limbische System und die Achtsamkeit</i> .....                           | 104 |
| <i>Situative Wahrnehmung: Beobachtung trifft auf Erfahrung</i> .....            | 108 |
| <i>Schritte zu einem außergewöhnlichen Leben</i> .....                          | 111 |
| <i>Erleuchtetes Gewahrsein: Der Pfad zu außergewöhnlichem Verständnis</i> ..... | 113 |
| <i>Neugier: Das Tor zum erleuchteten Gewahrsein</i> .....                       | 123 |
| <i>Die Beobachtung nonverbaler Signale</i> .....                                | 131 |
| <i>Übungen, um Ihre Beobachtungsgabe zu schärfen</i> .....                      | 139 |
| <i>Übung: Wie weit reicht Ihr Gesichtsfeld?</i> .....                           | 141 |
| <i>Übung: Scannen</i> .....   | 143 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Übung: Farbordnungsspiel</i> .....   | 147 |
| <i>Übung: Beobachten, ohne zu sehen</i> .....   | 148 |
| <i>Freundliche Beobachtung</i> .....  | 151 |
| <b>Kapitel 3 – Kommunikation</b> .....  | 155 |
| <i>Wir kommunizieren ständig</i> .....  | 159 |
| <i>Zuwendung</i> .....  | 161 |
| <i>Bestätigung</i> .....  | 164 |
| <i>Rechtschaffenheit</i> .....  | 173 |
| <i>Das Prinzip der Emotionen</i> .....  | 186 |
| <i>Beziehungen aufbauen: Die Macht des Einklangs</i> .....  | 192 |
| <i>Präsent sein</i> .....   | 199 |
| <i>Zehn Möglichkeiten, mehr zu sagen, als mit Worten möglich ist.</i>                             | 200 |
| <i>Die Methode des Heilers</i> .....  | 209 |
| <b>Kapitel 4 – Handeln</b> .....  | 215 |
| <i>Unsere Taten definieren, wer wir sind</i> .....  | 219 |
| <i>Der ethische Aktionsplan</i> .....   | 226 |
| <i>Bereit zu außergewöhnlichen Taten</i> .....  | 240 |
| <i>Was heute Helden ausmacht</i> .....  | 244 |
| <b>Kapitel 5 – Psychologisches Wohlbefinden</b> .....   | 249 |
| <i>Psychologisches Wohlbefinden: ein Grundbedürfnis</i> .....                                     | 253 |
| <i>Sich kümmern: Die Brücke zum psychologischen Wohlbefinden.</i>                                 | 261 |
| <i>Das empathische Modell sozialer Interaktion</i> .....  | 265 |
| <i>Schlüsselfragen zur Einschätzung einer Situation</i> .....                                     | 271 |
| <i>Wichtig für den richtigen Beziehungsaufbau</i> .....   | 281 |
| <i>Wie man Ängste abbaut: Eine Pflicht, der außergewöhnliche Menschen sich gerne beugen</i> ..... | 287 |
| <i>Zu guter Letzt</i> .....   | 301 |
| <i>Danksagung</i> .....   | 307 |
| <i>Bibliografie</i> .....   | 311 |
| <i>Index</i> .....  | 329 |