

# 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 Erfolg .....	16
4.1 Schritt 1: Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst.....	16
4.2 Schritt 2: Konkretes Ziel festlegen.....	19
4.3 Schritt 3: Mut und Volition .....	22
4.4 Schritt 4: Affirmationen .....	27
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 Niederlagen .....	62
6. Der Einfluss der Umwelt .....	67
7. Berühmte Persönlichkeiten .....	76
8. Mantra .....	78
9. Bonus: Praxistipps.....	79
Checkliste: mit Erfolg visualisieren .....	79
MentalTraining für aktive Gehirnregionen .....	79

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