

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Kapitel 1: Sieben Grundannahmen – glückliche Menschen</b>	
<b>haben etwas gemeinsam</b> . . . . .	<b>13</b>
Exzellentes Verhalten ist »ansteckend« . . . . .	14
Ergebnisse . . . . .	16
Menschen sind perfekt . . . . .	18
Alles ist eine Gelegenheit . . . . .	19
Verantwortung . . . . .	21
Herausforderungen sind Spiel . . . . .	22
Begeisterung . . . . .	24
<b>Kapitel 2: Handlungsmodell – die Kybernetik des</b>	
<b>persönlichen Erfolgs</b> . . . . .	<b>27</b>
Triff eine Entscheidung . . . . .	29
Handle hier! Handle jetzt! Handle mehr! . . . . .	31
Nimm Feedback! . . . . .	32
Sei flexibel . . . . .	33
Modelling und Strategien – der Königsweg . . . . .	35
<b>Kapitel 3: Die sechs Weisheiten für ein erfülltes Leben . . .</b>	<b>39</b>
Die erste Weisheit: Die Landkarte ist nicht das Gebiet . . . .	40
Die zweite Weisheit: Unsere kognitiven Landkarten	
beeinflussen unsere Emotionen . . . . .	46
Die dritte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen	
unseren Körper . . . . .	50
Die vierte Weisheit: Unser Körper beeinflusst unsere	
Emotionen . . . . .	51
Die fünfte Weisheit: Unsere Emotionen beeinflussen unsere	
kognitiven Landkarten . . . . .	53

Die sechste Weisheit: Unser Gesamtzustand beeinflusst die Qualität unseres Handelns . . . . .	55
<b>Kapitel 4: Selbstcoaching: Hilf dir selbst, dann helfen dir (vielleicht) auch andere. . . . .</b>	<b>59</b>
Submodalitäten: Nimm das Steuer in die Hand . . . . .	59
Moments of Excellence – persönlicher Power-State auf Abruf	65
Fokus . . . . .	70
Vokabular . . . . .	74
<b>Kapitel 5: Ziele – sechs Stufen zur Selbstbestimmung . . . .</b>	<b>77</b>
Der Ausgangszustand . . . . .	79
Das Ziel . . . . .	81
Die Wegbeschreibung . . . . .	84
Die Konsequenzen . . . . .	85
Vor dem Start . . . . .	88
Future Pacing . . . . .	90
<b>Kapitel 6: Das Aristoteles-Modell – Lebensfreude auf allen Ebenen . . . . .</b>	<b>95</b>
Die Beschreibung des Aristoteles-Modells . . . . .	101
Das Aristoteles-Modell im Alltag . . . . .	104
<b>Kapitel 7: Ich mit dir – exzellente Kommunikation . . . . .</b>	<b>109</b>
Rapport – ein guter Draht durch das POL-Modell . . . . .	109
VAKOG . . . . .	115
Strategien . . . . .	126
Fragen – das Meta-Modell . . . . .	130
<b>Kapitel 8: Vom Drama zu Trinergy® – die Kraft der drei Primärenergien . . . . .</b>	<b>137</b>
Die Trinergy®-Theorie . . . . .	140
Drei Archetypen – drei Primärenergien . . . . .	141

Trinergy®-Friedenswahrung . . . . .	144
Trinergy®-Konfliktlösung . . . . .	151
<b>Kapitel 9: Ihr Leben – eine Erfolgsgeschichte . . . . .</b>	<b>159</b>
Erfolg = Leistung x Kommunikation <sup>2</sup> . . . . .	159
L–L–L . . . . .	161
Morgen- und Abendfragen . . . . .	164
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>168</b>
<b>Danksagung. . . . .</b>	<b>169</b>
<b>Glossar . . . . .</b>	<b>170</b>