

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
<i>Danksagungen</i>	13
Einleitung	15
Erwartungstheorie • Glaubenssätze, die Möglichkeiten einschränken, sind Glaubenssätze, die zu Mißerfolgen führen • Wenn Sie Ihr Denken verändern, verändern Sie Ihr Leben • Die Herausforderung des positiven Denkens • Wohin führt uns der Weg?	
Teil I: Argumente für die Erwartungstheorie	27
1. Warum sind manche Menschen erfolgreich?	29
Der Schlüssel zum Erfolg • Der Denkprozeß • Was sagen Sie Ihrem Verstand? • Selbstanalyse	
2. Die wichtigsten Erziehungseinflüsse	45
Die Rolle der Erziehung und Bildung • Was sind Ihre Überzeugungen? • Überfluß ist überall • Kann eine Idee Ihr Leben verändern? • Chance und Risiko	
3. Ein Modell menschlichen Verhaltens	65
Vergleich zwischen Mensch und Tier • Die Formel • Sie sind mehr als die Summe Ihrer Teile • Absoluter Erfolg • Ihre Grundausstattung, Ihre Hardware: Die Verbindung zwischen Seele und Körper • Die Geschichte der Helen Keller • Das schöpferische Genie	

4. Die Macht der Wahrnehmung	85
Bewußte Denkprozesse • Testen Sie Ihre Wahrnehmung • Sind Sie ein guter Beobachter? • Mentale Bildvorstellungen • Unbewußte Denkprozesse • Die Macht der Suggestion	
5. Das menschliche Erfolgssystem	113
Ihr eingebautes Erfolgssystem • Ihr Erfolgssystem versagt nie • Das Selbstkonzept • Das Selbstbild • Das Selbstwertgefühl	
6. Wie die Psyche funktioniert	133
Fünf Gesetze der Psyche • Geistig-seelische Einstellung • Der Lernprozeß • Angeborene und erlernte Triebe • Die beiden Hauptängste: die Angst vor dem Versagen und die Angst vor der Zurückweisung • Angstfreiheit	
Teil II: Die Anwendung der Erwartungstheorie	159
7. Bringen Sie Ihre Psyche durch eine Neuprogrammierung auf Erfolgskurs	161
Ihr mentaler Raum • Wie sind Sie programmiert worden? • Die Lichtschalter in Ihrem Gehirn • Autogenes Training • Ihr Buch der Überzeugungen • Die Macht der Affirmationen • Wie man die Angst besiegt	
8. Planen Sie Ihre Zukunft	189
Positive innere Einstellung • Man muß fest an sich glauben • Hohe Ziele, die eine Herausforderung darstellen	
9. Arbeiten Sie hart an sich selbst	217
Verantwortungsbewußtes Verhalten • Zeitplanung • Persönlichkeitsentwicklung • Gesundheit	
10. Erhöhen Sie Ihren Wert	255
Kreativität • Dienen • Herausragende Leistungen	

11. Optimierung der zwischenmenschlichen Beziehungen:	
Ihr Hauptschlüssel zum Erfolg	279
Überzeugen, nicht zwingen • Wie man zwischenmenschliche Beziehungen verbessert • Erhöhung des Wertes anderer Menschen durch Anerkennung • Man muß auch die andere Seite verstehen können • Gutes Zuhören	
12. Leadership: Strategien zur Steigerung der Produktivität	303
Führungsqualitäten am Arbeitsplatz • Kooperation statt Konkurrenz • Eine Theorie der Motivation • Herzbergs Theorie der Motivation • Qualitätszirkel • Die Formel: ein letzter Blick	
Abschluß	331
Sie haben Ihr Leben unter Kontrolle • Veränderung ist unvermeidlich • Der Sinn des Lebens • Eine Lebensphilosophie • Das letzte Geheimnis des Erfolgs	
<i>Anmerkungen</i>	341
<i>Literatur</i>	347
<i>Personen- und Stichwortverzeichnis</i>	351
»Denken Sie wie ein Gewinner!« NLP-Reframing-Übungen:	
1. »Der Selbstvertrauensbilder«	25
2. »Der Selbstbildmacher«	124
3. »Der Gedankenstopper«	138
4. »Der Überzeugungsveränderer«	175
5. »Der Phobienzerstörer«	183