

Inhalte

Einführung	7
1. Kapitel: Wozu brauchen wir mentale Intelligenz?	13
1.1 Ein Blick in die Zukunft	14
1.2 Wo stehen wir heute?	15
1.3 Mentale Gesundheit, was ist das?	18
1.4 Ein Blick in den Profisport	19
1.5 Wofür können wir die Kraft der Gedanken gezielt nutzen?	22
2. Kapitel: Was ist die Basis mentaler Intelligenz?	25
2.1 Unser Gehirn und was Sie darüber wissen sollten	25
2.2 Das Gehirn steuert, unsere Antreiber auch	63
2.3 Stress verleiht Flügel	70
2.4 Jeder hat eine andere Verletzlichkeit	77
2.5 Für alle gilt: Drei Quellen speisen die Gesundheit	79
3. Kapitel: Werkzeuge zum Erreichen Ihrer Ziele	83
3.1 Prinzipien	86
3.2 Konzentration auf den Moment, auf das Hier und Jetzt	90
3.3 Den Weg bereiten – Muster erkennen, um sie zu verändern	94
3.4 Raus aus der Falle – Antreiber	108
3.5 Gelassenheit – entspannt durch den Alltag	117
3.6 Wie tanke ich neue Energie?	124
3.7 Meditation	126
3.8 Wie fördere ich Kreativität und Frische?	130
3.9 Wie baue ich Blockaden ab?	134
3.10 Wie kann ich besondere Situationen besser meistern?	136
3.11 Wie produziere ich einen Flow, der mich ins Ziel trägt?	142

3.12	Wie fühle ich mich stark und kraftvoll – egal wann und wo?	147
3.13	Wie kann ich mich selbst ermutigen?	150
3.14	Wie finde ich Schutz und Geborgenheit, wenn ich mich verlassen fühle?	155
3.15	Wie optimiere ich meinen Erfolg, wenn es darauf ankommt?	156
3.16	Wie kann ich abschalten?	160
3.17	Drei Highlights des Tages – sich auf Positives programmieren	163
3.18	Wie stärke ich mein Selbstvertrauen?	165
3.19	Wie kann ich soziale Interaktionen positiv beeinflussen?	169
4.	Kapitel: Produktiv mit Stress umgehen	175
4.1	Welche Werkzeuge helfen, wenn der Stresspegel akut steigt?	177
4.2	Wahlmöglichkeiten für meine Freiheit	185
4.3	Wie kann ich meine Stresstabilität langfristig steigern oder erhalten?	186
5.	Kapitel: Erste-Hilfe-Werkzeuge bei vorhandener Überlastung	195
6.	Kapitel: Neue Gewohnheiten für ein »leichteres« Leben . .	201
6.1	Wo stehe ich mit meiner mentalen Intelligenz?	201
6.2	Was genau würde mein Leben erleichtern oder bereichern?	206
6.3	Was ist mein Ziel für ein leichteres, besseres Leben?	212
6.4	Wege zum Ziel mit Ritualen und Verhaltensketten	219
7.	Kapitel: Und jetzt Sie!	225
	Danksagung	227
	Die Autorin	229
	Literatur	231
	Stichwortverzeichnis	237