

# Inhalt

Vorwort.....	11
<b>Einklang</b> .....	13
Die Struktur des Buches und Empfehlungen zur Bearbeitung .....	22
Der VIGOR-Selbsttest.....	24
Können Sie Ihre Lebenszufriedenheit überhaupt nachhaltig steigern? .....	25
<b>1. VISION</b> .....	31
1.1 Einführung.....	32
Was sagt die VIGOR-Studie zum Faktor VISION?.....	37
1.2 VISION – die Praxis.....	39
Fallstudie 1 – Dennis: „Zahnarzt ist doch ein toller Beruf“ .....	39
Zufriedenheitswerkzeug: Die drei ??? .....	40
Fallstudie 2 – Peter: „Die Kohle stimmt doch“ .....	41
Zufriedenheitswerkzeug: Die Rede(n) am Grab.....	43
Fallstudie 3 – Rita: „Ach, das klappt schon irgendwie“.....	44
Zufriedenheitswerkzeug: Ziele S.P.E.Z.I.fizieren .....	45
1.3 VISION: Zusammenfassung .....	48
Weitere Tipps und Tricks.....	48
Buchtipps zur weiteren Vertiefung.....	49
<b>2. INTEGRATION</b> .....	51
2.1 Einführung.....	52
Was sagt die VIGOR-Studie zum Faktor INTEGRATION? .....	58
2.2 INTEGRATION – die Praxis.....	59
Fallstudie 4 – Sarah: „Eine gute Mutter macht so was nicht“ .....	59
Zufriedenheitswerkzeug: Bewusste innere Mediation .....	60
Fallstudie 5 – Monika: „Zwei elterliche Seelen wohnen, ach! in meiner Brust“ .....	62
Zufriedenheitswerkzeug: Vorbewusste innere Mediation.....	63
Fallstudie 6 – Christian: „Du weißt doch gar nicht, ob du das schaffst“ .....	66
Zufriedenheitswerkzeug: Den inneren Kritiker einfangen .....	67

2.3	INTEGRATION: Zusammenfassung.....	69
	Weitere Tipps und Tricks.....	69
	Buchtipps zur weiteren Vertiefung.....	70
	Exkurs: Partnerschaft, Netzwerk, Einkommen, Spiritualität.....	70
<b>3.</b>	<b>GENERALKONSENS</b> .....	73
3.1	Einführung.....	75
	Was sagt die VIGOR-Studie zum Faktor GENERALKONSENS?.....	89
3.2	GENERALKONSENS – die Praxis.....	90
	Fallstudie 7 – Michael: „Wir sind doch arme Leute“ .....	90
	Zufriedenheitswerkzeug: Den Bedeutungshorizont ergründen .....	91
	Fallstudie 8 – Thorben: „Meine Mutter hat mich verlassen“ .....	94
	Zufriedenheitswerkzeug: Disput mit dem Ich (ABCDE-Übung).....	95
	Fallstudie 9 – Sylvia: „Darf ich wirklich glücklich sein?“ .....	97
	Zufriedenheitswerkzeug: Den Optimismus-Muskel trainieren.....	98
3.3	GENERALKONSENS: Zusammenfassung .....	99
	Weitere Tipps und Tricks.....	100
	Buchtipps zur weiteren Vertiefung.....	101
<b>4.</b>	<b>ORGANISATION</b> .....	103
4.1	Einführung.....	104
	Was sagt die VIGOR-Studie zum Faktor ORGANISATION?.....	108
4.2	ORGANISATION – die Praxis.....	109
	Fallstudie 10 – Brigitte: „Ich komme immer zu nichts“ .....	109
	Zufriedenheitswerkzeug: Die 4-D-Matrix .....	110
	Fallstudie 11 – Stefan: „Nur perfekt ist gut genug“ .....	113
	Zufriedenheitswerkzeug: 80/20-Denken im Selbstmanagement.....	114
	Fallstudie 12 – Sigmar: „Aber für mich ist alles wichtig“ .....	116
	Zufriedenheitswerkzeug: Schwarz-weiße Werte-Malerei.....	117
4.3	ORGANISATION: Zusammenfassung .....	120
	Weitere Tipps und Tricks.....	120
	Buchtipps zur weiteren Vertiefung.....	121
	Exkurs: Nützliche Angewohnheiten zur Steigerung der Lebenszufriedenheit .....	122

<b>5. RIGOROSITÄT</b> .....	127
5.1 Einführung.....	128
Was sagt die VIGOR-Studie zum Faktor RIGOROSITÄT?.....	134
5.2 RIGOROSITÄT – die Praxis.....	136
Fallstudie 13 – Lena: „Ich lasse mich immer so leicht ablenken“ .....	136
Zufriedenheitswerkzeug: Mach kaputt, was dich kaputt macht.....	136
Fallstudie 14 – Sophie: „Manchmal bin ich nicht Herr der Lage“ .....	138
Zufriedenheitswerkzeug: Die Denk-Zettel.....	139
Fallstudie 15 – Hendrik: „Ich kann mich einfach nicht mehr motivieren“ ...	140
Zufriedenheitswerkzeug: Die Motivleiter hochsteigen.....	141
5.3 RIGOROSITÄT: Zusammenfassung.....	143
Weitere Tipps und Tricks.....	144
Buchtipps zur weiteren Vertiefung.....	145
<b>6. Die Günther-Jauch-Theorie der Persönlichkeitsentwicklung</b> .....	147
<b>Ausklang</b> .....	153
<b>Anhang A: Bericht zur VIGOR-Studie</b> .....	157
<b>Anhang B: Der VIGOR-Test</b> .....	175
Anmerkungen.....	181
Literatur.....	205
Danksagung.....	219