

Vorwort Alexander Maria Faßbender	7
Wie alles begann und wo wir heute stehen.....	13
Was für einen Markt gibt es denn eigentlich?	34
Wie wird man denn eigentlich Astronaut?.....	43
Wieso willst du Astronaut werden?	66
Emotionen - Umgang.....	71
Mentale Vorbereitung - MindSet	77
Die Basis des mentalen Training	78
Motivation - Antreiber	80
Wieso machst du denn diese Reise?	85
Raumanzug - Enge.....	87
Orientierung - Sehen - Hören	92
Wahrnehmung – Training	99
Schwereelosigkeit.....	101
Übelkeit - Würgereiz - Erbrechen.....	108
Geruchssinn - Geschmackssinn.....	113
Stress.....	115
Angst - Ängste.....	124
Wie kann man auf Toilette gehen?.....	130
Hygiene generell.....	134
Neurologische Parästhesien	136

Regeln - Verantwortung.....	136
Achtsamkeitstraining.....	139
Fehler - Helfer Training.....	141
Entscheidungen.....	143
Sterben - möglich.....	145
DranBleiben - Nicht aufgeben.....	151
Kommunikation - Interpretationsfrei.....	155
Teambildung	164
Psychosomatisches Erschöpfungssyndrom	166
Egomane	169
Verhaltensauffälligkeiten	173
Glaubenssätze - die man eben glaubt	175
Posttraumatische Belastungsstörung	177
Medizinische Notfälle.....	180
Focus AUDITV.....	182
Medien	184
Körperliche Fitness.....	187
Generelle Notfälle - Vorbereitung CRM.....	189
Nach dem Flug.....	197
Orbitale WeltraumTouristen	200
Was ist die Grundlage des Space Coachings®?	207

Bewältigung extremer Lebenssituationen	213
Wie genau läuft denn so ein Space Coaching® ab?	215
Wieso sollte man mit uns arbeiten wollen?	223
Wieso wird das Programm der Space Coach Academy® eigentlich zertifiziert?	224
Was brauchst du, damit auch du ein AstronautTrainer for Mental-Psyche© sein könntest?	227
Zusatzausbildungen für den Space Coach®	230
Parabelflug	230
Humanzentrifuge	233
Tauchtraining	234
F-14 Flüge	235
Der Autor Alexander Maria Faßbender®	236
Webseiten:	240
Bildnachweis:	241
Quellenverzeichnis:	241
Neues aus Alltagshausen - Der Podcast	243
Inspiration4Life - The Collection	246
Inspiration - Die Potenz des Selbstbewusstseins	247