



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Inhalt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:

Maximise Your Mind Power. Improve your mental fitness and maximise your potential

© Copyright Dorling Kindersley Limited, 2007

© Text Copyright Jim Rees, 2007

© Copyright 2010 der deutschen Ausgabe
by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags.

ISBN 978-3-86936-021-8

Lektorat: Anke Schild, Hamburg

Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsburo.de

Umschlaggestaltung: Martin Zech,
www.martinzech.de

Umschlagfotografie: Kevin Rosseel/
[morguefile](http://morguefile.com)

www.gabal-verlag.de

1 Lernen Sie sich kennen

- 14 Wie Sie denken
- 18 Wie Sie sich verhalten
- 22 Was Ihr Kopf alles kann
- 24 Von den Kindern lernen

2 Das Erfolgs-ABC

- 30 Bewusstsein entwickeln
- 36 Überzeugungen hinterfragen
- 38 Überzeugungen verändern
- 42 Beharrlichkeit
- 50 Mögliche Gründe eines Misserfolgs

3 Kontrolliert reagieren

- 56 Positive Einstellung
- 60 Sie haben die Wahl
- 64 Halten Sie inne

68 Unter Druck funktionieren

72 Erfolg antizipieren

4 Training

- 80 Gedächtnis
- 84 Kreativität
- 88 Kommunikation
- 92 Visualisierung

5 Machen Sie etwas aus sich

- 100 Die Macht der Worte
- 102 Die Macht des Wollens
- 106 Coachen Sie sich selbst
- 112 Im Austausch mit anderen
- 118 Register
- 120 Bildnachweis

