

Gabriele Stöger / Mona Vogl

Glück und Erfolg beginnen im Kopf

So überwinden Sie Ihre Blockaden

orell füssli Verlag AG

Inhalt

1	Gewonnen wird im Kopf	9
	So viele Erfolgsrezepte, und keines funktioniert	9
	Wir nutzen nur 25 Prozent unseres Erfolgspotenzials.....	12
2	Die großen Lebensziele	17
	«Ich müsste endlich mal ...»	17
	Der heimliche Sekundärgewinn	20
	Es kann der Frömmste nicht sein Ziel erreichen ... :	
	die Umweltverträglichkeit	26
	Kampf ist Krampf: Situationspassung	31
	Das Glück kommt mit den richtigen Zielen	34
	Jammern & Klagen: Babysteps	37
	Jedes Ziel hat seinen Preis – wollen Sie ihn bezahlen?.....	40
	... außer man twut es: <i>Take action!</i>	42
3	Der kleine Mann im Ohr	48
	Einstellungen entscheiden.....	48
	Glück ist Gewohnheitssache	51
	Der innere Skeptiker	53
	1. <i>Horch, was kommt von draußen rein?</i>	54
	2. <i>Hör mal, wer da spricht</i>	56
	3. <i>Machen Sie Müllabfuhr!</i>	58
	Der Kritiker	61
	1. <i>Kein Kommentar</i>	62
	2. <i>Die Formel</i>	62
	3. <i>Die Ersatzhandlung</i>	63

4. <i>Den Druck rausnehmen</i>	63
Der Meckerer.....	64
1. <i>Die Elefantentaktik</i>	64
2. <i>Das Leisetreten</i>	65
3. <i>Das Entschuldigen</i>	66
4. <i>Schwarzsehen ist das Motivationsproblem</i>	66
5. <i>Miese Stimmung mitschleppen</i>	68
6. <i>Die anderen sind schuld!</i>	69
7. <i>Erfolge nicht feiern</i>	70
Für hartnäckige Fälle.....	72
Den inneren Knoten lösen.....	75
Wem es egal ist.....	78
Bewusst verknüpfen.....	79
4 Der innere Erfolgsfilm.....	82
Im falschen Film.....	82
Der Kopf ist auch nur ein Muskel.....	84
Filme bestimmen unser Leben.....	86
Das Disaster-Domino.....	89
Wie komme ich zum richtigen Film? Üben.....	90
Vergleich mit dem Falschen.....	92
Denkblockade und Dissoziation.....	96
1. <i>Schnellere Wahrnehmung</i>	98
2. <i>Stress unterbrechen</i>	100
3. <i>Neben sich treten</i>	101
4. <i>Die Lösung sehen</i>	103
Auf der Suche nach dem Frame.....	104
Content-Reframing.....	106
Context-Reframing.....	110
Wer Gutes sucht, wird Gutes finden.....	112
Das Münchhausen-Prinzip.....	115
Chef im eigenen Kopf.....	117

5	Die Antreiber	120
	Die Disaster-Software im Kopf	120
	«Be perfect!»	122
	«Hurry up!»	125
	«Please me!»	127
	Was stört in Ihrem Kopf? Der Antreiber-Test	128
	<i>Der Antreiber-Test</i>	130
	Abschied vom Antreiber: Bewusstheit entwickeln	134
	Die Alternative aufstellen	136
	Das richtige Tonband abspielen	139
	Sich die Erlaubnis geben	140
	Der Mühe Lohn	141
	Die Antreiber der anderen	142
6	Die Erfolgsblockade: Teile der Persönlichkeit	148
	Wenn nichts mehr geht	148
	Lärm im Kopf	150
	Die innere Blockade entdecken	152
	Die Suche nach Teil X: Wer spricht denn da?	153
	1. Schritt: <i>Wer spricht zu mir? Welcher Teil ist</i>	
	<i>verantwortlich?</i>	154
	2. Schritt: <i>Was will Teil X von mir? Welche Absicht hat er?</i> ...	155
	Die gute Fee verrät: Was will Teil X?	159
	Die Verhandlung mit Teil X	161
	3. Schritt: <i>Wie kann die Absicht von Teil X anders erreicht</i>	
	<i>werden?</i>	162
	4. Schritt: <i>Wer könnte dagegen sein?</i>	164
	5. Schritt: <i>Integrieren Sie die Einwände anderer Teile auf</i>	
	<i>dem Verhandlungsweg.</i>	164
	6. Schritt: <i>Was tun Sie wann, wo und wie?</i>	165
	Die innere Zerrissenheit	166
	Die Verhandlung mit zwei Teilen	169
	1. Schritt: <i>Wer streitet hier?</i>	169

2. Schritt: Was steckt dahinter? Was wollen die Teile? Was sind ihre Ziele, Absichten, Interessen?.....	170
3. Schritt: Beide Teile akzeptieren sich gegenseitig – die innere Aussöhnung	171
4. Schritt: Finde den gemeinsamen Nenner beider Teile!	173
5. Schritt: Finde eine neue Lösung, die dem gemeinsamen Nenner gerecht wird	174
6. Schritt: Der Verhandlungsabschluss: Ist der neue Weg okay für beide Teile?	176
Der innere Dialog	178
Erfolgsrätsel aufgelöst	180
7 Alles ist machbar	184
Sie sind noch da?.....	184
Bleiben Sie dran!.....	185
Beweis im OP	186
Die Macht der Vernetzung.....	188