

Inhalt

Vorwort.....	11
Einklang	13
Die Struktur des Buches und Empfehlungen zur Bearbeitung	22
Der VIGOR-Selbsttest.....	24
Können Sie Ihre Lebenszufriedenheit überhaupt nachhaltig steigern?	25
1. VISION	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
2. INTEGRATION	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
3.	GENERALKONSENS	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
4.	ORGANISATION	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

5. RIGOROSITÄT	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
6. Die Günther-Jauch-Theorie der Persönlichkeitsentwicklung	147
Ausklang	153
Anhang A: Bericht zur VIGOR-Studie	157
Anhang B: Der VIGOR-Test	175
Anmerkungen.....	181
Literatur.....	205
Danksagung.....	219