

Inhalt

Eine Gebrauchsanweisung für dieses Buch	8
Stell dir vor	10
DIE INNERE KRAFT WECKEN	17
Der richtige Motivationsstil	18
Mentale Durststrecken überwinden	18
Verhaltensweisen neu einführen	20
Ziele klar definieren	21
Konstruktiv denken und planen	23
Das Gehirn richtig ansprechen	24
Das Ziel vorwegnehmen	26
Verhaltensweisen unterlassen	29
Wenn der Blick aufs Ziel verstellt ist	30
Die Bedeutung des Körperechos	31
Die Positivenergie für das Ziel stärken	35
Das Zielbild stärken	39
Distanz zum Auslöser schaffen	40
Etwas hinter sich bringen	46
Lästige Pflichten gedanklich überholen	49
Die Strategie des Sofort-Erledigens	50
Selbstbewusst eine Rede halten	53
Die Technik des präzisen Fragens	53
Anforderungen realistisch gestalten	57
Auf Überraschungen gefasst sein	58
TATKRÄFTIG DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN	63
Die Imagination trainieren	63
Höflich zu sich selbst sein	64
Der gute Ton im inneren Dialog	65
Die positive Motivationsstimme	66
Namen besser behalten	72
Wahrnehmungsvorlieben nutzen	74
Vor Ideen übersprudeln	77
Stress erzeugt Blockaden im Kopf	77
Denkprozesse an das Unbewusste abgeben	78
Mentale Spaziergänge	79
Für visuelle Nahrung sorgen	80
Ideen reifen lassen	81

Stress und Ärger klein denken	86
Grübelbilder umdenken	87
Die visuelle Vorstellung schulen	90
Jeder kann innere Bilder abrufen	91
IMMER WIEDER AUFTANKEN	97
Im Einklang mit dem Körper	97
Alkohol, Kaffee und schwarzer Tee nur in Maßen	98
Auf eine ausgewogene Ernährung achten	99
Für genügend Bewegung sorgen	100
Den Stress in Grenzen halten	101
Das A und O – erholsamer Schlaf	102
FERNZIELE ERREICHEN	105
Wie man sich optimal motiviert	105
Mit Blockaden konstruktiv umgehen	106
Ein positives Selbstbild aufbauen	107
Des eigenen Glückes Schmied	108
Vorbilder für das Zukunfts-Ich	109
Besonders erstrebenswert: Lebensfreude	109
Werte als Kraftquelle	113
Ihre persönliche Wertehtiliste	115
Die richtigen Schwerpunkte setzen	116
Erfolge auf der Zeitlinie	121
Ein visuelles Modell – der Zeitstrahl	122
Der Blick zurück	129
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	130
Ereignisse umdeuten	131
„Freu dich nicht zu früh ...“	136
Der „Weisheits-TÜV“	137
Positive Leitsätze finden	138
Erfolge säen und ernten	142
Klare Voraussetzungen schaffen	144
DIE ERFOLGSBILANZ	149
Wer wagt, gewinnt nicht immer	149
Unsicherheitsfaktoren ausschalten	150
Innerlich vorbereitet sein	151
Neue Wege beschreiten	154
Offen sein für Fremdes	155

Entscheidungen treffen	157
Lebendigkeit oder „Der Weg ist das Ziel“	158
„Wer weiß, wozu es gut war ...“	159
Glück im Unglück	160
Den Moment leben	163
Ziele neu überdenken	163
ERFOLG DURCH SELBSTHYPNOSE	167
Trance zur Gehirnaktivierung	167
Was ist Hypnose?	169
Trancen – etwas ganz Alltägliches	170
Wirksame Entspannungstechnik	171
Trancezustände gezielt nutzen	172
Vom Sinn des „Sinnieren“	176
Trance und Modelllernen	180
Erfolgreiche Vorbilder imitieren	183
Trance und Gesundheit	186
Schlafend arbeiten	191
Unbewusst lernen	193
BEZIEHUNGEN LEBENDIG GESTALTEN	199
Soziale Verbindungsmotive	199
Besonders beständig – Sympathie	200
Andersartigkeit tolerieren	202
Metaprogramme	207
Extrovertierte und introvertierte Typen	212
Sensorische und intuitive Wahrnehmung	214
Den Standpunkt wechseln	218
Erfolgreich kommunizieren	222
Sich angleichen	223
Der Weg zum Charisma	225
Die tägliche Beziehungspflege	227
Literatur	229
Verzeichnis der Übungen	230
Sachwortregister	231
Anhang	234
Kontakt zur Autorin	234
Nützliche Adressen	236