

Inhalt

Vorwort	7
Prolog	11
Danksagung	15
Einführung	19

Teil 1: Der Mindset-Guide Ein Leitfaden

1. Denke und lerne erfolgsorientiert	33
2. Ein Mindset, das dich zum Denker macht	46
3. Ein Mindset, durch das du dein Denken bewusst steuerst	56
4. Ein Mindset, das dich auf Worte achten lässt	65
5. Ein Mindset, das dir die Kontrolle über deine Emotionen gibt	70
6. Ein Mindset, das dich versöhnlich sein lässt	76
7. Ein Mindset, das dich glücklich sein lässt	80
8. Ein Mindset, das dich mit Zeit richtig umgehen lässt	86
9. Ein Mindset, das dich Möglichkeiten sehen lässt	90
10. Ein Mindset, das dich Dankbarkeit empfinden lässt	94
11. Ein Mindset, das dich gemeinschaftsorientiert sein lässt	97
12. Ein Mindset, das dich hilfsbereit sein lässt	102
13. Ein Mindset, das dich gesunden Stress schätzen lässt	106
14. Ein Mindset, das dich Positives erwarten lässt	110
15. Ein Mindset, das dich willensstark sein lässt	115
16. Ein Mindset, das spirituell orientiert ist	118

Teil 2: Das Gabenprofil

17. Sinn und Zweck des Gabenprofils	127
18. Das Gabenprofil	150
19. Charakteristika der sieben Module	177

Teil 3: Der 5-Schritte-Lernprozess

Schalte dein Gehirn an

20. Was ist Lernen?	207
---------------------	-----

Teil 4: Die Wissenschaft

21. Was ist das Gedächtnis?	253
22. Die Theorie der geodätischen Informationsverarbeitung	281

Schlussbemerkung	299
Nachwort	301
Metakog-Beispiele	304
Anmerkungen	311
Leseempfehlungen	341
Über die Autorin	356