

Inhalt

Rechtlicher Hinweis	9
Vorwort	10
1. Zum Umgang mit dir.	
Oder: Dem Glück auf der Spur	14
1.1 Zum Umgang mit dir selbst.....	14
1.2 Glück	17
1.3 Achtsamkeit, Meditation & Spiritualität	28
1.4 Zusammenfassung:	
Dein Weg zu innerer Gelassenheit und Glück	33
2. Gesundheit	34
2.1 Ernährung: Du bist, was du isst	35
2.1.1 Was du essen sollst:	
Fette, Kohlenhydrate, Proteine –	36
ein paar Ernährungstipps	36
2.1.2 Getränke	40
2.1.3 Diäten	41
2.1.4 Fasten.....	43
2.1.5 Zusammenfassung.....	45
2.2 Sport und Bewegung	46
2.2.1 Welcher Sport?	48
2.2.2 Ein paar Worte zum Rücken	50
2.2.3 Zusammenfassung:	
Sport und Bewegung.....	51
2.3 Stress und Burn-out	52
2.3.1 Wege aus dem Stress	53
2.3.2 Burn-out	54
2.3.3 Depression	57
2.4 Schlafen.....	58
2.4.1 Schlafmangel	59
2.4.2 Schlafhygiene –	
Gut schlafen, aber wie?	60
2.4.3 Die 10 goldenen Schlaftipps für einen erholsamen Schlaf	61
2.4.4 Zusammenfassung:	
Gesünder leben – Schmerzen vermeiden	65

3. Erfolg	66
3.1 Erreiche deine Ziele	67
3.1.1 Entscheidungen treffen	67
3.1.2 Positiv, zielorientiert und reflexiv denken!	68
3.1.3 Ziele visualisieren!	69
3.1.4 Spielerisch starten! Jetzt!	70
3.1.5 Werde zum Nerd!	71
3.1.6 Intrinsische Motivation fördern!	72
3.2 Zeitmanagement	74
3.2.1 »Memento mori«: Die Vision	74
3.2.2 »Sementis ac messis«:	
Organisieren und Planen. Sammle alles!	77
3.2.3 »Omne initium difficile est«:	
Arbeitsvoraussetzungen schaffen	86
3.2.4 »Ora et labora«:	
Konkrete Arbeit an den Aufgaben	93
3.2.5 »Alea iacta est«:	
Kontrollieren, Feedback, Pause!	95
3.2.6 Zusammenfassung: Zeitmanagement	97
3.3 Kommunikation: Der Schlüssel zum Erfolg	99
3.3.1 Kommunikation und Missverständnisse	100
3.3.2 Ich Kompetenz – Grundlagen für den Erfolg:	
Stimme, Selbstbild, Selbstvertrauen	102
3.3.3 Auf Menschen einstellen oder:	
Vermeide Angst und Stress!	104
3.3.4 Überzeugende Körpersprache im Alltag	105
3.3.5 Der erste Eindruck zählt:	
Die Geschichte von Eva	108
3.3.6 Kompetenz ausstrahlen	114
3.3.7 Manipulationstechniken	116
3.3.8 Rhetorik, Präsentationen, Freie Rede	118
4. Beziehungen: Liebe, Sex und Elternschaft	125
4.1 Liebe und Partnerschaft	125
4.1.1 Flirten, Kennenlernen	126
4.1.2 Beziehungen	130
4.1.3 Beziehungsstatus: Kompliziert?	134

4.1.4 ... und was tun bei gebrochenem Herzen?	136
4.1.5 Sexualität.....	136
4.1.6 Monogamie, Affären und derlei	139
4.1.7 Zusammenfassung:	
Erfüllende Beziehungen führen	140
4.2 Erziehung und Elternschaft	140
4.2.1 Zehn Grundlagen erfolgreicher Kindererziehung	143
4.2.2 Noch ein paar Worte zur Pubertät	156
4.2.3 Zusammenfassung.....	157
5. Finanzen: Das Haus des Geldes	159
5.1 Das Fundament: Existenzsicherung!	163
5.2 Beruf-Einkommen-Wand	166
5.3 Sachwerte-Wand.....	168
5.3.1 Gold und Whiskey?	168
5.3.2 Immobilien – eine Frage der Einstellung?	169
5.4 Die Börsenwand	172
5.4.1 Aktien	174
5.4.2 Aktienfonds, ETFs & Co.	177
5.4.3 Anleihen.....	180
5.5 Die Mischwand mit Crowdfunding, P2P-Krediten und andere Investitionen.....	181
5.6 Das Dach: Dein Mindset oder »Geld stinkt (meistens) nicht«!	183
5.7 Zusammenfassung	185
6. Nachwort.....	188
7. Literatur	190