

Jens Corssen

Der Selbst-Entwickler

Das Corssen Seminar

beustverlag

Inhalt

Vorwort	9
Was ist Erfolg?	19
Selbst-Verantwortung	29
Freudige Gestimmtheit erlangen	35
Eigen-Macht statt Ohn-Macht	36
Wo ich bin, will ich sein	38
Was ist, ist	51
Die Situation ist mein Coach	60
Das Wichtigste in Kürze	68
Selbst-Bewusstheit	71
Was denke ich über mich und das Leben?	71
Die mentale Stabilität erhalten	74
Automatische Störgedanken und Grübeleien	74
Selbsthynosen	82
Selbstbegrenzungen	86
Glaubenssätze und irrationale Muss-Annahmen	88
Was kostet mich mein Denken?	96
Das Wichtigste in Kürze	98
Selbst-Vertrauen	103
Selbstverpflichtungen einhalten	105
Die Visionstechnik	109
Ich gebe mein Bestes	115
Die ultimative Erfolgsformel	119
Will ich mein Ziel wirklich erreichen?	124
Das Wichtigste in Kürze	127

Selbst-Überwindung	131
Schmerzvermeidung bei Entscheidungen	133
Schmerzvermeidung in der Konfrontation mit anderen Menschen	136
Schmerzvermeidung im Umgang mit der eigenen Software	137
Vom erfolgreichen Umgang mit Abweisungen	141
Glück ist eine Überwindungsprämie	148
Neue Wege gehen	151
Das Wichtigste in Kürze	154
Statt eines Nachwortes	157
Anhang	161
Beiträge meiner Gesprächspartner über sich und bestimmte Lebenssituationen	161
Verzeichnis der Übungen und Aufgaben	164
Register	165