

Denis Waitley

# Der Kern unserer Kraft

Die zehn wichtigsten  
Entdeckungen Ihres Lebens



**OESCH VERLAG AG**

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	12
Prolog . . . . .	15

### 1

#### DIE SAAT DER SELBSTACHTUNG *Von der Eigenliebe zum Selbstwertgefühl*

Was „Bückwheat“ uns über Selbstachtung lehrte . . .	26
Das erste bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	28
Laß dich nicht von der Maske täuschen, die ich trage!	29
Angst: Fehlerziehung, die sich als wirklich erweist .	30
Wie Angst gesät wird. . . . .	32
Wie man andere ohne Angst führt (und liebt) . . . . .	36
Wie man an seinen Träumen festhält . . . . .	37
Sie sind ein Meisterwerk der Schöpfung. . . . .	42
Zehn Schritte auf dem Weg zu Selbstachtung . . . . .	46
Fragen zu Ihrer Selbstachtung. . . . .	48

### 2

#### DIE SAAT DER KREATIVITÄT *Das Freisetzen schöpferischer Kräfte*

Sage mir, was du dir ansiehst, und sich sage dir, wer du bist . . . . .	53
Das zweite bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	56
Ihr „Roboter“-Selbstbild. . . . .	58

- Der Vorteil, etwas in der Wiederholung sehen zu können . . . . . \* 59
- Wie die Vietnam-Kriegsgefangenen überlebten . . . . . 60
- In seinem Innern erschaffen, was von außen her fehlt 61
- Machen Sie's richtig im Training! . . . . . 63
- Wie man seine eigene Kreativität beherrscht . . . . . 65
- Die Macht des Selbstgesprächs . . . . . 69
- Wie man das Drehbuch zu seinem eigenen Erfolg schreibt . . . . . 72
- Zehn Schritte auf dem Weg zu Kreativität . . . . . 75
- Fragen zu Ihrer Kreativität . . . . . 78

3

DIE SAAT

DER VERANTWORTLICHKEIT

*Wir werden zu dem, was wir tun*

- Warum die Japaner Erfolg haben . . . . . 84
- Das dritte bestgeschützte Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . . 87
- Das Übel unmittelbarer Befriedigung . . . . . 89
- Bradford der Barbar . . . . . 91
- Wie man sich Selbstvertrauen aufbaut . . . . . 93
- Die sieben Punkte der Selbstbeherrschung . . . . . 98
- Zehn Schritte auf dem Weg zum Vorbild für Verantwortlichkeit. . . . . 100
- Fragen zu Ihrer Verantwortlichkeit . . . . . 104

4

DIE SAAT DER WEISHEIT

*Was es bedeutet, „ohne Wachs“ zu leben*

- Das Integritäts-Dreieck . . . . . 108
- Auf das Wissen kommt es an . . . . . 109

Sei dir selber treu . . . . .	.111
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte . . .	.113
Das vierte bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	.119
Zehn Schritte auf dem Weg zu Weisheit . . . . .	.121
Fragen zu Ihrer Weisheit . . . . .	.123

## 5

### DIE SAAT DES ZWECKS *Die Goldgrube in Ihren Zielen*

Das fünfte bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	.127
Eric zeigte uns, wie man es macht . . . . .	.129
Die Kraft im Innern. . . . .	.133
Der Hüter Ihres Geistes. . . . .	.136
Der imaginäre Hund. . . . .	.140
Das Glücksrad . . . . .	.147
Wie man aus seinem „Zielgeist“ schöpft . . . . .	.154
Die eindruckliche Macht der Suggestion. . . . .	.159
Zehn Schritte auf dem Weg zu Ihren Zielen. . . . .	.161
Fragen zu Ihrem Zweck. . . . .	.163

## 6

### DIE SAAT DER KOMMUNIKATION *Sich bemühen, jemandem nahezukommen*

In eines andern Mokassins gehen . . . . .	.166
Sich auf ihre Wellenlänge einschalten. . . . .	.169
Definitionen der Liebe. . . . .	.170
Das sechste bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	.172
Sich Zeit nehmen zuzuhören. . . . .	.174

Kommunikation kommt von innen und geht nach außen. . . . .	.175
Der Weg, der vom „Niemals“ hinaufführt . . . . .	.179
Was der persönliche Kontakt vermag. . . . .	.181
Zehn Schritte auf dem Weg zu besserer Kommunikation. . . . .	.183
Fragen zu Ihrer Kommunikation. . . . .	.185

7

DIE SAAT DES GLAUBENS

*Die Macht des positiven Glaubens*

Das siebte bestgehütete Geheimnis des unumschränk- ten Erfolges. . . . .	.187
Die Flucht vor der Verantwortung. . . . .	.190
Wie Arnold Lemerand den Weltrekord im Gewichtheben brach. . . . .	.192
Wie man (auf natürlichem Wege) zu einem Hochgefühl kommt . . . . .	.193
Der unverbesserliche Optimist . . . . .	.196
Larrys vorübergehende Unannehmlichkeit. . . . .	.197
„Innen drin bin ich immer noch derselbe“. . . . .	.200
Zehn Schritte auf dem Weg zu Optimismus. . . . .	.203
Fragen zu Ihrem Glauben. . . . .	.207

DIE SAAT

DER ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

*Probleme in Chancen umwandeln*

- Das achte bestgehütete Geheimnis des unumschränk-  
ten Erfolges. . . . . 209
- Aus Stolpersteinen Schrittsteine machen . . . . . 214

Not ist die Mutter der Eiswaffel . . . . .	215
Die Geburt des Hot Dogs . . . . .	216
Die Chancen des Mount St. Helens. . . . .	217
Motivation: die zwei Seiten von Streß. . . . .	219
Wie man sich anpassen und länger leben kann . . . . .	222
Selyes Regeln zur Streßbewältigung . . . . .	225
Lachen Sie sich gesund und glücklich! . . . . .	231
Zehn Schritte auf dem Weg zu Anpassungsfähigkeit . . . . .	232
Fragen zu Ihrer Anpassungsfähigkeit . . . . .	235

9

DIE SAAT DER AUSDAUER

*Der Wille zum Sieg ist das A und O*

Das neunte bestgehütete Geheimnis des unumschränkten Erfolges. . . . .	237
Wilma holte von hinten her auf . . . . .	239
Mit irgend etwas muß man beginnen . . . . .	241
Immer nach Gold trachten . . . . .	244
Zu Lebzeiten eine Legende. . . . .	247
Es ist nie zu spät . . . . .	249
Zehn Schritte auf dem Weg zu Ausdauer. . . . .	250
Fragen zu Ihrer Ausdauer. . . . .	253

10

DIE SAAT DER ANSCHAUUNG

*Ein Sternwerfer sein*

Persönlichkeitsgitter. . . . .	255
Ausgewogenes Leben . . . . .	257
Feiern statt Sammeln . . . . .	259
Das Geheimnis im Innern. . . . .	261
Ich weiß, daß Sie verstehen. . . . .	262