

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| 1. <i>Es ist immer zu früh, um aufzugeben</i> . . . . .            | 9  |
| Beharrlichkeit als Lebensprinzip . . . . .                         | 10 |
| Das richtige Wort . . . . .  | 12 |
| Das Ziel vor Augen . . . . .                                       | 14 |
| Steter Tropfen höhlt den Stein . . . . .                           | 16 |
| Das Streben nach Einsicht . . . . .                                | 17 |
| Die Entfaltung des wahren Leistungsvermögens . .                   | 20 |
| Hindernisse sind dazu da, um überwunden zu<br>werden . . . . .     | 23 |
| <br>   |    |
| 2. <i>Probleme? Ziehen Sie Ihren Nutzen daraus!</i> . . . . .      | 27 |
| Bejahen Sie Ihre Probleme! . . . . .                               | 28 |
| Der richtige Ansatz . . . . .                                      | 30 |
| Die schwache Stelle . . . . .                                      | 32 |
| Der gesunde Menschenverstand . . . . .                             | 35 |
| Bleiben Sie ruhig! . . . . .                                       | 36 |
| Nüchternes und sachliches Nachdenken führt<br>zum Erfolg . . . . . | 38 |
| Eine Idee erregt weltweite Beachtung . . . . .                     | 41 |
| Vertrauen als wirksames Rezept . . . . .                           | 43 |
| <br>   |    |
| 3. <i>Aus dem Streß zu dauerhafter Entspannung</i> . . . . .       | 46 |
| Die Ursachen unserer Überbelastung . . . . .                       | 47 |
| Ein glückliches Volk . . . . .                                     | 49 |
| Streß muß nicht sein . . . . .                                     | 51 |
| Das richtige Rezept gegen Nervosität . . . . .                     | 53 |
| Entspannung ist möglich . . . . .                                  | 55 |
| Die Innenschau . . . . .   | 59 |
| Nehmen Sie sich Zeit! . . . . .                                    | 61 |
| Die Kraft der Ruhe . . . . .                                       | 64 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. <i>Gestalten Sie Ihr Leben neu durch innere Motivation!</i> . . . . . | 69  |
| Über »Drückeberger« und »Draufgänger« . . . . .                          | 71  |
| Entdecken Sie Bergeshöhen! . . . . .                                     | 77  |
| Das »magische Wort« . . . . .  | 80  |
| Ändern Sie Ihr Denken! . . . . .   | 82  |
| Hindernisse: ein Synonym für Ansporn . . . . .                           | 84  |
| 5. <i>Der Schlüssel zu gesundem Selbstvertrauen</i> . . . . .            | 87  |
| Setzen Sie sich mit Ihrer <i>ganzen</i> Kraft ein! . . . . .             | 90  |
| Eine gewinnbringende Erfolgsformel: Glauben und handeln! . . . . .       | 91  |
| Die schöpferische Erwartungshaltung . . . . .                            | 93  |
| Erreichen Sie Ihr Ziel durch bildhaftes Vorstellen! . . . . .            | 95  |
| Denken Sie stets an das Senfkorn! . . . . .                              | 100 |
| 6. <i>Sie können, was Sie zu denken vermögen</i> . . . . .               | 104 |
| Eine erstaunliche Aussage . . . . .                                      | 105 |
| Die Parabel vom Adler . . . . .  | 108 |
| Ein Handikap braucht kein Handikap zu sein . . . . .                     | 109 |
| Auch Schicksalsberge sind zu bezwingen . . . . .                         | 112 |
| Nichts ist unmöglich . . . . .   | 114 |
| Der starke Lebenswille . . . . .   | 116 |
| Zur Kinderlosigkeit verurteilt . . . . .                                 | 117 |
| Keine Angst vor der Angst! . . . . .                                     | 118 |
| Stärkung und Trost liegen im Glauben . . . . .                           | 120 |
| 7. <i>Befreien Sie sich von Angst und Sorge!</i> . . . . .               | 123 |
| Die richtige Adrenalinspritze . . . . .                                  | 125 |
| Hilfe in höchster Not . . . . .  | 128 |
| Angst: die Chance zum Handeln . . . . .                                  | 130 |
| Der Ursprung unserer Ängste . . . . .                                    | 134 |
| Selbstvertrauen gegen Versagensangst . . . . .                           | 137 |

|   |     |
|---|-----|
| 8. <i>Wie Sie Wunder wirken können</i> .....                              | 141 |
| Die unbegrenzten Möglichkeiten .....                                      | 143 |
| Das Erfolgsprinzip .....  | 144 |
| Verhindern Sie eine geistige Lähmung! .....                               | 147 |
| Wege zu größerem Ideenreichtum .....                                      | 151 |
| Kehren Sie mit »Wolken des Ruhmes« zurück! ..                             | 153 |
| Wunderbares kann Wirklichkeit werden .....                                | 157 |
| <br>  |     |
| 9. <i>Führen Sie ein Leben ohne Frustration und<br/>Langeweile!</i> ..... | 161 |
| Die Epidemie der Langeweile .....   | 164 |
| Das Glück des Seelenfriedens .....  | 165 |
| Das Leben lieben .....  | 169 |
| Ein unvergeßliches Abenteuer .....  | 171 |
| Eine erstaunliche Wandlung .....  | 178 |
| Die lebensbejahende Grundstimmung .....                                   | 181 |
| Die seltenen Augenblicke .....  | 183 |
| Reservieren Sie in Ihrem Leben keinen Platz für<br>die Langeweile! .....  | 185 |
| <br>  |     |
| 10. <i>Das Gesetz erfolgreichen Handelns</i> .....                        | 188 |
| Finden Sie zu sich selbst! .....  | 194 |
| Die geistige Disziplin .....  | 195 |
| Die innere Organisation .....   | 197 |
| Planvolles Handeln .....  | 199 |
| Die Dynamik positiver Vorstellungen .....                                 | 201 |
| <br>  |     |
| 11. <i>Entdecken Sie neue Kraftreserven in Ihrem<br/>Inneren!</i> .....   | 208 |
| Die unerschöpfliche Quelle .....  | 208 |
| Der innere Quell geistiger Kraft .....                                    | 211 |
| Der Vorteil in jedem Nachteil .....                                       | 213 |
| Die geistige Kopfwäsche .....   | 216 |
| Die »Wenn nur«-Haltung .....  | 219 |
| Die alten Dummheiten vergessen! .....                                     | 224 |
| Kraft im Glauben .....  | 227 |

|   |     |
|---|-----|
| 12. <i>So fördern Sie Ihre Gesundheit und Schaffenskraft</i> .                  | 232 |
| Gesunde Seele, gesunder Körper . . . . .  | 233 |
| Krankmachender Haß . . . . .  | 235 |
| Spannkraft durch Harmonie . . . . .   | 236 |
| Das Geheimnis des Gesunddenkens . . . . .                                       | 238 |
| Das Wunderbare einer Heilung . . . . .  | 244 |
| Die Besinnung auf unsere Lebenskraft . . . . .                                  | 246 |
| Ein gesundes Herz . . . . .   | 250 |
| 13. <i>Heitere Gelassenheit und Humor bereichern Ihr Leben</i> . . . . .        | 253 |
| Hektik fördert Negatives . . . . .  | 254 |
| Gleichmut fördert Positives . . . . .   | 255 |
| Die Spielregeln des Lebens . . . . .  | 258 |
| Nicht die Vergangenheit, sondern die Zukunft zählt! . . . . .                   | 261 |
| Nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst! . . . . .                                | 262 |
| Eine wundervolle Eigenschaft . . . . .  | 264 |
| 14. <i>Die Kunst, über allen Schwierigkeiten des Lebens zu stehen</i> . . . . . | 268 |
| Die Flut kehrt immer zurück . . . . .   | 268 |
| Übermenschliche Kräfte . . . . .  | 271 |
| Das gewisse Maß an Mut . . . . .  | 272 |
| Wie-Denken statt Wenn-Denken . . . . .  | 275 |
| Die drei Fallen des Denkens . . . . .   | 276 |
| Der Einklang von Körper, Seele und Geist . . . . .                              | 277 |