

Inhalt

Entwickle Dich zum Bessermacher.....	14
# Woche 1: Das Leben als Herausforderung	
Begreife Dein Leben als Challenge, immer besser zu werden.....	20
Challenge zum Leben als Herausforderung.....	22
# Woche 2: Bessermachen	
Entwickle Dich zum Bessermacher.....	24
Challenge zum Bessermachen.....	26
# Woche 3: Handschriftlichkeit	
Handschriftlichkeit ist das Auge des Adlers.....	28
Challenge zur Handschriftlichkeit.....	30
# Woche 4: Zielsetzung	
Ziele bestimmen Dein Leben.....	32
Challenge zur Zielsetzung.....	34
# Woche 5: Planung	
Planung ist das halbe Leben – und oft die ganze Zielerreichung.....	36
Challenge zur Planung.....	38
# Woche 6: Selbstvertrauen	
Vertraue Dir selbst, sonst vertraut Dir niemand.....	40
Challenge zum Selbstvertrauen.....	42

# Woche 7: Aufgabenerledigung	
Aufgabe für Aufgabe zum Erfolg.....	44
Challenge zur Aufgabenerledigung.....	46
# Woche 8: Wertearbeit	
Lege die Werte fest, die für Dich von herausragender Bedeutung sind.....	48
Challenge zur Wertearbeit.....	50
# Woche 9: Sicherheit und Geborgenheit	
»Gib mir ein kleines bisschen Sicherheit ...«.....	52
Challenge zu Sicherheit und Geborgenheit.....	54
# Woche 10: Umsetzung	
Das Prinzip der sofortigen Umsetzung lautet »Zerschlage den gordischen Knoten«	56
Challenge zur Umsetzung.....	58
# Woche 11: Geber-Philosophie	
Geben ist (oft) seliger denn nehmen	60
Challenge zur Geber-Philosophie.....	62
# Woche 12: Unterbewusstsein	
Durch den Placebo-Effekt mit Zuversicht und positivem Denken Ziele erreichen	64
Challenge zum Unterbewusstsein.....	66
# Woche 13: Loslassen	
Lass los und konzentriere Dich auf die Dinge, die Du beeinflussen kannst	68
Challenge zum Loslassen.....	70
# Woche 14: Körperliche Fitness	
»Arsch hoch und ab aufs Verbesserungslaufband!«.....	72
Challenge zur körperlichen Fitness	74

# Woche 15: Unterstützung suchen	
Suche Dir einen starken Mentor.....	76
Challenge zum Aspekt »Unterstützung suchen«.....	78
# Woche 16: Grundeinstellung verändern	
Verlasse das Jammertal und sieh auch mal das halb volle Glas Wasser.....	80
Challenge zum Thema »Grundeinstellung verändern«.....	82
# Woche 17: Bauchgefühl	
Nutze (auch) Deine Intuition – aber mit Vorsicht.....	84
Challenge zum Bauchgefühl.....	86
# Woche 18: Wagemut	
Habe keine Angst vor dem Unmöglichen.....	88
Challenge zum Wagemut.....	90
# Woche 19: Fehlerintelligenz	
Wenn Du Zukunft gewinnen willst, schaue (auch) auf die Fehler in der Vergangenheit.....	92
Challenge zur Fehlerintelligenz.....	94
# Woche 20: Weitermachen	
Mund abwischen und weitermachen – nimm die Herausforderungen an.....	96
Challenge zum Aspekt »Weitermachen«.....	98
# Woche 21: Problemlösung	
Lieber einen Tag lang als Adler unterwegs sein als 100 Tage als Ente.....	100
Challenge zur Problemlösung.....	102
# Woche 22: Sinnsuche und Beziehungsaufbau	
Mit Sinnsuche gesund bleiben an Körper, Geist und Seele.....	104
Challenge zum Thema »Sinnsuche und Beziehungsaufbau«.....	106

# Woche 23: Realismus	
Sei Realist – und gewinne	108
Challenge zum Realismus	110
# Woche 24: Lebensbalance	
Finde Deinen inneren Ausgleich.....	112
Challenge zur Lebensbalance	114
# Woche 25: Rituale	
Baue Guten-Morgen-Rituale und Guten-Abend-Rituale auf.....	116
Challenge zum Aspekt »Rituale«.....	118
# Woche 26: Networking	
Verabschiede Dich von den Menschen, die Dich herabziehen	120
Challenge zum Networking	122
# Woche 27: Geistige Fitness	
Glück und Zufriedenheit entstehen im Gehirn	124
Challenge zur geistigen Fitness	126
# Woche 28: Gelingen	
Entscheide, was Dir wirklich wichtig ist.....	128
Challenge zum Gelingen	130
# Woche 29: Lebensgeschichte	
Schreibe die kurze Geschichte Deines Lebens	132
Challenge zur Lebensgeschichte	134
# Woche 30: Erfolgsgewohnheiten	
Nutze die Macht der Gewohnheiten, um Dich zu verbessern.....	136
Challenge zu den Erfolgsgewohnheiten	138
# Woche 31: SMARTe Zielformulierung	
Formuliere Deine Ziele richtig und SMART	140
Challenge zur SMARTen Zielformulierung	142

Woche 32: Stärkenfokussierung

Erkenne Deine Bestimmung im Leben und konzentriere Dich auf die Dinge, die Du besonders gut beherrschst	144
Challenge zur Stärkenfokussierung	146

Woche 33: Schwächenfokussierung

Arbeite konsequent an den Dingen, die Du nicht so gut kannst	148
Challenge zur Schwächenfokussierung	150

Woche 34: Glück

Sei glücklich und zufrieden, aber überbewerte »Glück« nicht	152
Challenge zum Glück	154

Woche 35: Intrinsische Motivation und Flow-Momente

Finde heraus, was Dich wirklich bewegt	156
Challenge zur intrinsischen Motivation und zu den Flow-Momenten.....	158

Woche 36: Inspiration und Spaß

»Ich will Spaß, ich geb Gas«	160
Challenge zu Inspiration und Spaß	162

Woche 37: Selbstreflexion

Erkenne Dich selbst – und damit auch die Welt und andere Menschen.....	164
Challenge zur Selbstreflexion	166

Woche 38: Visualisierung

Nutze die Kraft der Visualisierung auf allen Sinneskanälen	168
Challenge zur Visualisierung	170

Woche 39: Verbesserungen

Good bye, Veränderung – willkommen, Verbesserung!	172
Challenge zum Aspekt »Verbesserungen«	174

Woche 40: Freiheit und Selbstständigkeit

Sinnsuche heißt immer (auch), nach Harmonie und Balance zu streben	176
Challenge zum Thema »Freiheit und Selbstständigkeit«	178

# Woche 41: Verantwortung und Selbstverantwortung	
Du bist für Dein zukünftiges Leben und Glück verantwortlich	180
Challenge zum Aspekt »Verantwortung und Selbstverantwortung«	182
# Woche 42: Augenblicksfokussierung	
Lebe im Hier und Jetzt und sage auch mal Nein	184
Challenge zur Augenblicksfokussierung	186
# Woche 43: Dankbarkeit	
Dankbarkeit macht glücklich – und Glück dankbar.....	188
Challenge zur Dankbarkeit.....	190
# Woche 44: Wachstum und Potenzialentfaltung	
Achte darauf, gesund zu wachsen und alle vorhandenen Potenziale zu entwickeln	192
Challenge zu Wachstum und Potenzialentfaltung	194
# Woche 45: Konzentration und Fokus	
Konzentriere Dich und lass Dich nicht ablenken.....	196
Challenge zu Konzentration und Fokus	198
# Woche 46: Spontaneität	
Verplane nicht Deinen ganzen Tag und Dein ganzes Leben	200
Challenge zur Spontaneität	202
# Woche 47: Digitalisierung	
Nutze die digitalen Medien, um Dir das tägliche Leben zu erleichtern	204
Challenge zur Digitalisierung	206
# Woche 48: Kreativität	
Sei mutig und denke das Udenkbare.....	208
Challenge zur Kreativität.....	210

# Woche 49: Entspannung durch Meditation	
Komm runter und entspann Dich.....	212
Challenge zur Entspannung durch Meditation	214
# Woche 50: Stolz und Zufriedenheit	
Lehne Dich nicht zurück, aber sei ruhig auch einmal stolz auf das	
Erreichte.....	216
Challenge zu Stolz und Zufriedenheit	218
# Woche 51: Zuhören und Fragenstellen	
Erhöhe Deine Zuhör- und Fragekompetenz	220
Challenge zum Zuhören und Fragenstellen	222
# Woche 52: Erfolgsaktivitäten	
Unterscheide zwischen Erfolg Produzierenden und Erfolg	
Vernichtenden Aktivitäten – und komme ins Handeln.....	
Challenge zu Erfolgsaktivitäten	226
Deine Challenge-Erkenntnis-Seiten.....	
	228
Deine persönliche Reihenfolge für den 52-Wochen-Begleiter.....	
	236
Der Autor	
	239