

INHALT

- 1. Vorwort 1
- 2. Eine persönliche Anekdote 3
- 3. Die Visualisierung..... 6
 - 3.1 Der Begriff 6
 - 3.2 Der physische Hintergrund..... 7
 - 3.2.1 Das Gehirn 7
 - 3.2.2 Physik und Biologie..... 8
 - 3.2.3 Das Herz 12
 - 3.2.4 Gesetz der Resonanz 13
- 4. Schritt für Schritt Anleitung zum Erfolg16
 - 4.1 Schritt 1: Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst.....16
 - 4.2 Schritt 2: Konkretes Ziel festlegen.....19
 - 4.3 Schritt 3: Mut und Volition22
 - 4.4 Schritt 4: Affirmationen27
 - 4.5 Schritt 5: Emotionen.....33
 - 4.6 Schritt 6: Gedanken.....36
 - 4.7 Schritt 7: gezieltes Training.....46
 - 4.8 Schritt 8: Hilfsmittel.....55
 - 4.9 Aktiv handeln!58
- 5. Fehler und Niederlagen62
- 6. Der Einfluss der Umwelt67
- 7. Berühmte Persönlichkeiten76
- 8. Mantra78
- 9. Bonus: Praxistipps.....79
- Checkliste: mit Erfolg visualisieren79
- MentalTraining für aktive Gehirnregionen79

So können Sie den Effekt von Mentaltraining erleben	79
In welchen Bereichen wird Mentaltraining eingesetzt?	80
Übungen für aktive Hirnzellen und Intelligenz	80
Lösungen	83
Meditation für positive Gedanken.....	85
Formen und Meditationstechniken	85
Schritt für Schritt-Anleitung	86
Beispiel für eine geführte Meditation (mit Text)	87
5 Meditationsweisen	89
10. Schlusswort	92
11. Quellen.....	93