

INHALT

EINFÜHRUNG	7
TEIL 1	
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
TEIL 2	
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

TEIL 3

DIE VISION WEIST DEN WEG 96

Wo will ich hin? 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

Was muss ich dafür tun? 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