



Mein Leben bewußt gestalten

Inhaltsverzeichnis

- 1 **Bewußt leben - Verantwortung übernehmen** 
- 2 **Wege zum Glückhichsein** 
- 3 **Einflußfaktoren** 
- 4 **Mein Weltbild** 
- 5 **Destruktives Denken** 
- 6 **Konstruktives Denken** 
- 7 **Meine Ziele finden** 
- 8 **Meine Ziele klären** 
- 9 **Erfolge sichern** 



Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort der Herausgeberin	9
Wie ziehen Sie den größten Nutzen aus diesem Buch?	11
Dank des Autors	15
1 Bewußt leben - Verantwortung übernehmen	
Leben oder gelebt werden?	17
„Mein Leben bewußt gestalten“, was heißt das?	18
Wofür bin ich verantwortlich?	19
Bin ich für meine Kinder verantwortlich?	23
Selbstverantwortung	25
Was hilft mir bei meiner täglichen Arbeit?	26
Sieg	27
2 Wege zum Glücklichsein	
Gedanken zum Thema „Glück“	29
Der Baum, der alles für sich haben wollte	41
3 Einflußfaktoren	
Einflußfaktoren, die meine Persönlichkeit bestimmen	43
Was kann ich durch Selbstbestimmung erreichen?	53
Die Papageiin und der Affe	56
4 Mein Weltbild	
Wie begegne ich meinen Mitmenschen?	61
Auf Ihren Standpunkt kommt es an!	66
Wachsen oder sich beklagen?	69
Sind Sie Problem- oder Chancen-Denker?	76
Lebensbejahend den Tag beginnen	83
Die kleinen Leute von Mimo	89



5 **Destruktives Denken**

Unser Denken erzeugt unsere Gefühle!	95
Die häufigsten Arten destruktiven Denkens	96
Wie ich mich selbst unglücklich mache	100
Abwehrhaltung und ihre Folgen	102
Destruktives und Verneinungen umformulieren	107
Aus Verboten Gebote machen	108
Verwandeln Sie Verlierer- in Gewinner-Sätze	109
In jeder Nachricht einen positiven Aspekt sehen	110
Von destruktiven Gedanken lösen	111
Das Sternenkind	113

6 **Konstruktives Denken**

Angenehme Gedanken erzeugen angenehme Gefühle!	119
Wie stark prägen Ihre Erwartungen Ihr Leben?	120
Erwartungshaltung und selbsterfüllende Prophezeiung	126
Die körperliche Wirkung unserer Gefühle	132
Was ist eine Eigenprogrammierung?	137
Wie „funktioniert“ die Bejahung?	138
Lebensbejahende innere Einstellung	140
Das gesündeste Wort der Welt <i>JA!</i>	143
Vorsätze zur lebensbejahenden Selbstbeeinflussung	144
Meine lebensbejahenden Einstellungen	146
Wie formuliere ich meine Vorsätze richtig?	148
Kreative Imagination (Schöpferische Vorstellung)	151
Wenn eine Veränderung ... nicht gelingt	152
Zusammenfassung	155
Gänseblümchen sind wichtige Symbole	156
Gehe ruhig Deinen Weg	157



7	Meine Ziele finden	
	Wer mit dem Leben spielt, kommt nie zurecht ...	159
	Meine wichtigsten Wünsche	165
	Meine Wünsche - Arbeitsblatt	167
	Meine wichtigsten Visionen	168
	Meine Visionen - Arbeitsblatt	173
	Meine Visionen leicht und spielerisch erreichen	175
	Meine persönliche Zielhierarchie	188
	Meine Ziele - Arbeitsblatt	192
	Wichtige Hinweise für Ihre Lebensplanung	193
	Das Wichtigste für Ihre Zielplanung	194
	Hilfestellung für „Problem-Denker“	196
	Lebensziel Liebe	197
8	Meine Ziele klären	
	Glücklich ist, wer ein Ziel hat ...	199
	Mein „Zielrahmen“	208
	Regeln, die Ihr Leben erleichtern	210
	Lebens-Weisheiten	213
	Der Zielfahnder	214
9	Erfolge sichern	
	Wichtige Erkenntnisse und wertvolle Erfahrungen	215
	Mein persönlicher Erfolgsplan	218
	Literaturverzeichnis	225
	Stichwortverzeichnis	229