

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	VII
Vorwort	IX
Einleitung	1
1 Basics – Erfolg, mentale Stärke und Co.	7
1.1 Was Erfolg wirklich bedeutet.	10
1.2 Der Mythos vom Glück beim Erfolg	12
1.3 Mentale Verfassung – Inkubator unserer Leistung.	17
1.4 Die Bedeutung von mentaler Stärke.	21
1.5 Wie das Unterbewusstsein das Handeln lenkt	24
2 Ziele finden – Fundament jeden Erfolgs	29
2.1 Wie ein Traum Realität wird	33
2.2 Wege zum Scheitern – Vermeidungsziele	37
2.3 Wenn in Drucksituationen die Nerven versagen	41
2.4 Wege zu Bestleistungen – Handlungsziele.	46
2.5 Ziele denken ist nicht Ziele schreiben	50
2.6 Zufriedenheit – Erfolgskiller Nummer 1	53
3 Frage immer nach dem Warum.	57
3.1 Schlüssel zu nachhaltiger Willensstärke.	64
3.2 Schlüssel zu nachhaltiger Disziplin.	67
3.3 Schlüssel zu nachhaltiger Motivation.	71
4 Selbstvertrauen – Der Glaube an sich selbst	75
4.1 Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein	78
4.2 Selbstwirksamkeit schafft Selbstvertrauen.	82
4.3 I am the greatest – Positive Glaubenssätze.	84
4.4 Die Macht positiver Selbstbotschaften	87

4.5	Selbstliebe ist kein Luxus, sondern Pflicht.	90
4.6	Sei dir etwas wert – Du bist dein bester Freund.	94
5	Gedanken – Entscheidung über Erfolg oder Misserfolg	99
5.1	Die Macht unserer Gedanken	102
5.2	Think Big – Die Kunst groß zu denken	105
5.3	Die Strategie der Visualisierung – Den Erfolg herbeidenken	109
5.4	Mental vorbereitet sein – egal was kommt	114
5.5	Das Geheimnis resilienter Menschen – Gedanken steuern lernen	118
5.6	Nutze die Gewohnheit – Rituale zu maximaler Leistung	121
6	Fokus – Erfolg ist Einstellungssache	125
6.1	Haltung prägt Verhalten – immer!	129
6.2	Sie brauchen Niederlagen, wenn Sie wachsen wollen	131
6.3	Niederlagen und Rückschläge positiv nutzen	135
6.4	Sorgen und Ängste loslassen – Was zählt ist das Hier und Jetzt	139
6.5	Die beste Version des eigenen Ichs	143
	Zum Abschluss	147
	Literaturverzeichnis	149
	Stichwortverzeichnis	151