

Inhalt

Einleitung.....	9
1. Nachhaltige Veränderungen: Warum Ratgeber allein nur wenig helfen	13
1.1 Umsetzen und dranbleiben – leichter gesagt als getan.....	13
1.2 Zum Modebegriff Resilienz und was wir von ihm lernen können.....	15
1.3 Neuroplastizität: die Formbarkeit des Gehirns	19
2. Psycho-GPS: Wo stehe ich?.....	23
2.1 Der innere Stressregler	23
2.2 Brauchen Sie Hilfe? Chancen und Grenzen von Coaching und Psychotherapie.....	32
2.3 Die nötigen Vorbereitungen treffen.....	36
2.4 Skills – Werkzeuge für den besseren Umgang mit Stress	44
3. Ziele setzen und erreichen: Gestalten Sie Ihren eigenen „Zielfilm“!	53
3.1 Ziele müssen emotional aufgeladen sein	54
3.2 Ressourcen- und Problemnetzwerke.....	56
3.3 Wie wir uns selbst boykottieren: zwei Beispiele für blockierende Netzwerke	59
4. Was wirkt wirklich?	65
4.1 Das AMOS-Prinzip: vier Buchstaben – vier Säulen unserer seelischen Gesundheit	65
4.2 Die zentrale Bedeutung des Selbstwertgefühls.....	68
4.3 Leichtigkeit und Humor.....	69
5. Gehirnkompetenz.....	73
5.1 Das „Schiffsmodell“ des Gehirns.....	74
5.2 Das Ja- / Nein-Gehirn	79
5.3 Noch ein Wort zum Thema Glück.....	85

6. Menschenkompetenz	87
6.1 Der Empathiediamant.....	88
6.2 Kränkbarkeit und der Hunger nach Anerkennung.....	93
6.3 Selbstempathie – die innere Vielfalt entdecken und schätzen lernen	95
7. Mindset – was uns (ver-)stimmt	103
7.1 Denkgewohnheiten – das Geheimnis unserer Stimmung.....	103
7.2 Glaubenssätze entdecken und verändern.....	107
7.3 Das Gesetz der Anziehung – richtig verstanden.....	111
7.4 Das Gute erinnern – von der Kraft positiver Erlebnisse.....	113
8. Ängste sind (k)eine Krankheit	123
8.1 Der „innere Wächter“ als Alarmsystem der Seele.....	123
8.2 Ängste überwinden.....	127
8.3 Der Triathlon – drei Trainingsdisziplinen gegen die Angst.....	132
8.4 Imaginationen – wie innere Bilder unsere Selbstheilungskräfte aktivieren.....	141
Über das Workout hinausgeblickt	153
Literatur.....	155
Index	157
Über die Autorin.....	159