

Inhalt

Vorwort.....	11
1. Einführung: Was ist Zukunfts-Resilienz?.....	13
1.1 Resilienzforschung: Anfang und Zukunft.....	16
1.2 Die sieben Säulen der Resilienz.....	18
2. Nachrichtenflut und Doomscrolling – der Datenhighway in unser Gehirn....	19
3. Unser neurobiologischer Trafo: Das Arousal	26
3.1 Der Vergrößerungseffekt für die Psyche: Das überdrehte Arousal	29
3.2 Der Feuerwehrmann-Effekt: Doom-Nachrichten und Werbung	31
3.3 Mentale Balance im Hier und Jetzt	32
3.4 Resilienz durch Metaphern-Energie und „Magic Words“	33
3.5 Zeit vergeht nicht – sie entsteht!	37
3.6 Selbstcoaching: Einstellungs-Management und Timeline-Erleben.....	39
3.7 Selbstcoaching: Vagusstimulation für den schnellen Erholungseffekt und als „Doom-Buster“	40
4. Ein neurobiologisches Wunder: Unser Zukunftssinn	46
4.1 Der Zukunftssinn, die Bärenjagd und die Architektur	49
4.2 Glücken kommt von Gelingen	51
4.3 Das Mittelalter: Ein Leben ohne eigene Zukunft	55
4.4 Weltuntergangsideen und Selbsterfüllende Prophezeiung	57
5. Genauso wichtig wie das „innere Kind“ – mein Zukunfts-Ich	61
5.1 Fotos für ein positives Zukunfts-Ich	63
5.2 Das positive Selbstbild stärken.....	65
5.3 Mein resourcevolles Zukunfts-Ich.....	66
5.4 Erinnerung an die Zukunft: Perfect Talk.....	67

6.	Der Colliculus-Effekt: Flow aus dem Mittelhirn	71
6.1	Was genau ist der Colliculus?	72
6.2	EMDR – Augenbewegungen und Resilienz	76
6.3	Colliculus-Effekt: Die mutige Maus!	80
6.4	Colliculus-Coaching mit Magic Movements	91
7.	Positive Emotionen und Zukunfts-Resilienz	101
7.1	Alle positiven Emotionen sind in unserer Neurobiologie verankert.....	103
7.2	wingwave-Musik für positive Emotionen und Gehirnkonnektivität	104
7.3	Selbstcoaching: Zukunfts-Resilienz mit der wingwave-Musik und dem „Erfolgsschalter“	106
8.	„Weisheitsdenken“ und Training in Hoffnung	108
8.1	Märchen als Hoffnungstraining	115
9.	Werte als Kraftquellen für die Zukunfts-Resilienz	117
9.1	So entfaltet der höchste Wert seine größte Wirkung.....	119
9.2	Werte als Hebeleffekt für die Zukunfts-Resilienz	120
10.	Selbstmotivation durch den inneren Dialog	123
10.1	Motivierende Formulierungen finden	124
10.2	Zwei Hörzentren: Erst der Ton macht die Musik	125
10.3	Klangquellen-Coaching gegen negative Stimmung.....	126
10.4	Eine positive Motivationsstimme finden.....	127
10.5	Selbstcoaching: „Meine positive Motivationsstimme“	128
11.	Zukunfts-Resilienz: Ist positives Denken immer gesund?	130
12.	„Das optimistische Gehirn“ – Möglichkeiten und Grenzen für die Zukunftsgestaltung	135
13.	Lösungsorientierung, Zukunftsplanung und proaktive Kommunikation	138
14.	Das soziale Zukunftspanorama	141

15.	Was ist euthyme Verhaltensplanung?	144
15.1	Euthyme Umweltpsychologie: „Was macht die Umwelt mit unserem Gehirn?“.....	145
16.	Literatur	147
17.	Abbildungen	157
18.	Anhang: Alle Infos über wingwave-Coaching	159
18.1	wingwave-Homepage und Coach-Finder – Coaches für „Future Resilience“ finden.....	159
18.2	Resilienzstärkung präsent und online: Das wingwave-Training	160
18.3	wingwave-Musik	163
18.4	Die wingwave-App (Gratis-App)	165
19.	Alle wingwave-Ausbildungen	166
20.	Informationen über das Besser-Sigmund-Institut – Zertifizierungen und Ausbildungen	168