

1	Einführung	1
2	Mentale Stärke	5
	#1 Ängste in „Treibstoff“ verwandeln	6
	#2 Mentale Stärke – was ist das eigentlich?	7
	#3 Mit Kopf, Herz und Können zum Erfolg: Was wir von den Olympioniken lernen können	8
	#4 Was Sie mit mentaler Stärke erreichen können	10
	#5 Das 4 C-Modell/Mental Toughness	13
	Literatur	14
3	Selbstreflexion und (Selbst-)Wahrnehmung	17
	#6 Die Kraft sich zu hinterfragen und sich-seiner-selbst-bewusst-zu-sein	17
	#7 Selbstreflexion immer am Freitag	19
	#8 Warum	20
	#9 Veränderung ist die Voraussetzung für Verbesserung	21
	#10 Erweitern Sie Ihre Perspektive in diesen Zeiten großer Veränderungen	23
		v

VI Inhaltsverzeichnis

#11 Mut	25
#12 Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt	26
#13 Schwerer Rucksack – leichter Rucksack	27
#14 Ursache vs. Wirkung	28
#15 Wer ist daran Schuld?	29
#16 Die Vergangenheit in der Vergangenheit lassen	30
#17 Lassen Sie los!	31
Literatur	34
4 Vision, Ziele und Werte	35
#18 Mentaltrainingszyklus	35
#19 Werte	36
#20 Bucket List	37
#21 Vision	39
#22 Zuerst kommt das Ziel, dann die Strategie	40
#23 POSITIVER Zielrahmen	43
#24 Anleitung POSITIVER Zielrahmen	44
#25 Positives Zielbild visualisieren	45
#26 Die Zielcollage	46
#27 Gefahr Falscher Fokus: Warum Antworten auf „Wie“ mehr liefern als Fokus auf Zahlenwerte	47
#28 Die Wirkung des Umfelds	50
#29 Vom Vorsatz in die Tat – wie Sie erfolgreich ans Ziel gelangen	52
#30 Was ist eigentlich Erfolg?	54
#31 Der Preis für Erfolge	55
#32 Die Kunst der Selbstdisziplin	59
Literatur	62
5 Umgang mit Scheitern	65
#33 Lehrmeister Misserfolg: Wie Sie von Niederlagen profitieren	66
#34 Triple A: Akzeptieren, analysieren, abhaken!	67
#35 Fehler – der ungeliebte Mentor des Erfolgs	68
Literatur	72

6	(Selbst)Verantwortung	73
	#36 Raus aus der Opferrolle	74
	#37 Zuversicht ist kein Zufallsprodukt, sondern eine Entscheidung	76
	#38 Selbstverantwortung ist der Schlüssel zu mehr Einfluss	77
	#39 Eine Frage der Verantwortung	80
	#40 Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion	82
	Literatur	84
7	Die Macht der Gedanken	87
	#41 Das Leben ist nur so gut wie Ihr Mindset	88
	#42 Einstellung	88
	#43 Optimismus	89
	#44 Die Macht der Gedanken	90
	#45 Fixed Mindset vs. Growth Mindset	93
	#46 Der innere Kritiker	94
	#47 Häufige Anzeichen dafür, dass Ihr innerer Kritiker aktiv ist	95
	#48 Lassen Sie limitierende, einschränkende Glaubenssätze los	97
	#49 Mit den Gedanken im Hier und Jetzt bleiben	100
	#50 Erste Hilfe-Technik: Der Gedankenstopp	102
	#51 Die Kraft der Affirmationen (positive Selbstgespräche)	103
	#52 Einfache Erstellungsregeln für Affirmationen	107
	#53 Übung: 4 Ls – lachen, lieben, lernen, leisten	108
	#54 Dankbarkeit ist eine unterschätzte Kraft	109
	#55 Vorteile des Fühlens und Ausdrucks von Dankbarkeit	113
	#56 Warum Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch führen sollten	115
	#57 Der förderliche Effekt von Freundlichkeit	118
	#58 Freundlich zu sich selbst sein	122
	Literatur	124

8	Motivation	125
	#59 Motivation	126
	#60 Intrinsische und extrinsische Motivation	127
	#61 Ein Paradebeispiel für die Macht der Motivation	128
	#62 Was facht das innere Feuer an?	129
	#63 Was zahlt auf unsere Motivation ein	130
	#64 Was wirklich motiviert im Beruf	131
	#65 Motiviert am Montagmorgen: 5 Tipps für einen guten Wochenstart	132
	Literatur	135
9	Selbstvertrauen steigern	137
	#66 Selbstvertrauen steigern	137
	#67 Stärken stärken	141
	#68 Vorbilder fördern Selbstvertrauen	143
	#69 „Sei verdammt noch mal stolz auf dich“	143
	#70 Erfolgsfaktor Erfolge abspeichern	145
	#71 Erfolgstagebuch	145
	#72 Ihre Körpersprache beeinflusst, wer Sie sind	148
	#73 So können Sie Schwächen in Stärken umwandeln	149
	#74 Selbstliebe	155
	#75 Selbstliebe: Übungen und Tipps	156
	#76 Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen	161
	Literatur	165
10	Konzentration	167
	#77 Die Kunst der Konzentration	167
	#78 Tipps, wie Sie sich selbst die Konzentration erleichtern	170
	#79 Flow	173
	Weiterführende Literatur	176
11	Emotionen	177
	#80 Emotionen als Motor unserer Motivation	178
	#81 Wut – Eine produktive Kraft	179
	#82 Wege, negative Emotionen abzubauen	180

#83 Submodalitäten – Das Feintuning Ihrer Emotionen	183
#84 Weniger Angst	185
#85 Wege, Ihre Ängste anzuerkennen und loszulassen	187
#86 Der Kampf um die Gewissheit	190
#87 „Musikalische Hausapotheke“	191
#88 Resilienz	192
#89 Lampenfieber überwinden – mutig auftreten	193
Weiterführende Literatur	199
12 Mentale Gesundheit: Den Stress im Griff	201
#90 Mentale Gesundheit – Warum sie uns alle angeht	202
#91 Viele Manager stressen sich durch eigenen Leistungsanspruch	203
#92 Erfolgsfaktor Zufriedenheit	204
#93 Selbstfürsorge	205
#94 Willkommen Stress – ich tanze mit dir!	206
#95 Aktivierung der Thymusdrüse	210
#96 Besser abschalten können	211
#97 Atemübungen zum Entspannen	216
#98 4–7-8-Atemtechnik	218
#99 Pausen machen	219
#100 Schlaf	220
#101 Multitasking – wer viel gleichzeitig will, verliert mehr als er gewinnt	221
#102 Wie kann ich schlechte Gewohnheiten durchbrechen	223
#103 Die perfekte Morgenroutine finden: Übungen für Ihren Morgen	226
Literatur	228
13 Visualisierung	229
#104 Mit dem Kopfkino zum Erfolg	230
#105 Unter welchen Bedingungen haben Visualisierungen die stärkste Wirkung?	232
#106 Was, wenn Sie kein besonders visueller Mensch sind?	234

X Inhaltsverzeichnis

#107 Selbstvertrauen aufbauen mit Visualisierung	234
#108 Zukunftsbild	234
#109 Erfolgsvisualisierung	236
#110 Entspannung durch Visualisierung (Ruhebild)	236
#111 Was Visualisieren NICHT kann	238
Literatur	238
 14 Abschließende Gedanken zur Entwicklung mentaler Stärke	 239