

INHALT

Vorwort	1
Kapitel 1: Was ist Persönlichkeit?.....	3
1.1 Wie entwickelt man eine Persönlichkeit?	4
1.1.1 Flexibler mit Schwierigkeiten umgehen	5
1.1.2 Ein starker und robuster Mensch werden.....	7
1.1.3 Gesunde Unabhängigkeit von anderen Menschen entwickeln.....	7
1.1.4 Ein offener Mensch sein können, ohne angreifbar zu werden	8
1.1.5 Sich verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen	9
1.1.6 Sich Krisen oder Problemen stellen und sie auch optimal lösen.....	9
1.1.7 Sich selbst kennenlernen und verstehen	10
1.1.8 Die eigenen Kräfte besser einsetzen und selbstwirksamer sein	11
1.1.9 Zusammenfassung.....	12
1.2 Die eigenen Lebenserfahrungen prägen die Persönlichkeit.....	12
1.2.1 Eigene Lebenserfahrungen.....	12
1.2.2 Für positive Erfahrungen braucht man auch positives Denken	13
1.3 Zwei grosse Fehler bezüglich der Persönlichkeitsentwicklung.....	14
1.3.1 Die passive Entwicklung der Persönlichkeit	14
1.3.2 Zufriedenheit ist ein Fremdwort	15
Kapitel 2: Weshalb die Entwicklung der Persönlichkeit so wichtig ist.....	16
2.1 Von der Persönlichkeitsentwicklung profitieren	17
2.1.1 Sich selbst kennen	18
2.1.2 Gesundes Selbstbild und Selbstbewusstsein.....	20
2.1.3 Wissen, was man will	21
2.1.4 Besser mit Rückschlägen umgehen können	23
2.1.5 Erfolgreicher sein	23
2.1.6 Empathischer sein	24
2.1.7 Freier denken und handeln	25
Kapitel 3: Die zwölf Säulen der Persönlichkeitsentwicklung.....	26

Kapitel 4: Das ist wichtig, bevor man wachsen kann	31
4.1 Diese Faktoren sind für die Persönlichkeitsentwicklung ebenfalls wichtig	34
4.1.1 Menschenkenntnis erlangen	34
4.1.2 Lauernde Gefahren	35
4.1.3 Erster Anhaltspunkt	35
4.1.4 Emotionen ablesen	36
4.1.4 Berücksichtigung des eigenen Einflusses	36
4.1.5 Das eigene Urteilsvermögen verbessern	37
Kapitel 5: Wie und wo fängt man an, die Persönlichkeit zu entwickeln?	39
5.1 Die eigenen Bedürfnisse müssen im Vordergrund stehen	40
5.1.1 Erste Ebene: Psychologische Bedürfnisse	41
5.1.2 Zweite Ebene: Sicherheitsbedürfnisse	41
5.1.3 Dritte Ebene: Soziale Bedürfnisse	41
5.1.4 Vierte Ebene: Ich-Bedürfnisse	42
5.1.5 Fünfte Ebene: Selbstentfaltungsbedürfnisse	44
Kapitel 6: Die Komfortzone verlassen und negative Glaubenssätze auflösen....	46
6.1 Die Komfortzone	46
6.2 Negative Glaubenssätze auflösen.....	53
6.2.1 Enttarnen der negativen Glaubenssätze	55
6.2.2 Die Vorlese-Methode	55
6.2.3 Löchern Sie die negativen Glaubenssätze mit Fragen	56
6.2.4 Die Glaubensansatz-Transformator-Technik	56
6.2.5 Die positive Wäsche des Gehirns	57
6.2.6 Entlarven Sie die Lügen!	57
6.3 Bonus:.....	58
Trick 1: Scheiterhaufen.....	58
Trick 2: Der Spieß wird umgedreht.....	58
6.4 So funktionieren die positiven Glaubenssätze	59
6.4.1 Beruf	60
6.4.2 Geld	60

6.4.3 Gesundheit	60
6.4.4 Gewicht	60
6.4.5 Partnerschaft.....	61
6.4.6 Selbstvertrauen	61
Kapitel 7: Die eigene Denkweise muss optimiert werden.....	62
7.1 Die verschiedenen Mindsets	64
7.2 Wie Sie Ihr Mindset verändern können.....	67
7.2.1 Sich in Geduld üben.....	68
7.2.2 Abenteuerlustig sein	68
7.2.3 Realistisch bleiben.....	69
7.2.4 Richtig mit Rückschlägen umgehen.....	69
Kapitel 8: Probleme mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung	71
8.1 Das eigene Ziel wurde nicht richtig definiert	71
8.2 Entweder man träumt gross oder gar nicht.....	72
8.3 Den Erfolg, das Glück und das Wohlbefinden gönnt man sich nicht.....	73
8.4 Die Opferrolle wurde eingenommen.....	73
8.5 Selbstverantwortung wird nicht übernommen.....	74
8.6 Fehlende Motivation	75
8.7 Was wäre wenn – eine grosse Falle.....	75
8.8 Das Neinsagen fällt schwer.....	76
8.9 Absolut alles ist negativ	76
8.10 Man belügt sich selbst	77
Kapitel 9: Scheitern gehört zum Erfolg	79
Kapitel 10: Blockaden auf mentaler Ebene	81
Einen Neustart kann man nur wagen, wenn man loslässt.....	83
Tipps, wie auch Sie Blockaden lösen können.....	85
Tipp 1: Selbstreflexion	85
Tipp 2: Selbsthilfe	86
Tipp 3: Bewältigung von leichten inneren Blockaden	86
Tipp 4: Lösen und als Potenzial nutzen	87

Tipp 5: Sich bewusst machen, was man erreichen will	87
Tipp 6: Das eigene Selbstvertrauen erkennen.....	88
Tipp 7: Die täglichen Gedanken beachten.....	88
Tipp 8: Woher kommen die Gedanken	89
Tipp 9: Eine kraftvolle Affirmation kreieren	89
Tipp 10: Achtsam sein und Zeit nehmen	90
Tipp 11: Meditieren	91
Kapitel 11: Eigene Erfolge feiern	92
Kapitel 12: Unser Unterbewusstsein ist mächtig.....	93
Kapitel 13: 30-Tage-Plan zur Persönlichkeitsentwicklung	97
Schlusswort.....	101
Workbook Persönlichkeitsentwicklung	102
Tag 1.....	102
Tag 2.....	103
Tag 3.....	104
Tag 4.....	105
Tag 5.....	106
Tag 6.....	107
Tag 7.....	108
Tag 8.....	109
Tag 9.....	110
Tag 10.....	111
Tag 11.....	112
Tag 12.....	113
Tag 13.....	114
Tag 14.....	115
Tag 15.....	116
Tag 16.....	117
Tag 17.....	118
Tag 18.....	119
Tag 19.....	120

Tag 20	121
Tag 21	122
Tag 22	123
Tag 23	124
Tag 24	125
Tag 25	126
Tag 26	127
Tag 27	128
Tag 28	129
Tag 29	130
Tag 30	131
Quellen	132