

**Emile Ratelband**

# **DER FEUERLÄUFER**

**So schaffst du, was immer du willst!**

**ECON**

# INHALT

<b>VORWORT</b> von Vera F. Birkenbihl	<b>9</b>
<b>BITTE UM VERSTÄNDNIS</b>	<b>13</b>
<b>TEIL I</b>	
<b>DER POFFERTJES-BÄCKER</b> Emile Ratelband stellt sich vor	<b>17</b>
<b>DIE SPRACHE DES GEISTES</b> Wie NLP entstanden ist	<b>36</b>
<b>WAS BIN ICH?</b> Auf dein Selbstbild kommt es an	<b>54</b>
<b>WOHIN STREBST DU?</b> Deine Träume – deine Ziele	<b>69</b>
<b>DIE TUGENDEN DES ERFOLGS</b> Leidenschaft, Disziplin, Beweglichkeit	<b>90</b>
<b>NIMM DIR DIE FREUDE</b> Für das Glück entscheiden	<b>106</b>
<b>ICH MÖCHTE = ICH KANN</b> Ängste überwinden	<b>115</b>
<b>ÜBERZEUGUNG IST DEINE EINZIGE EIGENE WAHRHEIT</b> Wie dein Gehirn programmiert wird	<b>123</b>
<b>DU BIST DER MEISTER DEINES LEBENS</b> Die vermögende Stimmung	<b>138</b>
<b>DAS BLICKFELD RICHTEN</b> Gemeinsamkeiten finden	<b>146</b>
<b>DIE PLATTFORM DEINER PERSÖNLICHKEIT</b> Wertehierarchie aufstellen	<b>158</b>
<b>DIE QUELLE DER KRAFT</b> Sieben Überzeugungen, die stark machen	<b>173</b>

## TEIL II

<b>ERNÄHRUNG UND ATMUNG</b> Was dich fit hält	175
<b>V.A.K.</b> Der Sinn der Sinne	184
<b>INTERNE KOMMUNIKATION</b> Bilder und Stimmen in dir	194
<b>EXTERNE KOMMUNIKATION</b> Was nach außen dringt	207
<b>MODELLIEREN</b> Schnellstraße zum Erfolg	218
<b>KÖRPERSPRACHE</b> Haltung prägt Stimmung	231
<b>DISSOZIIEREN</b> Einüben neuer Verhaltensmuster	237
<b>NEUBEWERTEN</b> Der positive Weg	247
<b>ANKERN</b> Glücksgefühl auf Knopfdruck	257
<b>RAPPORT</b> Die Macht der Gleichartigkeit	267
<b>SCHLUSSWORT</b> Du bist geboren als Gewinner	277
<b>BRIEFE AN EMILE RATELBAND</b> Kunden werden Freunde	278
<b>DIE NLP-FACHBEGRIFFE</b>	283
<b>WEITERFÜHRENDE LITERATUR</b>	287