

Gelassenheit gewinnt

**Aktiv und ausgeglichen
mit mentaler Stärke**

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und
Erfolg im alltäglichen Wahnsinn

von

Christian Bremer



Inhalt

So nutzen Sie dieses Buch	5
Vorwort	11
Einleitung	15
Wie dieses Buch Ihr Leben retten kann	19
Wie Sie erkennen, ob sich das Lesen für Sie lohnt	22
Wie Sie am besten von diesem Buch profitieren können	23
1. Kapitel: Mentale Stärke: Wie wir sie entwickeln und wo wir sie brauchen	27
1.1 Mentale Stärke als Konstante in einer sich ständig verändernden Welt	27
1.2 Wieso mentale Stärke und souveräne Gelassenheit so wichtig für Erfolg sind	33
1.3 Warum Sie Ihrer mentalen Stärke mehr Aufmerksamkeit schenken sollten	38
1.4 Wie Sie mit diesem Buch noch mehr Klarheit über Ihre Ziele gewinnen	41
1.5 Eine ungewöhnliche Übersicht der wichtigsten Begriffe rund um „mentale Stärke“	41
2. Kapitel: Stress: Wie er entsteht und warum er uns belastet	47
2.1 Stress ist Kopfsache, aber nur zu 100 %	47
2.2 Das ABC-Modell: So entsteht Stress im wahren Leben ..	50

2.3	Warum es anfangs so schwer ist, im Stress unser Denken zu lenken	52
2.4	Acht klassische Denkfehler, die Stress entstehen lassen	54
3. Kapitel: So werden Ärger und Stress zu einem Geschenk		61
3.1	Warum mental starke Menschen Stress als Geschenk betrachten	61
3.2	Warum es Ihr Leben retten kann, wenn Sie Stress als Geschenk betrachten	62
3.3	Wissenschaftliche Belege für den Zusammenhang von Stress und der Sichtweise auf Stress	64
3.4	Ist Ihr Stress-Mindset bereits positiv?	65
3.5	Warum Stress ein negatives Image hat	68
3.6	Stress ist ein Geschenk – fünf gute Gründe	71
3.7	Stress ist ein Geschenk – das Beispiel „Ärger“	77
4. Kapitel: Mentale Stärke als Lösung bei Stress, Ärger und Druck		81
4.1	Mit mentaler Stärke in den absoluten „Champion-Zustand“	81
4.2	Mit mentaler Stärke Widerstand auflösen: Wie Sie aufhören, Katzen das Bellen beizubringen	87
4.3	Maximale Präsenz: Dank mentaler Stärke im Hier und Jetzt sein	90
4.4	Meine fünf besten Techniken zur mentalen Stärke	93
4.5	Mit mentaler Stärke den inneren Kritiker nutzen	105
4.6	Raus aus diesen zehn Stressfällen	113
4.7	Erste-Hilfe-Checklisten aus der mentalen Stärke für wiederkehrende Stress-Situationen	125
5. Kapitel: Tägliche Gewohnheiten zum Aufbau mentaler Stärke		131
5.1	Gewohnheit 1: Sorgen Sie gleich morgens für Ihre gute Stimmung	133
5.2	Gewohnheit 2: „MM – meine Minute“	138
5.3	Gewohnheit 3: Setzen Sie mit Dankbarkeit vor allem im Leben ein Pluszeichen	143
5.4	Gewohnheit 4: Lenken Sie Ihr Denken – vor allem im Stress	147

5.5	Gewohnheit 5: Übernehmen Sie für Ihr Denken die volle Verantwortung	158
6.	Kapitel: Das Jahresprogramm: wöchentliche Inputs für mehr Souveränität, Gelassenheit und Leichtigkeit	163
6.1	Die Vorgehensweise	164
6.2	Das wöchentliche Programm	165
7.	Kapitel: Transfer	203
7.1	Die acht beliebtesten Ausreden zum Vermeiden von Veränderungen	203
7.2	Wie Sie die Hürden nehmen: Umsetzen statt Ausreden . .	205