

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Selbstanalyse führt zu wahrer Selbsterkenntnis	21
Anregende Fragen zur Selbstanalyse	23
Hinweise aus Antworten der Selbstanalyse	33
Die Frage nach Wohlstand und Erfolg	37
Erfolg und Wohlstand eines Menschen resultieren aus dem Zusammenspiel von Absicht, Zustand, Überzeugung, Verhalten und Handeln	45
Die Wurzeln zum wahren Lebensgeheimnis	51
Ja, alles ist möglich	55
Zeit ist Leben	63
Im Zeitalter der Informationsgesellschaft	67
Die mentale Kraft und Macht unserer Gedanken	71
Die menschliche Absichts- und Erfolgskurve	79
Unsere menschliche Wahrnehmung	83
Die Ressourcen im Bewusstsein und Unterbewusstsein	89
Die menschliche Informationsverarbeitung und deren Folgen	101
Strategie für Das Rezept für ein erfolgreiches Handeln	107
Unser menschlicher Glaube	111
Unsere Glaubenssätze	119
Eigene hilfreiche Glaubenssätze schaffen	123
Verankerte Glaubenssätze und deren schrittweise Veränderung	127
Eine Übung eines beschränkten, blockierenden und verankerten Glaubenssatzes	131
Von der Imagination zur Wirklichkeit	133
Erkenntnis und Einsicht zur Verbesserung und Veränderung von Gedanken und Verhalten	139
Unterstützende mentale Leitsätze für die Bewältigung von schwierigen persönlichen Lebenssituationen	155

Loslassen fi ein Rezept zur Erfüllung	163
Der Sinn des Lebens	177
Fragen, Antworten und Hinweise zur Erkenntnis meines Lebenssinnes	181
Das Leben und seine Bereiche	185
Das Fundament für ein Leben in persönlichem Reichtum und Wohlstand	189
Werte im Zentrum der Lebensbereiche	193
Werte und deren Hierarchie	199
Werte unterliegen Erfüllungskriterien	203
Werte beeinflussen unsere Gefühle	209
Schuldgefühle	213
Angst fi unsere Alarmanlage	217
Unberechtigte Angst fi größter destruktiver Feind des Menschen	221
Positives Denken und ein positives Sein verhindern Stress (Angst) und Krankheiten	235
Die unerschöpfbare Kraft des Wohlbefindens	243
Menschliche Lebensanker	247
Der Wandel von Frustration in Faszination	249
Unsere Physiologie	255
Der Trend zu XXL	263
Der persönliche Wohlfühlindex	267
Gesundheit und deren Energie- und Kraftquellen Sauerstoff, Wasser und Nahrung	269
Die Kombination von Lebensmitteln	287
Die Gabe einer ausgewogenen optimaler gesunder Ernährung	289
Geschenke der Natur: Heilung und Gesundheit	295
Das Neun-Punkte-Vitalprogramm zur besseren Energiegewinnung für ein gesundes, erfülltes, freies und glückliches Leben	305
Wer ist ein Gewinner, wer ein Verlierer?	315
Die Gesetzmäßigkeiten der herausragenden Gewinner	321

Positionierung	325
Positionierungsgrundsätze	327
Positionierungsgrundsätze fi Übung	329
Reichtum und Wohlstand	331
Geld ist nützlich, jedoch nicht das Wichtigste	337
Schulden sind vermeidbar	343
Mit unseren Gedanken und Überzeugung zu Reichtum und Wohlstand	351
Die Finanzstrategie	357
Die sieben wichtigsten Merkmale von Reichtum und Wohlstand	365
Unsere Mitmenschen	371
Der Mensch und sein soziales Umfeld	379
Führungspersönlichkeiten	387
Bedürfnispyramide der Menschen	391
Menschliche Beziehungen	395
Lebensqualität durch erfüllte Kommunikation, die Motivation und Begeisterung auslöst	401
Fünf Doppelsteine für Sprachpräzision	409
72-Stunden-Regel (oder die 3-x-Regel)	417
Die fünf begleitenden Meilensteine zu einem erfüllten und freien Leben	423
Klare Ziele	427
Kluge Strategien	431
Konkrete Aufgaben	433
Präzise Planung	435
Konsequente und dynamische Aktivitäten	437
Entscheidungen treffen	441
Wer bin ich wirklich?	447
Das Leben gestalten und genießen	455
Schlusswort unter vier Augen	463
Literaturhinweis	470