

Inhalt

Eine kurze Einführung	9
Lektion 1: Sie können Ihre mentale Fitness trainieren – dies ist der Einstieg!	11
Lektion 2: Setzen Sie sich die richtigen Ziele!.....	14
Lektion 3: Die richtigen Ursachen erkennen!.....	17
Lektion 4: Nutzen Sie das Feedback der anderen!.....	20
Lektion 5: Seien Sie bereit zur Selbstkritik!	24
Lektion 6: Fordern Sie von sich Disziplin und Ausdauer!.....	27
Lektion 7: Konzentrieren Sie sich auf das Machbare!	30
Lektion 8: Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement!.....	33
Lektion 9: Das Leben ist eine Herausforderung, keine Bedrohung!.....	37
Lektion 10: Klären Sie für sich den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg!	40
Lektion 11: Gehen Sie konstruktiv mit Niederlagen um!.....	44
Lektion 12: Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche!	47
Lektion 13: So meistern Sie erfolgreich schwierige Situationen!	51
Lektion 14: Denken Sie positiv!.....	54
Lektion 15: Handeln Sie nach dem Prinzip „Gemeinsam statt einsam“!	57
Lektion 16: Seien Sie stets gut vorbereitet!.....	60
Lektion 17: Motivieren Sie sich richtig!	64
Lektion 18: Seien Sie stets bereit zur Veränderung!	68
Lektion 19: Fordern Sie sich, aber überfordern Sie sich nicht!.....	71
Lektion 20: Wählen Sie für sich die richtigen Vergleichsmaßstäbe!	74
Lektion 21: Selbstvertrauen statt Selbstzweifel!	78
Lektion 22: Vorsicht vor abergläubischem Verhalten!.....	82
Lektion 23: Steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit!.....	86
Lektion 24: Nutzen Sie Zeiten der Entspannung und Freizeit!	90

Lektion 25: Vermeiden Sie den „Tunnelblick“!	95
Lektion 26: Ausgeglichenheit macht fit!	99
Lektion 27: So gehen Sie richtig mit anderen um!	103
Lektion 28: Angst hemmt!	107
Lektion 29: Ein schlechter Ratgeber: Aggressivität!	111
Lektion 30: Temperament, Fähigkeiten und Talente – was Sie darüber wissen sollten!	115
Lektion 31: Blicken Sie über den Tellerrand hinaus!	119
Lektion 32: Gehen Sie konstruktiv mit Krisen um!	123
Lektion 33: So gehen Sie effektiv mit Mehrfachbelastungen um!	127
Lektion 34: Warnsignale beachten!	131
Lektion 35: Seien Sie bereit zu Kompromissen!	135
Lektion 36: Zu den richtigen Entscheidungen gelangen!	138
Lektion 37: Leistung und Zufriedenheit sind stets zwei Seiten einer Medaille!	141
Lektion 38: Aktiv leben!	145
Lektion 39: Bleiben Sie sich stets selbst treu!	148
Lektion 40: Sie können Ihre mentale Fitness trainieren – ein Blick in die Zukunft!	152
Weiterführende Literatur	158