

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	11
Teil 1 Know-how für Ihr persönliches Life-Design	17
1 Good-bye Komfortzone	18
Gute Vorsätze	22
Der Innere Schweinehund ISW	23
Aufschieberitis	25
2 Splitbrain – Anatomie des Erfolgs	27
Altes Gehirn – neues Gehirn	31
WYSIWYG oder: Warum unser Gehirn in Bildern denkt .	38
Alphawellen – Das Wellness Center im Kopf	52
Adrenaline oder: Warum Stress kein Kavaliersdelikt ist ..	61
Gehirnjoggen – Auch die Seele braucht Training	66
3 So funktioniert Hi-Tec-Motivation	70
Hi-Tec-Motivation holt jeden dort ab, wo er steht	79
Hi-Tec-Motivation schafft einen neuen Erwartungshorizont	84
4 Design your Life – Von der Kunst, eine erfolgreiche Lebensvision zu entwickeln	88
Was ist Life-Design?	89
Ihre Lebensvision ist wie ein persönliches Drehbuch für Ihre Zukunft	92
5 Life-Balance – Work smart, not hard	97
Life-Balance ist ganzheitliches Zeitmanagement	98
Life-Design funktioniert nur mit Life-Balance	100
Life-Balance richtet Ihre Aktivitäten intelligent an Ihrem Potenzial aus	101

6	Make it easy and simple – oder: Von der Kunst, Ballast abzuwerfen	104
7	Stärken entdecken – Potenziale entfalten	108
8	Flow – Das Glücksgefühl des Erfolgs	110
9	Werte entdecken und leben	120
10	Smart Success mit smarten Zielen	125
Teil 2	Praxis-Tools für ein erfolgreiches Life-Design	131
11	Verschaffen Sie sich Klarheit mit dem Praxistest	132
12	Check-in	134
	Stresstest	134
	Leistungsbilanz	137
	Beziehungs-Check	139
	Sinn-Check	140
13	Entdecken Sie Ihre Stärken und Talente	145
14	Entdecken Sie Ihre Werte	147
15	Vision Building – So entwerfen Sie Ihre Lebensvision	149
16	Ziele formulieren mit dem ZieleGuide	151
	Zieledialog	152
	Ziele-Menü	154
	SMARTE Ziele, Softskills und Affirmationen	158

17 Mit Alpha-Entspannung per Knopfdruck immer und überall entspannt	159
Entspannung ist der Schlüssel zu anhaltendem Wohlbefinden und dauerhaftem Erfolg	159
„Der ideale Tag“ – Das innere Drehbuch für Ihren Zielerfolg	163
18 Vom Wochenkompass zum Traumcoach – Mit System zum Erfolg	165
19 So nutzen Sie die Übungen der Begleit-CD	168
1. Übung: Progressive Muskelentspannung und Visualisation	168
2. Übung: Hi-Tec-Motivation mit Musik	170
3. Übung: Hi-Tec-Motivation mit Natursound	172
Text der Hi-Tec-Motivation	172
20 Gestalten Sie Ihre eigene CD	176
Dank	179
Literaturverzeichnis (Auswahl)	180
Stichwortverzeichnis	183
Der Autor	185