

Inhalt

Bevor wir anfangen	13
<i>Die fünf Grundpfeiler des Außergewöhnlichen</i>	15
Kapitel 1 – Selbstdisziplin	17
<i>Was ist Selbstdisziplin?</i>	20
<i>Das Selbststudium: Das Rüstzeug des Wissens erwerben</i>	22
<i>Emotionale Balance: Das Rüstzeug der Stabilität</i>	37
<i>Selbstdisziplin: Das Rüstzeug zum Erfolg</i>	67
<i>Ordnung und Prioritäten</i>	70
<i>Der Lohn der Selbstdisziplin</i>	84
<i>Selbststudium</i>	87
<i>Emotionale Ausgeglichenheit</i>	87
<i>Gewissenhaftigkeit</i>	88
<i>Ohne Schranken</i>	88
<i>Dämonologie</i>	88
<i>Selbstdisziplin</i>	89
<i>Ordnung und Prioritäten</i>	89
<i>Übung, Übung, Übung (Myelinisierung)</i>	90
<i>Beharrlichkeit</i>	91
Kapitel 2 – Beobachtungsgabe	93
<i>Beobachtung: Wie aus Informationen Einsichten werden</i>	95
<i>Eine angeborene Fähigkeit zurückerobern</i>	100
<i>Das limbische System und die Achtsamkeit</i>	104
<i>Situative Wahrnehmung: Beobachtung trifft auf Erfahrung</i>	108
<i>Schritte zu einem außergewöhnlichen Leben</i>	111
<i>Erleuchtetes Gewahrsein: Der Pfad zu außergewöhnlichem Verständnis</i>	113
<i>Neugier: Das Tor zum erleuchteten Gewahrsein</i>	123
<i>Die Beobachtung nonverbaler Signale</i>	131
<i>Übungen, um Ihre Beobachtungsgabe zu schärfen</i>	139
<i>Übung: Wie weit reicht Ihr Gesichtsfeld?</i>	141
<i>Übung: Scannen</i>	143

<i>Übung: Farbordnungsspiel</i>	147
<i>Übung: Beobachten, ohne zu sehen</i>	148
<i>Freundliche Beobachtung</i>	151
Kapitel 3 – Kommunikation	155
<i>Wir kommunizieren ständig</i>	159
<i>Zuwendung</i>	161
<i>Bestätigung</i>	164
<i>Rechtschaffenheit</i>	173
<i>Das Prinzip der Emotionen</i>	186
<i>Beziehungen aufbauen: Die Macht des Einklangs</i>	192
<i>Präsent sein</i>	199
<i>Zehn Möglichkeiten, mehr zu sagen, als mit Worten möglich ist.</i>	200
<i>Die Methode des Heilers</i>	209
Kapitel 4 – Handeln	215
<i>Unsere Taten definieren, wer wir sind</i>	219
<i>Der ethische Aktionsplan</i>	226
<i>Bereit zu außergewöhnlichen Taten</i>	240
<i>Was heute Helden ausmacht</i>	244
Kapitel 5 – Psychologisches Wohlbefinden	249
<i>Psychologisches Wohlbefinden: ein Grundbedürfnis</i>	253
<i>Sich kümmern: Die Brücke zum psychologischen Wohlbefinden.</i>	261
<i>Das empathische Modell sozialer Interaktion</i>	265
<i>Schlüsselfragen zur Einschätzung einer Situation</i>	271
<i>Wichtig für den richtigen Beziehungsaufbau</i>	281
<i>Wie man Ängste abbaut: Eine Pflicht, der außergewöhnliche Menschen sich gerne beugen</i>	287
Zu guter Letzt.....	301
Danksagung	307
Bibliografie	311
Index	329