

Inhaltsverzeichnis

1	„Eigentlich müsste ich glücklich sein ...“	1
1.1	Alles erreicht und doch nicht zufrieden	4
1.2	Bewusstsein, Wahrnehmung, Verhalten	8
1.3	Stress ist positiv – in richtiger Dosierung	10
1.4	Das Beispiel Dieter oder: Reise langsam zu dir selbst!	11
1.5	Es gibt keine Abkürzung	16
	Literatur	17
2	Der Weg aus erstickenden Routinen	19
2.1	Energie und Laune verantwortlich steuern	22
2.2	Routinen verlassen und Freude empfinden	28
2.3	EU-Stress: Unbequem, aber förderlich	30
3	Aussitzen ist auch keine Lösung	33
3.1	Ein positives Mindset beginnt mit positiven Gedanken	34
3.2	Vom Traum zum Ziel	36
3.3	Gute Gründe für eine Veränderung	41
	Literatur	46
4	Alles ist Energie	47
4.1	Ihr gesamtes Potenzial steckt in jeder einzelnen Zelle	48
4.2	Ihre Zellen brauchen die richtigen Nährstoffe	51
4.3	Abnehmen, dass gar die Badehose rutscht	53

XXI

XXII Inhaltsverzeichnis

4.4	Aufregung abwehren	55
	Literatur	57
5	Ihr persönlicher Glücksfaktor	59
5.1	Vorsicht vor Unzufriedenheit!	60
5.2	Die Harmonie von Körper und Geist	61
5.3	Der 360°-Blick auf die aktuelle Situation	64
5.4	30 Fragen zu Ihrem Zellglück – Ein Selbsttest	66
6	Der Dreiklang zum Zellglück	69
6.1	Die Basis: Ernährung und Bewegung	78
6.2	Mentale Stärke – Die Kraft der inneren Bilder	90
6.3	Soziale Aspekte – Beziehungen, die glücklich machen	93
	Literatur	97
7	Anreize für guten Stress setzen	99
7.1	Der Weg in die richtige Richtung	100
7.2	Ein Prozent – kleiner Einsatz, große Wirkung	103
7.3	Niederlage, ja und?	111
	Literatur	116
8	Die Schubkarre selbst schieben	117
8.1	Selbstakzeptanz ist die Basis für Veränderung	118
8.2	Ihre Zielschablone	126
	Literatur	133
9	Die Zukunft denken	135
9.1	Mentale Energie –	136
9.2	Eine positive Wahrnehmung erzeugt positive Energie	138
9.3	Keine Chance für Energieräuber	143
	Literatur	145
10	Die Zeit ist jetzt	147
10.1	Innere Kommandos: Austarieren per Stehen, Tasten, Setzen	149
10.2	Durch die Angst hindurchgehen	152
10.3	Wie Profis handeln	156
	Literatur	161
	Epilog: Der innere Kompass	163