

## **Inhalt**

### **Was ist NLP? 7**

### **So funktioniert das Psycho-Power-Programm 9**

Soll ich, oder soll ich nicht? 9

Mut ja, aber kein Übermut 15

– Von der Angst zum Mut 22

Zwei Seelen in einer Brust 25

– Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst 27

Die Ziele sind entscheidend 31

– Folgen Sie Ihren Wünschen 38

Durch Entscheidung zum Erfolg 43

– Finden Sie Ihre Strategie 47

Der Mut zur Lücke 50

Auch die längste Reise beginnt

mit dem ersten Schritt 54

### **Übungen für die Psycho-Power 61**

Soforthilfen 61

– Im Einklang mit sich selbst 62

– Werden Sie konstruktiv 65

– Innere Gelöstheit führt zu einer guten Lösung 67

Ein klares Ziel ist schon der halbe Weg 70

– Alternativen finden 71

- Formulieren Sie Ihr Ziel 73
- Strategien zur Entscheidungsfindung 82
- Die drei Phasen 82
- Vertiefen Sie Ihre Erfolgsstrategie 87
- Entscheidungen sind Meilensteine des Lebens 89
- Erkennen Sie die Prägungen der Vergangenheit 89
- Formen Sie Ihre Zukunft 91
- Handeln Sie in der Gegenwart 92
- Tips zum Weiterlesen 93