

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	11
1. Prinzip Antrieb.....	17
Andere Meinungen und Ansichten anerkennen	18
Die Realitätsgestaltung.....	19
Die „Architektur“ des Ichs.....	20
Seine Mission entdecken	21
Mentaltraining ist mehr als Leistungssteigerung.....	23
2. Konstrukt der Gedanken: das Ich.....	25
3. Fokussierte Konzentration.....	33
Die Kraft des Mentalen.....	34
Sprache als Spiegel unserer Individualität.....	36
Vorbilder als Ressourcen nutzen.....	38
4. Ziele erfassen und erreichen.....	43
Wonach lohnt es sich zu streben?.....	45
Die Wahl meines konkreten Zieles – die Zielformulierung	46
Der Beweis, dass ich mein Ziel erreicht habe – die Evidenz	47
Was in meinem Leben ist nun anders? – Die Wertefrage	49
Wie hoch sind die Aufwände für die Zielerlangung? – Der Kostenfaktor.....	51
Fehlt noch was? – Der letzte Blick.....	52
5. Zielformulierung mit Kindern.....	53
Kreativ und kindgerecht Ziele formulieren.....	53
Zielformulierung: Die Wahl deines konkreten Zieles	55
Die Evidenz: Der Beweis, dass du dein Ziel erreicht hast.....	55
Die Wertefrage: Was ist in deinem Leben anders (als bisher)?.....	56
Der Kostenfaktor: Wie hoch sind deine Aufwände für die Zielerlangung?.....	56
Der letzte Blick: Fehlt noch was?.....	58
6. Im Alpha-Zustand zu mehr -Kreativität.....	61
Datenverarbeitung im Entspannungsmodus.....	62
Aha-Erlebnisse und Geistesblitze	63
Entspannung üben	65
7. Training vor dem Training – das Visualisieren üben.....	67
Visualisierungsfähigkeit und neue Medien.....	71
8. Sprachliche Besonderheiten und Fantasiereisen.....	75
Oberflächen- und Tiefenstruktur der Sprache.....	75
Mehr Distanz für mehr kreativen Spielraum.....	81
Übung macht den Meister.....	84

9.	Fantasia oder die Reise zum Ich	89
	Einleitung einer Fantasiereise.....	90
	Ausblick und Vertiefung	91
	Die Energiedusche.....	95
10.	Fantasiereisen konkret angewendet.....	99
	Selektive Wahrnehmung.....	99
	Vergleiche ohne Vergleichsobjekt	100
	Der Schrank und der gute Freund	109
	Schlechter Spiegel – guter Spiegel	110
	Der Film im Film.....	113
11.	Das Ziel im Blick behalten	117
	Erstellen eines Zielebildes	118
	Visualisieren einer Zeitachse	123
12.	Zusammen mehr erreichen.....	127
	Teambuilding.....	128
	Struktur und Commitment gewährleisten.....	130
	Mikrogewohnheiten.....	139
13.	Intrinsische Motivation und Ich-Stärke.....	143
	Der Fluss fließt weiter	143
	Durchführung der Liebenswürdigkeiten-Übung.....	145
	Variante für jüngere Kinder.....	147
14.	Die geistige Vorstellungskraft schulen	151
	Den Moment of Excellence verankern	153
	Ressourcen stärken – in der Schule und zu Hause.....	155
	Den Anker setzen	158
15.	Motivationstiefs und Selbstzweifel überwinden.....	163
	Hilfe zur Selbsthilfe leisten	164
	Aus der Metaperspektive werden Hürden kleiner.....	167
	Die Technik für emotionale Freiheit	174
16.	Der Überraschungskalender.....	177
	Jeden Tag neu motiviert.....	179
	Verantwortung mehr und mehr abgeben, Selbstständigkeit fördern.....	182
17.	Lösungsgehen.....	187
	REM-Phasen imitieren	188
	Angstreiz-Reaktionsmuster unterbrechen.....	190
	Durchführung des Lösungsgehens.....	192
	Literatur.....	201
	Online-Ressourcen	202