

## **INHALT**

EINFÜHRUNG	7
<b>TEIL 1</b>	
DEM SELBST AUF DER SPUR	9
WAS DEN SIEGER AUSMACHT	15
• Herkunft ist keine Garantie	17
MENTALE FITNESS	20
• Warum ist mentale Fitness so wichtig?	22
• Alarmzeichen wahrnehmen und reagieren	23
• Dem Burnout zuvorkommen	24
• Regenerative Auszeit	28
• Ganz allein geht es nicht	31
• Mental Fitness Check	33
VOM WESEN UND WIRKEN DER FREIHEIT	36
• Das Koordinatensystem löst sich auf	39
• Freiheit verstehen lernen	42
• Die manipulierte Freiheit	44
<b>TEIL 2</b>	
ICH-BETRACHTUNGEN	50
• Eigenverantwortung will gelernt sein	55
• Alles ist relativ	57
STANDORTBESTIMMUNG	61
<u>Wer bin ich?</u>	62
• Sei authentisch!	64
<u>Was kann ich?</u>	68
• Glaubenssätze	70
• Der Wert der Wertschätzung	74
• Die Stärke von Schwäche	84
<u>Wo stehe ich?</u>	88
• Haben oder Sein	90
ZWISCHENBILANZ	94

<b>TEIL 3</b>	
DIE VISION WEIST DEN WEG	96
<u>Wo will ich hin?</u>	100
• Nur nichts überstürzen	103
• Visionen sind nicht übertragbar	104
• Visionen werden nicht geschenkt	106
• Unverzichtbare Qualitäten	108
• Schlechter Rat – guter Rat	111
• Machen Sie sich verbindlich	113
ZIELE – ETAPPEN AUF DEM WEG ZUR VISION	118
<u>Was muss ich dafür tun?</u>	120
• Konstruktiver Optimismus	122
• Die zielgerichtete Aktion	123
ERFOLG IST GUT, GLÜCK IST BESSER	129
• Geld regiert die Welt. – Oder?	130
• Lebensglück ist unbezahlbar	133
• Lebenskunst	138
LEBEN IM JETZT	143
• Wenn, dann – oder gar nicht?	144
LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT	151
• Kommunikation heißt das Zauberwort	153
• So macht man Probleme	155
• Wenn reden nicht mehr hilft	158
• Angst als Projektion	162
• Wo Angst ist, kann nichts anderes sein	166
NACHWORT	170
ANHANG	172
• Mental Fitness Check	173