

Inhalt

Zum Geleit	9
Einleitung	11
Energie	
Wie du positive Energie tankst	15
Das Energie-Modell	16
Anwendung im Alltag	18
« Steiniger Beginn in Miami »	24
Flow	
Wie du in den Flow kommst	33
Das Flow-Modell	33
Anwendung im Alltag	42
« November im Engadin »	50
Optimismus	
Wie du deinen Optimismus nachhaltig trainierst	59
Das Optimismus-Modell	63
Anwendung im Alltag	65
« Von Ohren und Tigern in Harlem »	69
Die 8 Formen des Kapitals	
Wie du Teil von etwas Größerem wirst	77
Das Modell der 8 Kapitale	78
Anwendung im Alltag	81
« Pelé erzählt »	85

ACR

Wie dir wertschätzende Kommunikation gelingt	95
Die ACR-Methode	99
Anwendung im Alltag	101
« Celebrities sind auch nur Menschen »	105

Akzeptanz

Wie du zur inneren Zufriedenheit gelangst	113
Das Akzeptanz-Modell	116
Anwendung im Alltag	119
« Where Blues Gave Birth to Rock and Roll »	123

VUKA

Wie du eine VUKA-Welt bewältigst	131
Das VUKA-Modell	137
Anwendung im Alltag	138
« Ein Hirntumor, der (fast) alles verändert »	146

WOOP

Wie du dein Ziel in vier Schritten erreichst	155
Das Woop-Modell	160
Anwendung im Alltag	161
« Der Gletscher der toten Ebene »	170

Der dreidimensionale Mensch

Wie du Entspannung lernst	175
Das Modell des dreidimensionalen Menschen	175
Anwendung im Alltag	177
« Können Wunder geschehen? »	185

ABC

Wie du Verständnis für dein Handeln erlangst	193
Das ABC-Modell	194

Anwendung im Alltag	196
« Schwarzgeld und Tattoos in Rangun »	200
Abschließende Worte	205
Literaturverzeichnis	209