

WOLFGANG FASCHING

DU SCHAFFST WAS DU WILLST!

Auf gezeichnet von Martin Roseneder

HOCHSCHULE
LIECHTENSTEIN
Bibliothek

VORWORT.....	9
AM ANFANG STAND DIE VISION.....	13
VISIONEN UND ZIELE.....	27
Der Reiz der Ziele.....	33
Raus aus der Komfortzone.....	37
Nicht um jeden Preis.....	39
Der chronologische Leitfaden zum Erfolg.....	41
GLAUBE UND MOTIVATION	43
Mit gutem Beispiel voran.....	48
Der Startkick.....	49
Der innere Schweinehund.....	52
Immer diese Sorgen.....	53
SELBSTERKENNTNIS.....	55
Lernprozesse.....	59
Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen	63
TEAMWORK.....	73
UNTERBEWUSSTSEIN - IHR KRAFTVOLLER GEFÄHRTE	81
Die Kraft des Unterbewusstseins.....	87
Beeinflussen Sie Ihr Unterbewusstsein.....	91
Stärken Sie Ihr Unterbewusstsein.....	94
Entdecken Sie die Lust am ständigen Üben.....	95
Visualisieren Sie Ihre Gedanken.....	96
Rituale.....	98
DIE WERTSCHÄTZUNG DES EIGENEN ICHS.....	101
Reden Sie mit sich selbst.....	104

INHALTSVERZEICHNIS

VERÄNDERUNG ALS CHANCE.....	107
Wagen Sie das Risiko.....	114
DIE HÜRDEN ZUM ERFOLG.....	117
Denken Sie positiv.....	123
Achten Sie auf Ihre Umgebung.....	124
Und ich schaffe es doch.....	126
Der Unterschied zwischen Siegern und Verlierern.....	127
Erfolgreiche Menschen denken erfolgreich.....	128
KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE.....	133
Das Ende naht.....	145
Den Fokus auf sich selbst legen.....	147
Schalten Sie ab.....	149
Leben Sie im Hier und Jetzt.....	151
NEHMEN SIE SICH ZEIT.....	155
Die Technik der stillen Stunde.....	157
Ist Stress gleich Stress.....	158
Wie gehen Sie mit Stress um.....	161
Sagen Sie Nein.....	162
Finden Sie Ihr Gleichgewicht.....	163
PRAXISTEIL.....	
Übungen für die Konzentration.....	169
Zielsetzung.....	173
Entspannungsübungen.....	177
Motivationsübungen.....	185
DIE AUTOREN.....	
Wolfgang Fasching und Martin Roseneder.....	189
Literaturverzeichnis.....	191