

Michael Kutzner

Motivations-Coach

Die Lust am Sport entdecken

- Das Erfolgskonzept: So setzen Sie Ihre Pläne in die Tat um
- Mentale und emotionale Strategien der Profis nutzen
- Dabeibleiben – sich gut fühlen – nie wieder aufgeben!



Haug

Inhalt

■ Liebe Leserin, lieber Leser!

6

DER STATUS QUO

- **Analyse der Situation** 10
 - In Ihrer Zukunft liegt die Chance 10
 - Beurteilungen geschickt einsetzen 19
 - Wie stehen Sie zum Sport? 21
 - Spezial: Holen Sie sich Ihre Überzeugungen ins Bewusstsein! 22
 - Spezial: Für die Brustmuskulatur und den vorderen Teil der Schulter 30
 - Spezial: Für die obere Schultergürtelmuskulatur 31
 - Wie entwickeln sich unbewusste Überzeugungen? 32
 - Die 3 Bewegungstypen 39
 - Spezial: Stärkung der Nackenmuskulatur 42
 - Spezial: Aus Hektik wird Ruhe 46
 - Die neue Volkskrankheit: Stress 49
 - Die zukünftige Volkskrankheit: Depression 53
 - Spezial: Anders ist besser! 54

VERÄNDERUNG DER SITUATION

- **Schaffen Sie sich eine gesunde Basis** 58
 - Motivationswerkzeug Optimismus 59
 - Spezial: Gerader Rücken = positiver Geist 62
 - Spezial: Die Power-Pose 63
 - Die 3 Grundgesetze erfolgreicher Veränderung 72
 - Spezial: Übungen für überall 74
 - Gespräche mit sich selbst 86
 - Nutzen Sie die Erkenntnisse der Psychologie für sich 87
 - Spezial: Zeit nur für mich 88
 - Gefühle bestimmen unser Leben 95
 - Spezial: Gesundes Denken – gesundes Immunsystem 100
 - Spezial: Selbstbewusstsein und Schönheit 106



„Wie fit sind Sie eigentlich?“
Finden Sie's raus ab **Seite 9**



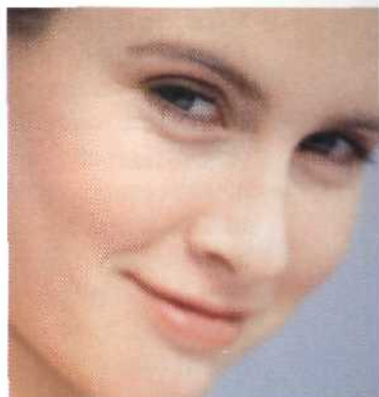
„Aufrecht durch's Leben!“ Die
Technik dazu auf **Seite 30**

KONKRETE UMSETZUNG

Starten Sie durch!	114
– Sport als mentale Kraftquelle	114
Spezial: Impotenz – Frontalangriff auf das männliche Selbstbewusstsein	117
Spezial: Inkontinenz – eine große Belastung	119
Spezial: Für Selbstbewusstsein sowie gegen Impotenz und Blasenschwäche	120
Spezial: Fit für den Computer	126
– Charisma – eine Gnadengabe	129
Spezial: Starke Schultern bauen auf: Kampf dem Rundrücken	134
Adieu, Probleme!	137
– Ziele bewusst setzen	137
– Füllen Sie die Schatztruhe Ihrer guten Gefühle	144
Spezial: Sport als psychologische Therapie	145
– Das Motivationsmittel Trainingsplan	146
Spezial: Den Schulter-Nacken-Bereich stärken und mobilisieren	148
Literaturverzeichnis	152
Register	153



„Die Power-Pose“ für Energie und Selbstbewusstsein.
Seite 63



„Charisma“ kommt von innen. Seite 131