

INHALT

Vorwort von Nikolaus B. Enkelmann	7
Vorwort	9
Kapitel 1: Die Unsicherheit des Menschen	13
Gründe der Unsicherheit	14
Der magische Lebensdrache	17
Die Lebensphasen eines Menschen	19
Fazit	34
Kapitel 2: Die Unlogik unserer Körperfunktionen – Das In-House-Modell	37
Das In-House-Modell	40
Instrumente und Grundvoraussetzungen zum Abruf der Kompetenzen	48
Emotionen	54
Kochrezepte	55
Handeln, Glück und Umstände	57
„Tu es einfach!“	60
Kapitel 3: Die Betonung des Glücks	63
Glück haben	65
Glücklich sein	70
Das Geheimnis des Glücks	78
Kapitel 4: Emotionalität und Intuition – Zwischen Kopf und Bauch entscheidet immer das Herz	83
Der Unterschied zwischen Emotion und Intuition	85
Die Macht der Intuition	86
Zwischen Kopf und Bauch liegt das Herz	92

Kapitel 5: Der Preis der Entscheidung	95
Schwierigkeit beim Treffen von Entscheidungen	97
Aspekte, die unsere Entscheidungen beeinflussen	103
Mentale Kontrastierung	116
Kapitel 6: Die Herausforderung Motivation	123
Die verschiedenen Bedeutungen von Motivation	130
Gewöhnliche Menschen zu außergewöhnlichen Leistungen bringen	133
Motivation als Aktivierung der Leistungsreserven	139
Kapitel 7: Die Hilfe anderer	151
Delegieren – die Arbeit an gemeinsamen Lösungen	152
Konsequenzen aus dem Verzicht auf Hilfe – Burn-out	153
Das richtige Umfeld finden	157
Einzel- versus Teamarbeit	160
Kapitel 8: 3 x 3 – Tipps für eine erfolgreiche (Lebens-) Führung	165
Definitionen von Führung	165
Drei Tipps von Spitzenmanagern für erfolgreiche Führung	168
Drei Tipps von Persönlichkeitstrainern und Managementdenkern	171
Drei Erfolgstipps des Autors	179
Die letzte Botschaft dieses Buches	188
Literatur	191
Stichwortverzeichnis	193