

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	11
1. Prinzip Antrieb.....	17
2. Konstrukt der Gedanken: das Ich	25
3. Fokussierte Konzentration.....	33
4. Ziele erfassen und erreichen.....	43
5. Zielformulierung mit Kindern.....	53
6. Im Alpha-Zustand zu mehr Kreativität	61
7. Training vor dem Training – das Visualisieren üben.....	67
8. Sprachliche Besonderheiten und Fantasiereisen	75
9. Fantasia oder die Reise zum Ich.....	89
10. Fantasiereisen konkret angewendet.....	99
11. Das Ziel im Blick behalten	117
12. Zusammen mehr erreichen	127
13. Intrinsische Motivation und Ich-Stärke	143
14. Die geistige Vorstellungskraft schulen.....	151
15. Motivationstiefs und Selbstzweifel überwinden.....	163
16. Der Überraschungskalender	177
17. Lösungsgehen	187
Literatur.....	201