



Inhaltsverzeichnis – Übersicht

1 **Bewusst leben – Verantwortung übernehmen**



2 **Wege zum Glücklichen**



3 **Einflussfaktoren**



4 **Mein Weltbild**



5 **Destruktives Denken**



6 **Konstruktives Denken**



7 **Meine Wünsche**



8 **Meine Visionen**



© Torbz - Fotolia.com

9 **Meine Ziele definieren**





10 Meine Ziele klären



11 Meine Erfolge sichern

© cspcreative - fotolia.com



Inhaltsverzeichnis – Übersicht	5
Detailliertes Inhaltsverzeichnis	6
Geleitwort von Günther Feyler	9
Wie ziehen Sie den größten Nutzen aus diesem Buch?	11
Dank des Autors	15

1 Bewusst leben – Verantwortung übernehmen

Leben oder gelebt werden?	16
„Mein Leben bewusst gestalten“, was heißt das?	17
Wofür bin ich verantwortlich?	18
Bin ich für meine Kinder verantwortlich?	25
Selbstverantwortung	28
Was hilft mir bei meiner täglichen Arbeit?	29
Sieg	30

2 Wege zum Glückhsein

Gedanken zum Thema „Glück“	32
Der Baum, der alles für sich haben wollte	46

3 Einflussfaktoren meiner Persönlichkeit

Einflussfaktoren, die meine Persönlichkeit bestimmen	48
Was kann ich durch Selbstbestimmung erreichen?	60
Die Papageiin und der Affe	63



4	Mein Weltbild verändert meine Welt	
	Wie begegne ich meinen Mitmenschen?	68
	Auf meinen Blickwinkel kommt es an!	74
	Wachsen oder sich beklagen?	78
	Sind Sie Problem- oder Chancen-Denker?	85
	Lebensbejahend den Tag beginnen	93
	Wirkungsvolle Besinnung am Morgen	99
	Die kleinen Leute von Mimo	100
5	Destruktives Denken zerstört mein Glück	
	Unser Denken erzeugt unsere Gefühle!	107
	Die häufigsten Arten destruktiven Denkens	108
	Wie ich mich selbst unglücklich mache	112
	Abwehrhaltung und ihre Folgen	114
	Destruktives und Verneinungen umformulieren	119
	Machen Sie aus Verboten Gebote	120
	Hinderliche und förderliche Glaubenssätze	121
	Verwandeln Sie Verlierer- in Gewinner-Sätze	123
	In jeder Nachricht einen positiven Aspekt sehen	124
	Von destruktiven Gedanken lösen	125
	Das Sternenkind	127
6	Konstruktives Denken fördert mein Leben	
	Angenehme Gedanken erzeugen angenehme Gefühle!	133
	Wie stark prägen Ihre Erwartungen Ihr Leben?	134
	Erfolgs-Tipp	141
	Erwartungshaltung und selbsterfüllende Prophezeiung	142
	Die körperliche Wirkung unserer Gefühle	148
	Was ist eine Eigenprogrammierung?	153
	Wie „funktioniert“ die Bejahung?	154
	Lebensbejahende innere Einstellung	157
	Das gesündeste Wort der Welt <i>JA!</i>	159
	Vorsätze zur lebensbejahenden Selbstbeeinflussung	160
	Meine lebensbejahenden Einstellungen	162



Wie formuliere ich meine Vorsätze richtig?	164
Kreative Imagination (Schöpferische Vorstellung)	169
Wenn eine Veränderung ... nicht gelingt	170
Kurze Zwischenzusammenfassung	176
Gänseblümchen als wichtige Symbole	177
Gehe ruhig Deinen Weg	178
7 Meine Wünsche strukturieren	
Wer mit dem Leben spielt, kommt nie zurecht ...	180
Meine wichtigsten Wünsche	186
Meine Wünsche – Arbeitsblatt	188
8 Meine Visionen ziehen mich an	
Meine wichtigsten Visionen	190
Meine Visionen – Arbeitsblatt	196
Meine Visionen leicht und spielerisch verwirklichen	199
Mich für meine Vision begeistern	202
9 Meine Ziele definieren und erreichen	
Meine persönliche Zielhierarchie	214
Meine Ziele – Arbeitsblatt	219
Wichtige Hinweise für Ihre Lebensplanung	220
Das Wichtigste für Ihre Zielplanung	222
Lebensziel Liebe	224
10 Meine Ziele grundlegend klären	
Vier besinnliche Übungen	227
Mein „Zielrahmen“	236
Regeln, die Ihr Leben erleichtern	239
Lebens-Weisheiten	242
Der Zielfahnder	243



11 Meine Erfolge sichern

Wichtige Erkenntnisse und wertvolle Erfahrungen	244
Mein persönlicher Erfolgsplan	247
Literaturverzeichnis	254
Stichwortverzeichnis	260
Über den Autor	263
Wie dieses Buch entstand	265
Wochenend-Intensiv-Trainings	267
Firmeninterne Seminare	269
Weitere Methoden für Ihren Erfolg:	
TMS – Team Management System	272
Struktur- und Organisations-Aufstellungen	273
TMA – Team Management Aufstellung	274
Wozu Ihnen ein Einzel-Coaching verhelfen kann	276
Publikationen des Autors	278