

Inhalt

Vorwort	8
Fremdbestimmt – bloss nicht	8
Einleitung	17
Die Sinne wecken	17
Streben nach Selbstbestimmung.....	23
Lebensführung und wegweisende Fügungen	24
Beobachtungen, Sehnsüchte und Werte	36
Orientierung am natürlichen Vorbild	50
Erkenntnisse und die bewusste Lebensweise	60
Methodik und die Kampfkunst als Spiegel	72
Entwicklungsstufen des Menschen.....	79
Was uns widerstandsfähig macht	88
Rebellische Impulse	91
Rebellion ist die Lösung	92
Rebellion ist die Herausforderung	95
Der persönliche Ausdruck – Unternehmer und Mönch	100
Die grössten Kritiker – Und ich mach es doch	108
Weisheit des Rebellen.....	116
Selbstbestimmung durch Rhythmus.....	116
Element Erde – die Weisheit des Seins.....	118
Element Wasser – Die Weisheit des Geistes	122
Element Feuer – Die Weisheit des Mutes.....	125
Element Wind – Die Weisheit der Wandlungen ..	128

Element Leere – Die Weisheit der Wahrheit	130
Fertigkeiten des Rebellen	135
Selbstbewusstsein und Fertigkeiten – Das Fundament	135
Selbstwahrnehmung – Deine Wahrnehmungen verstehen	138
Selbstreflexion – Deine Werte erkennen	147
Selbsteinschätzung – Potenzial und Grenzen	150
Selbstregulation – Balance erhalten.....	161
Training des Rebellen.....	169
Persönlichkeitsentwicklung	169
Mentaltraining	175
Mentale Prozesse.....	184
Zombi-Modus.....	185
Tor zum Bewusstsein	188
Neuroplastizität	193
Reizreaktionskette.....	198
Mentale Mobilmachung	211
Handlungsprotokoll	234
Aktivierungssteuerung	239
Aufmerksamkeitssteuerung	269
Handlungssteuerung	309
Schlusswort.....	333
Deine Regeln. Deine Rebellion.....	333