



---

## Inhaltsverzeichnis – Übersicht

1 **Bewusst leben – Verantwortung übernehmen**



2 **Wege zum Glücklichein**



3 **Einflussfaktoren**



4 **Mein Weltbild**



5 **Destruktives Denken**



6 **Konstruktives Denken**



7 **Meine Wünsche**

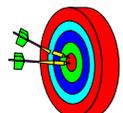


8 **Meine Visionen**



© Torbuz - 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
Verwandeln Sie Verlierer- in Gewinner-Sätze	121
In jeder Nachricht einen positiven Aspekt sehen	122
Von destruktiven Gedanken lösen	123
Das Sternenkind	125

#### **6 Konstruktives Denken fördert mein Leben**

Angenehme Gedanken erzeugen angenehme Gefühle!	131
Wie stark prägen Ihre Erwartungen Ihr Leben?	132
Erfolgs-Tipp	139
Erwartungshaltung und selbsterfüllende Prophezeiung	140
Die körperliche Wirkung unserer Gefühle	146
Was ist eine Eigenprogrammierung?	151
Wie „funktioniert“ die Bejahung?	152
Lebensbejahende innere Einstellung	155
Das gesündeste Wort der Welt JA!	157
Vorsätze zur lebensbejahenden Selbstbeeinflussung	158
Meine lebensbejahenden Einstellungen	160
Wie formuliere ich meine Vorsätze richtig?	162



---

	Kreative Imagination (Schöpferische Vorstellung)	167
	Wenn eine Veränderung ... nicht gelingt	168
	Kurze Zwischenzusammenfassung	174
	Gänseblümchen als wichtige Symbole	175
	Gehe ruhig Deinen Weg	176
<b>7</b>	<b>Meine Wünsche strukturieren</b>	
	Wer mit dem Leben spielt, kommt nie zurecht ...	178
	Meine wichtigsten Wünsche	184
	Meine Wünsche – Arbeitsblatt	186
<b>8</b>	<b>Meine Visionen ziehen mich an</b>	
	Meine wichtigsten Visionen	188
	Meine Visionen – Arbeitsblatt	194
	Meine Visionen leicht und spielerisch verwirklichen	197
	Mich für meine Vision begeistern	200
<b>9</b>	<b>Meine Ziele definieren und erreichen</b>	
	Meine persönliche Zielhierarchie	212
	Meine Ziele – Arbeitsblatt	217
	Wichtige Hinweise für Ihre Lebensplanung	218
	Das Wichtigste für Ihre Zielplanung	220
	Lebensziel Liebe	222
<b>10</b>	<b>Meine Ziele grundlegend klären</b>	
	Vier besinnliche Übungen	225
	Mein „Zielrahmen“	234
	Regeln, die Ihr Leben erleichtern	237
	Lebens-Weisheiten	240
	Der Zielfahnder	241



---

## 11 Meine Erfolge sichern

Wichtige Erkenntnisse und wertvolle Erfahrungen	242
Mein persönlicher Erfolgsplan	245
Literaturverzeichnis	252
Stichwortverzeichnis	258
Über den Autor	261
Wie dieses Buch entstand	263
Wochenend-Intensiv-Trainings	265
Firmeninterne Seminare	267
Weitere Methoden für Ihren Erfolg:	
TMS – Team Management System	270
Struktur- und Organisations-Aufstellungen	271
TMA – Team Management Aufstellung	272
Wozu Ihnen ein Einzel-Coaching verhelfen kann	274
Publikationen des Autors	276