

John Selby • Paul Hannam

# **MIND MANAGEMENT**

Das Praxisbuch

Aus dem Englischen von  
Bettina Lemke

Deutscher Taschenbuch Verlag

# Inhalt

## »Mental Fitness« bei der Arbeit - 9

### **Einführung: Den Take-Charge-Prozess meistern - 10**

Was ist Mind-Management? - 12

Unsere Methode im Überblick - 14

Wer profitiert am meisten von Mind-Management? - 16

Wie Sie am besten vorgehen - 17

Online- und Audio-Support - 20

Teil eins

### **Die Wake-Up-Technik**

---

Die Kraft Ihrer Aufmerksamkeit - 24

Unsere Gedanken - 26

Die fünf Dimensionen des Bewusstseins - 28

Auf Leerlauf schalten - 32

Kognitives Umschalten - 34

Die Wake-Up-Technik - 36

Erster Schritt-37

Zweiter Schritt-37

Dritter Schritt - 38

Vierter Schritt - 39

Das komplette Wake-Up-Übungsprogramm:

Umschalten und Energie tanken - **42**

Teil zwei

### **Auf dem Weg zu Spitzenleistungen**

#### **Sich gut fühlen bei der Arbeit - 47**

Der Entschluss, sich gut zu fühlen - 48

Die Funktion der Fokussätze - 50

Der Prozess in Aktion - 51  
Eine Dimension dazugewinnen - 54  
Die Gedanken zur Ruhe bringen - 55  
Die Kraft des Herzens erwecken - 58  
Wake-Up in der beruflichen Praxis - 65  
Sich selbst die Erlaubnis geben: Die Soforthilfe - 66  
Die Take-Charge-Methode - 67  
Sagen Sie es - tun Sie es! - 72  
»Ich erlaube mir, mich gut zu fühlen« -  
Der erste Aufbauschritt - **73**

### **Zuversichtlich handeln - 75**

Verspannungen im Kopf auflösen -77  
Das Ego überlisten ... - 78  
... und mit ins Boot holen - 80  
Wann und wie die Worte wirken - 82  
Innere Ruhe bei der Arbeit - 83  
»Ich lasse meine Sorgen los und fühle mich innerlich  
ruhig« - Der zweite Aufbauschritt - **85**

### **Einfühlsam mit anderen kommunizieren - 87**

Die Notwendigkeit zu urteilen - 89  
Bewertende Emotionen - 91  
»Ich akzeptiere jeden so, wie er ist« -  
Der dritte Aufbauschritt - 93

### **Das eigene Selbstwertgefühl steigern - 96**

Sich selbst der beste Freund sein - 97  
Selbstliebe üben - **100**  
Manipulieren oder teilnehmen - **101**  
Einen freundlichen Gedanken festhalten - **104**  
»Ich akzeptiere mich so, wie ich bin« -  
Der vierte Aufbauschritt - **106**  
Wiederholung anhand eines praktischen Beispiels - **106**

Teil drei

Erkenntnis, Weisheit und Integrität

**Die Kreativität entfalten - 113**

Loslassen - und erfassen - 113

Geistesblitze empfangen - 116

Intuition - ein wissenschaftliches Rätsel - 117

Die praktische Anwendung - 118

Jetzt ist Geduld gefragt - 119

»Ich öffne mich für neue Einsichten und Ideen« -

Der fünfte Aufbauschritt - 120

**Weise Entscheidungen treffen - 122**

Weisheitsqualitäten - 123

Unseren Weisheitsquotienten erhöhen - 125

»Ich bin mit meiner inneren Quelle verbunden«

Der sechste Aufbauschritt - 126

**Kraftvoll und sicher handeln - 128**

Wissen, was richtig ist - 129

Charisma auf Bestellung - 131

Werden Sie eine Führungspersönlichkeit - 132

Weisheit im alltäglichen Berufsleben - 133

Gier und Egoismus überwinden - 136

Vertrauen statt Angst - 137

Der Genussfaktor - 138

Teil vier

Spezielle Anwendungen

**Die elf Fokussätze auf einen Blick - 143**

Der Wake-Up-Prozess - **143**

Der Take-Charge-Prozess - **143**

Bleiben Sie dran! - **144**

**Fünfzehn Take-Charge-Situationen - 145**

**Programme für zu Hause - 150**

Das Entspannungsprogramm - **151**

Emotionale Klärung - **152**

Tägliche Bewusstseinsübung - **153**

Gut schlafen-**153**

**Der Spiralen-Prozess - 155**

Die Take-Charge-Spirale - **157**

**Abschließende Worte - 159**

**Online-Audio-Training und weiterer Support - 160**