

Vorwort von Brian Tracy	9
Vorwort von Prof. Dr. Lothar Seiwert	11
Einleitung	13

Teil I: Was Sie für den Start brauchen

1. Standortbestimmung: Spitzenleistungen werden möglich	18
Wer bin ich? – Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung	18
Entfaltung – ganz bildhaft	22
Welchen Stellenwert hat Erfolg in Ihrem Leben?	24
Erfolg – das ist die Fähigkeit, Probleme zu lösen!	26
Bringen Sie anderen Nutzen	29
2. Die Königsdisziplin des Erfolgs: So setzen Sie sich Ziele	32
Erfolgreiche Menschen handeln intelligent	32
Auch Sie haben einen Zielerreichungsmechanismus!	33
Alles zählt! – Denken Sie an die langfristigen Konsequenzen	34
Selbstdisziplin – die kritische Erfolgsdeterminante	35
Wie Sie Ihre Ziele setzen und erreichen	37
Formulieren Sie Ihre persönlichen Ziele	42
3. Beruf, Berufung und Werte: Finden Sie Ihre wahre Bestimmung im Leben	44
Sie sind einzigartig!	44
Machen Sie Ihr Herz zum Kompass Ihres Lebens	45
Wer sind Sie und wer werden Sie sein? – Selbstideal, Selbstbild, Selbstwertgefühl	48
Welche Arbeit ist für Sie die ideale?	52
So finden Sie Ihre Werte und Ihr Potenzial heraus	55

Teil II: Wie Sie Ihre persönlichen Stärken entwickeln

4. Selbstvertrauen und Selbstachtung:

Denken Sie wie ein Sieger	60
Was ein gutes Selbstwertgefühl alles bewirkt	61
Wie Sie Ihr Selbstwertgefühl aufbauen	62
Ehrlichkeit und ein Gefühl von Kontrolle	65
Selbstvertrauen und der Umgang mit anderen	66
Feinde des Glücks: Angst und Zweifel	68

5. Persönliche Strategieplanung: Pflegen Sie Ihre Stärken

Strategisch denken	72
Die eigene Arbeitskraft richtig einsetzen und pflegen	72
Werte definieren und Mission Statement verfassen	73
Situationsanalyse: Stellen Sie sich viele Fragen	76
Sich selbst vermarkten	80

6. Die Macht des Vorbilds: Von Vorbildern lernen und selbst Vorbild sein

Folgen Sie dem Beispiel anderer	85
Wählen Sie sich Ihr Vorbild	86
Anderen ein Vorbild sein	89

7. Exzellenz im Umgang mit anderen:

So gewinnen Sie Ihre Mitmenschen für sich	93
Beziehungen sind der Schlüssel zum Erfolg	93
Bemühen Sie sich um eine positive Einstellung	96
Das Prinzip der Gegenseitigkeit	96
Zeigen Sie Empathie	98
Die Erfolgsformel	99
Guter Umgang mit dem Chef	101

8. Suggestion: Wie Sie sich selbst und andere positiv beeinflussen

Autosuggestion und Unterbewusstsein	105
Was im Alpha-Zustand möglich ist	109
Wie kommen Sie in Alpha?	111

Wie Sie die Autosuggestion anwenden	115
Nur Wiederholung führt zur Meisterschaft	119
So setzen Sie Ihre Suggestivkraft ein	120
9. Rhetorik: Wie Sprache und Erfolg zusammenhängen	123
Die Wirkung des gesprochenen Wortes	123
Was macht Sie sympathisch und anziehend?	126
Instrumente der Rhetorik: Stimme und Sprache	127
Die Körpersprache	135
Körpersprache speziell für Reden, Vorträge & Co.	138
So bauen Sie eine prägende Rede auf	141
Was Sie gegen Lampenfieber tun können	144

Teil III: Wie Sie mit Stress und anderen Belastungen umgehen

10. Stress, Burnout & Co: Erfolgskiller auf dem Vormarsch	150
Stress – was ist das?	151
Die Angstkrankheit greift um sich	154
Regelrecht ausgebrannt sein: Das Burnout-Syndrom	156
11. Wie Sie dem Stress ein Schnippchen schlagen und Ihre Ziele weiterverfolgen	158
Erste Hilfe bei Überlastung	158
Entwickeln Sie Gelassenheit	159
Mentales Training führt aus der Stressfalle	160
Autosuggestion – dem Stress keine Chance	163
Begegnen Sie dem Stress aktiv	165
12. Ängste, Enttäuschungen und Fehler: Weitere Erfolgshindernisse und wie Sie diese überwinden	168
Schwierigkeiten sind eine Prüfung	168
Mit Mut gegen Ängste und Zweifel	169
In alten Gewohnheiten stecken neue Chancen!	176
Wenn Stagnation eintritt	177
Fehler und Misserfolge	178

Teil IV: Wie Sie sich auf Erfolgskurs halten

13. Erfolg oder Misserfolg? Nehmen Sie Ihr Schicksal in die Hand	182
Übernehmen Sie Verantwortung	182
Selbstverantwortung und Glück	184
Wer ist an Ihren Beziehungsproblemen schuld?	187
Ihre persönliche Firma	189
14. Blick nach vorn: Damit die Zukunft Sie nicht kalt erwischt	192
Bereiten Sie sich auf morgen vor	192
Wird Ihre Arbeitskraft auch in den kommenden Jahren gefragt sein?	194
Wertschöpfung durch Wissen	196
Zeigen Sie Exzellenz und machen Sie auf sich aufmerksam	197
Was sonst noch karriereförderlich ist	201
15. Lernen und Lesen: Wachsen Sie ständig weiter	204
Werden Sie zum lebenslangen Studenten	204
Ihre drei Performance-Bereiche	205
Wo liegen Ihre blinden Flecke?	209
Drei Regeln für das mentale Cross-Training	211
Ohne permanentes Lesen geht nichts	212
So bauen Sie Ihre persönliche Bibliothek auf	215
16. Ausdauer, Wiederholung und Konzentration: So bleiben Sie erfolgreich	219
Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen	220
Setzen Sie sich Etappenziele	223
Nehmen Sie Erfolge wahr	224
Konzentration führt zum Erfolg	225
Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche	226
„Das Schicksal liegt in deiner Hand“	228

Literatur 231

Die Autoren 233