

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Herzlich willkommen zum Selbstmanagement-Training	
„Erfolgreich, charismatisch und erfüllt mein Leben führen“	12
Mein Leben wirklich führen – Selbst bewusst sein	13
Selbstklärungs-Übung: 1 	
Welchen Fakten und Sachzwängen unterliege ich?	15
Welche Tatsachen beeinflussen oder bestimmen mein Leben?	15
Erfolgsstufe 1:	
Die optimale Grundhaltung im Leben finden und verwirklichen	24
Selbstklärungs-Übung: 2 	
Wer bin ich?	27
Selbstklärungs-Übung: 3 	
Wie gehe ich mit Schwierigkeiten um?	31
Mit Fehlern umgehen	32
Selbstklärungs-Übung: 4 	
Welche Fehler habe ich gemacht in meinem Leben?	33
Was waren meine größten Misserfolge?	33
Wann habe ich das letzte Mal etwas falsch gemacht?	33
Mich freuen	35
Selbstklärungs-Übung: 5 	
A) Worüber kann ich mich freuen? ☺	36
B) Worüber kann ich mich <i>nicht</i> freuen? ☹	36
Selbstklärungs-Übung: 6 	
Was muss sein, damit ich mich freuen kann?	
Welche Bedingungen machen es mir unmöglich, mich zu freuen?	37
Wieso gebe ich diesem Punkt so viel Macht über meine Lebensfreude?	
Aus welchen Gründen lasse ich mich derart fremdbestimmen	
und raube mir dadurch die entscheidende Lebenskraft?	37
Mein Umgang mit Reichtum und Geld	40
Selbstklärungs-Übung: 7 	
Was denke ich über sehr reiche Leute?	41
Wie kommen Menschen schnell zu großem Reichtum?	41
Was fällt mir spontan zu Geld ein?	41
Was bedeutet für mich „im Wohlstand leben“?	41
Selbstklärungs-Übung: 8 	
Meine einschränkenden Glaubenssätze entdecken	44
Was werde ich mir nie leisten können?	44
Was habe ich nicht (oder noch nicht) verdient?	44
Was steht mir im Leben nicht zu?	44

Selbstklärungs-Übung: 9			
Wie komme ich zu Geld?		48
Was habe ich zu tun, damit ich viel Geld erhalte?		48
Selbstklärungs-Übung: 10			
Wie viel oder wenig bin ich mir wert?		49
Übung – Körperliche Erfahrung: „Ich versuche, ...“		52
Nie mehr ärgern		53
Selbstklärungs-Übung: 11			
Was kann ich tun, wenn ich bemerke, dass ich beginne, mich zu ärgern?		59
Mein Gehirn besser nutzen		61
Vermögend sein		64
Selbstklärungs-Übung: 12			
Welche Fähigkeiten unterscheiden mich als Menschen von den übrigen Geschöpfen der Natur auf diesem Planeten?		65
Mental-Training 1		Mein idealer Zielzustand 66
Mental-Training 2		Meinen inneren Reichtum genießen 71
Mich zum Lebenskünstler ausbilden		73
Selbstklärungs-Übung: 13			
Was kennzeichnet einen Lebenskünstler?		74
Wie verhalte ich mich als Lebenskünstler?		74
Selbstklärungs-Übung: 14			
a) Welche Situationen in meinem Leben kann ich vollen Herzens und mit allen Sinnen genießen?		76
b) Welche Situationen erlebe ich neutral?		76
c) Welche Situationen erlebe ich als unangenehm, lästig, negativ oder problematisch?		76
Mental-Training 3		Auch Unangenehmes genießen und zum Lebenskünstler werden 77
Selbstklärungs-Übung: 15			
Welches Theaterstück würde ich gern in meinem Leben erleben?		81
Mental-Training 4		Dein eigenes Lebensstück spielen 82
Jede Handlung zelebrieren		82
Mental-Training 5		Prüfe: Lohnt es wirklich? 83
Mental-Training 6		Eine gewöhnliche Handlung zelebrieren 83
Selbstklärungs-Übung: 16			
Was hindert mich derzeit noch an einer ständigen inneren Freude?		85

Mental-Training 7 	Mein Leben als faszinierendes Abenteuer	86
	In heiterer Gelassenheit jede Situation genießen.....	87
	Arbeit oder Erfüllung?.....	88
Selbstklärungs-Übung: 17 	Welche Tätigkeit würde mir so viel Freude machen, dass ich jeden Tag schon darauf brenne, morgen wieder weitermachen zu dürfen?.....	89
	Mit der Zeit sinnvoll umgehen	92
Selbstklärungs-Übung: 18 	Wann hilft mir ehrliches, aufrichtiges Nein-sagen?	94
	Männliches und weibliches Selbstmanagement	95
	Männliche und weibliche Kommunikation	96
	Kurze Selbsterfahrungs-Übung:	97
Selbstklärungs-Übung: 19 	Mich selbst annehmen	99
Erfolgsstufe 2:		
Mich selbst neu erfinden		100
Selbstklärungs-Übung: 20 	Mein Selbstbild.....	101
	Was halte ich von mir?	101
Selbstklärungs-Übung: 21 	Ist es eine Freude für andere diesen Menschen zu sehen?	103
	Wie ist dieser Gesichtsausdruck zu optimieren?	103
	Was kann ich tun, damit ich gewinnend aussehe und ideale Partner anziehe?	103
	Vom Opfer zum Schöpfer.....	104
Selbstklärungs-Übung: 22 	Meine Überzeugungen	
	Was glaube ich über mich und meine Möglichkeiten in der Welt?.....	107
	Welche Einstellung habe ich zu Erfolg?.....	107
	Welche Einstellung habe ich zu Gesundheit?.....	107
	Welche Einstellung habe ich zu Beziehungen?.....	108
	Welche Einstellung habe ich zu Familie?.....	108
	Was glaube ich im Zusammenhang mit Partnerschaft?.....	108
	Welche Einstellung habe ich zu Beruf und Karriere?	109
	Welche Einstellung habe ich zu Einkommen?	109
Selbstklärungs-Übung: 23 	Meine hinderlichen Glaubenssätze	
	Was halte ich bisher für wahr?	110
	Mit welchen Glaubenssätzen setze ich mir (meine) Grenzen?	
	Welche Überzeugungen schränken mich ein?	110
Mental-Training 8 	Eins und gesund sein.....	111
	Ein Gespräch führen	114

Selbstklärungs-Übung: 24 	
Ein Gespräch führen	115
Selbstklärungs-Übung: 25 	
Mein Leben führen	
Wie lauten meine Lebensziele?	117
Selbstklärungs-Übung: 26 	
Wovon will ich weg?	118
Worauf gehe ich zu? Wie sieht meine ideale Zukunft aus?	118
Selbstklärungs-Übung: 27 	
Was ist meine Mission? Wie lautet meine Lebensaufgabe?	120
Wofür lebe ich?	120
Wie lautet meine Berufung?	120
Was ist meine Bestimmung?	120
Wodurch gewinne ich Erfüllung?	120
Erfolgsstufe 3:	
Das Geheimnis der Sieger: Gewonnen haben, bevor Du beginnst	123
Erfolgsstufe 4:	
Problem-Denker oder Chancen-Denker	125
Gewinnend telefonieren	128
Gesund sein	133
Gesunde Ernährung, Essenszeiten, Power Napping	135
Die Schöpfer-Energie aktivieren	138
Körper-Übung 2 Kundalini-Energie wecken	139
Körper-Übung 3 Kreislauf anregen	140
Körper-Übung 4 Konzentration steigern	140
Mental-Training 9  Ausstrahlung verbessern	140
Erfolgsstufe 5:	
Die Sprache des Lebens verstehen und beachten	141
Selbstklärungs-Übung: 28 	
Meine Sprache drückt meist klar aus, worunter ich mich leiden lasse	142
Wie lauten meine „Lieblings“-Formulierungen?	142
Die Sprache meiner Lebensumstände	143
Selbstklärungs-Übung: 29 	
Welche meiner Lebensumstände sind für mich angenehm?	
Welche kann ich voller Freude genießen?	144
Welche meiner Lebensumstände sind für mich unangenehm?	
Welche belasten mich?	144
Informieren	145
„Energetisch hören“	146
Neu lesen lernen	147

Erfolgsstufe 6:

Dein Leben neu konzipieren und manifestieren 149

- Selbstklärungs-Übung: 30  Was beinhaltet mein neues Leben? Was ist mir wichtig?
Wer bin ich, nachdem ich mich voll entfaltet habe? 150
- Selbstklärungs-Übung: 31  Wie / womit verhindere ich meinen Erfolg derzeit? 151
- Selbstklärungs-Übung: 32  Was hindert mich daran, gerade jetzt zu wachsen und meine Ziele zu erreichen?
..... 152
Aus welchen Gründen erlaube ich mir den nächsten Schritt nicht? 152
Welche Vorteile ziehe ich daraus, dass ich auf dieser Stufe meines Lebens
stehen bleibe? 152
Was habe ich davon – welchen unbewussten Nutzen –, dass ich immer noch
in meinem gegenwärtig unbefriedigenden Zustand verharre,
anstatt in meinem Zielzustand zu sein? 152
- Selbstklärungs-Übung: 33  Wie sehe ich mich selbst? 155
Was will ich an meinem Selbstbild ändern? 155
- Selbstklärungs-Übung: 34  Was brauche ich mehr in meinem Leben, um in harmonische innere Balance
und Ausgeglichenheit zu kommen? 157
Wirklich wollen 158
Traumhaft leben 159
- Selbstklärungs-Übung: 35  Was bedeutet für mich traumhaft zu leben? 160

Erfolgsstufe 7:

Mache aus Deinem Leben ein Spiel 162

- Wie findest Du Deinen idealen Partner? 162
- Mental-Training 10  Ein idealer Partner sein 162
- Selbstklärungs-Übung: 36  Was habe ich noch zu tun, damit ich ein bewundernswerter Partner werde? 163
Was tue ich ab sofort, um ein idealer Partner zu sein? 163
- Selbstklärungs-Übung: 37  Was bewundere ich an mir? 165
Unsere Mitwelt als unser Spiegel 168
- Selbstklärungs-Übung: 38  Was kann ich an anderen nicht leiden? Was regt mich an anderen auf? 169

Erfolgsstufe 8:

Den Rucksack der Vergangenheit ablegen..... 170

- Selbstklärungs-Übung: 39 
Was in meinem Leben macht mich nicht glücklich?
Was brauche ich nicht zu meinem Glück?..... 171
- Selbstklärungs-Übung: 40 
Was in meinem Leben macht mich glücklich?..... 173
- Selbstklärungs-Übung: 41 
Was von dem, was mich nicht glücklich macht, werde ich jetzt loslassen?..... 174
Worum kümmere ich mich ab jetzt, von dem, was mich glücklich macht?..... 174
Wie Sorge ich ab sofort für mein Glückseligkeit? 174

Erfolgsstufe 9:

Zu Bewusstsein kommen..... 176

- Mental-Training 11  Heilung geschehen lassen – Intuitiv leben..... 176
Anderen helfen 178

Erfolgsstufe 10:

Zielklarheit schaffen..... 183

- Selbstklärungs-Übung: 42 
Welches Ziel möchte ich erreichen?..... 184
- Selbstklärungs-Übung: 43 
Was habe ich zu tun, damit ich mein Ziel erreiche?..... 186
Was sollte ich lassen? Was bringt mich weg von meinem Ziel?
Was schadet meinem Vorwärtkommen?..... 186
- Selbstklärungs-Übung: 44 
Wozu lebe ich? Wozu will ich mein Leben nutzen?
Was ist mein Daseinszweck in diesem Leben?..... 188
Wo will ich am Ende stehen? Auf was will ich zurückblicken?
Welches Vermächtnis (Andenken) will ich hinterlassen? 188
- Körper-Übung 5 Aufstehen 189
- Selbstklärungs-Übung: 45 
Aus welchen Gründen will ich dieses Ziel erreichen?
Was verspreche ich mir langfristig davon?..... 190
Probiere Deine Zukunft erst an, bevor Du sie verursachst..... 191
- Selbstklärungs-Übung: 46 
Wie müsste mein Körper sein, damit ich mich darin richtig wohl fühle
und glücklich bin mit ihm? 193
- Mental-Training 12  Mein idealer Körper..... 194

Selbstklärungs-Übung: 47 		
Wie müsste ich sein, damit ich das anziehe, was ich erleben möchte?		196
Was habe ich noch zu tun, damit ich so bin?.....		196
Mental-Training 13 	Einen Lebensaspekt modellieren	197
Der Glaube an Erfolg ist das sicherste Mittel gegen Misserfolg.....		197
Charisma-Training.....		198
Mental-Training 14 	Charismatische Ausstrahlung	198
Mental-Training 15 	Sympathie ausstrahlen	202
Zwischen-Zusammenfassung		
Mach Dich magnetisch für Lebenserfolg		204
Selbstklärungs-Übung: 48 		
Was muss geschehen, damit ich sagen kann: „Ich bin erfolgreich?“		205

Erfolgsstufe 11:

Dein Leben märchenhaft wandeln 209

Selbstklärungs-Übung: 49 		
Welche Situation in meinem Leben möchte ich ändern?		210
Mental-Training 16 	Geheimnis der Wandlung	211
Mental-Training 16 a 	Wandeln in stimmige Energie.....	212
Selbstklärungs-Übung: 50 		
Was haben alle meine idealen Zielzustände gemeinsam?.....		213
Mental-Training 17 	Schnell-Wandeln.....	214
Mental-Training 18 	Turbo-Wandeln.....	214

Erfolgsstufe 12:

Das Leben als Entdeckungsreise zu Dir selbst erleben, als Abenteuerreise zu Deinem Selbst.		216
Literaturverzeichnis		219
Stichwortverzeichnis		222
Über den Autor		
Trainer- und Berater-Profil.....		224
Wochenend-Intensiv-Kurse in der Re-Sourcing-Oase		225
Firmeninterne Seminare von RAS Training und Beratung		225
Weitere Methoden für Deinen Erfolg.....		
1. TMS – Team Management System®		228
2. Struktur- und Organisations-Aufstellungen		228
3. TMA – Team Management Aufstellungen		229
4. Wozu Dir ein Einzel-Coaching verhelfen kann		230