

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	12
KAPITEL I - MINDSET	14
Lerne dich selbst kennen	16
Analysiere deine Zufriedenheit	16
Finde deine Leidenschaft	18
Wohin soll die Reise gehen?	18
Traue dich, groß zu denken	20
Mache deine Ziele smart	20
Kleine Ziele sind ein Sprungbrett	22
Erlaube dir Fehler	22
Entferne deine gedanklichen Limits	24
Erkenne dein volles Potenzial	24
Das Leben ist nicht fair	26
Erwarte von niemanden etwas	26
Das Gesetz der Anziehung	28
Fokussiere dich auf dich selbst	28
Das Leben ist unkompliziert	30
Sieh die Lösung, nicht das Problem	30
Öffne dich anderen Sicht- und Denkweisen	32
Lerne jeden Tag etwas Neues	32
Bequemlichkeit überwinden	34
Mache schwierige Aufgaben zur Challenge	34
Positive Dinge wahrnehmen & schätzen	36
Negativität reduzieren	36
Arbeite an deiner Sichtweise	38
Kritisieren kann jeder	38
Dein Mindset ist dein wertvollster Besitz	40
Mache dein Mindset zum Growth Mindset	40
Bleib hungrig nach Wissen	42
Erkenne deine Wissenslücken	42
Lerne von deinen Vorbildern	44
Lerne neue Fähigkeiten und Skills	44
Bevor die Lichter ausgehen	46
Habe Geduld	46
Erledigt ist erledigt	48
Der Elefant und die Mücke	48
Nimm dir Zeit für Dankbarkeit	50

Weg vom Perfektionismus	50
Du lebst nur einmal	52
Jeder Tag ist ein Geschenk	52
Negationen vermeiden	54
Entdecke das Kind in dir	54
Schlechter Tag?	56
Laune austricksen	56
Überlasse das Urteilen den Richtern	58
Halte deine Versprechen	58
Sei pünktlich	60
Inspirierte dein Umfeld	60
Sei offen für Neues	62
Vorbereitung mit Maß und Ziel	62
Selbstzweifel müssen draußen bleiben	64
Kontrolliere deine Fortschritte	64
 KAPITEL II - ENERGIE	 66
Der frühe Fisch fängt den Vogel	68
Genieße den Sonnenaufgang	68
Ernähre dich gesund	70
Trinke täglich ausreichend Wasser	70
Verbringe Zeit ohne Elektronik	72
Trenne dich von Energieräubern	72
Kenne deine Leistungskurve	74
Priorisiere deinen Erfolg und dein Glück	74
Intrinsische Motivation	76
Extrinsische Motivation	76
Fitness gehört in den Alltag	78
Starte sportlich in den Tag	78
Zeit für mich	80
Zeit für andere	80
Behalte deine Finanzen im Blick	82
Spare & investiere	82
Nutze Zeitmanagement-Techniken	84
Das Eisenhower-Prinzip	84
Pomodoro-Technik	86
Pareto-Prinzip	86
Nutze die Kraft der Autosuggestion	88

Affirmationen einprägen	88
Tanke Energie in der Natur	90
Unternimm Spaziergänge	90
Die richtige Atmung gegen Stress	92
Unser Schlaf bestimmt die Energie	92
Meditation in den Alltag integrieren	94
Yoga erlernen	94
Nutze Achtsamkeitsübungen	96
Führe ein Achtsamkeitstagebuch	96
Begib dich auf Fantasiereisen	98
Imaginationsübungen für Erfolg	98
Mache Gehirnjogging	100
Steigere deine Konzentration	100
Erreiche dein Wunschgewicht	102
Arbeite an deinem Erscheinungsbild	102
Dein Körper ist dein Tempel	104
Täglich Vitamine tanken	104
Frisch schmeckt am besten	106
Reduziere Zucker	106
Mehr Energie mit Superfoods	108
Koffein reduzieren	108
Die wichtigste Mahlzeit des Tages	110
Powernapping	110
Schätze deinen Wohnort	112
Erfreue dich an jeder Jahreszeit	112
Vergib deinen Feinden	114
Hilf anderen	114
Probier's mal mit Musik	116
Habe Spaß!	116
 KAPITEL III - MUT	 118
 Du bist großartig	 120
Was schätzt du an dir?	120
Stehe hinter dir selbst	122
Steigere dein Selbstbewusstsein	122
Übernimm Eigenverantwortung	124
Lerne mit Kritik umzugehen	124
Lasse dich auf Diskussionen ein	126

Stelle dich unbequemen Situationen	126
Hilfe benötigt?	128
Entfliehe der Opferrolle	128
Mache dir selbst Komplimente	130
Sprich dir selbst Mut zu	130
Vergib Komplimente	132
Wenn kritisieren, dann richtig	132
Lasse Negativität an dir abprallen	134
Wie schlimm ist der Worst Case?	134
Identifiziere deine Komfortzone	136
Erlange Klarheit über deine Ängste	136
Gehe deinen eigenen Weg	138
Traue dich, Dinge zu hinterfragen	138
Lasse dich zu nichts zwingen	140
Folge deiner Leidenschaft	140
Nur deine Meinung zählt	142
Schreibe einen Brief an dich selbst	142
Ehrlich währt am längsten	144
Sei ehrlich zu dir selbst	144
Arbeite an deiner Körperhaltung	146
Verbessere deine Redekunst	146
Lasse deine Mimik sprechen	148
Verstärke deine Wirkung mit Gesten	148
Kommunikation durch Berührungen	150
Sorge für einen optimalen ersten Eindruck	150
Mut lässt sich trainieren	152
Werde kommunikativer	152
Lerne öffentlich zu sprechen	154
Verreise alleine	154
Wechsle deinen Job	156
Ändere deinen Wohnort	156
Erneuere deinen Freundeskreis	158
Kraft durch den Lebenspartner	158
Genieße die Achterbahnfahrt	160
Mache eine Liste mit Mutproben	160
Visualisiere das Best-Case-Szenario	162
Durch Schein zum Sein	162
Traue dich, Komplimente anzunehmen	164
Lasse dir Mut zusprechen	164

Lasse die Leute reden	166
Haters gonna hate	166
Erinnere dich an deinen Mut	168
Sei stolz auf dich	168

KAPITEL IV - UMFELD 170

Unser Umfeld bestimmt, wer wir sind	172
Eine Hand motiviert die andere	172
Schließe dich Gruppen an	174
Schenke anderen dein aufrichtiges Interesse	174
Sei der Freund, den du dir selbst wünschst	176
Schaffe Win-win-Situationen	176
Pflege deine sozialen Kontakte	178
Denke an wichtige Tage deines Umfelds	178
Akzeptiere andere so, wie sie sind	180
Gib anderen das Gefühl, bedeutend zu sein	180
Schaffe gemeinsame Routinen	182
Gemeinsames Brainstorming	182
Lächeln ist ansteckend	184
Beschere anderen eine gute Zeit	184
Gemeinsame Erlebnisse schaffen	186
Sorge für Glücksmomente	186
Nutze die Macht der Namen	188
Suche dir einen tierischen Gefährten	188
Unterstütze dein Umfeld	190
Setze auf Loyalität	190
Richtig verhalten im Streit	192
Verzeihe anderen ihre Fehler	192
Lerne Beziehungen zu schätzen	194
Lerne loszulassen	194
Nimm am öffentlichen Leben teil	196
Suche dir einen Mentor	196
Richte einen persönlichen Raum ein	198
Gestalte deinen Arbeitsplatz	198
Halte deine Umgebung aufgeräumt	200
Bringe Ordnung in dein digitales Leben	200
Erlange die Kontrolle über deine E-Mails	202
Entmache deine Benachrichtigungen	202

Erschwere Ablenkungen	204
Verschwende deine Lebenszeit nicht	204
Du bist kein Ladekabel	206
Reduziere den Einfluss von Medien	206
Ergonomie am Arbeitsplatz	208
Steigere die Qualität der Raumluft	208
Bringe etwas Natur in dein Arbeitsumfeld	210
Überwache das Raumklima	210
Das richtige Licht	212
Effizienter durch Büro-Workouts	212
Achtsamkeit bei der Arbeit	214
Begegne deiner Arbeit mit Geduld	214
Stressquellen identifizieren	216
Vermeide Multitasking	216
Schaffe ein starkes Team	218
Sorge für ein unterstützendes Arbeitsumfeld	218
Nimm die Arbeit mit in die Natur	220
Achte auf deine Work-Life-Balance	220
 KAPITEL V - DISZIPLIN	 222
Verpflichte dich deinem Ziel	224
Entwickle neue Gewohnheiten	224
Mache Veränderungen bequem	226
Sei dein eigener Coach	226
Ermahne dich selbst	228
Gewöhne dich an Ablehnung	228
Bleibe auf dem Weg zum Ziel flexibel	230
Es muss nicht beim ersten Anlauf gelingen	230
Führe ein Erfolgsjournal	232
Stelle deine eigene Challenge auf	232
Arbeite mit einer To-do-Liste	234
Setze jeden Morgen Tagesziele	234
Morgenroutinen und Abendrituale	236
Erstelle einen persönlichen Stundenplan	236
Setze dir selbst Deadlines	238
Verinnerliche deine Ziele	238
Visualisiere deinen Erfolg	240
Social Media als Motivation	240

Den Erfolg erleben	242
Mache dir ein Vision-Board	242
Schaffe Zeit für die Visualisierung	244
Mit Vorfreude zum Ziel	244
Starte mit deinem Bett	246
Mache eine Done-Liste	246
Führe ein Tagebuch	248
Erstelle ein Audio-Tagebuch	248
Verlockungen vermeiden	250
Gute Gewohnheiten beibehalten	250
Denke an das, was du begehrt	252
Visualisiere den anstehenden Tag	252
Visualisierung als Abendritual	254
Sei dankbar für deine baldigen Erfolge	254
Stelle Bedingungen an dich selbst	256
Besser ein wenig als gar nicht	256
Stelle deine Willenskraft auf die Probe	258
Schwierige Aufgaben zuerst	258
Trainiere deine Disziplin regelmäßig	260
Gewohnheiten und Verhalten hinterfragen	260
Lasse dir von der Technik helfen	262
Starte mit kleinen Veränderungen	262
Gönne deiner Disziplin Pausen	264
Vermeide lange Unterbrechungen	264
Mache einen Plan B	266
Erinnere dich an deine Ziele	266
Mangelnde Disziplin ist keine Option	268
Vertraue auf deine Disziplin	268
Nutze den bisherigen Weg als Motivation	270
Gib niemals auf	270
Keine halben Sachen mehr	272
Fange an, dein Leben zu genießen!	272
 Zeit für deine Persönlichkeitsentwicklung	 274
Notizen Deine Ziele	276