

Alain Sutter

Stressfrei glücklich sein

Giger Verlag

Inhalt

Einleitung	9
Glücklich, weil erfolgreich	21
Das Ende meiner Karriere	23
Bekannt und unglücklich	27
Die Macht der Medien bei diesem »Spiel«	29
Der Damm bricht	35
Stress, Druck und seine Folgen	39
Andere Nebenwirkungen des Erfolgs	45
Mein Abstecher nach Bern und seine Folgen	49
Die Suche beginnt	51
Die ersten Schritte, um mein neues Leben zu genießen ..	57
Eine Welt voller Abhängigkeiten	59
Flucht vor der (selbst geschaffenen) Realität	61
Erfolgsgesellschaft	73
Wie konnte es nur so weit kommen?	77
Der Weg in die Hölle ist gepflastert mit Vergleichen	79
Das Drama des Lebens beginnt erst, wenn wir ihm Bedeutung geben	83
Wie der Kampf um Liebe und Aufmerksamkeit begann ..	89
Schwingung – Gefühle und Worte	93
Kinder stehen unter Dauerhypnose	99

Gesunde Emotionen	103
Das Reich der Emotionen	109
Von der Erziehung zum Erfolgsdruck	113
Erkenntnisse aus der Hirnforschung	119
Mit Freude zum Erfolg	123
Freude und Begeisterung	129
Meine Freude bei der Weltmeisterschaft 1994	131
Motivation	139
Trainer sollten nicht motivieren	145
Flow	149
Die schwindende Freude in München	151
Der wahre Grund meines Unwohlseins in München ...	155
Eigenverantwortung	157
Teamsport und die soziale Entwicklung bei Kindern ...	159
Erfolg dank unserer Überzeugung	165
Vom Glauben zur Überzeugung	169
Wissen und Wahrheit	175
Vom Hörensagen lernt man lügen	177
Wahrnehmung	181
Lob und Kritik	183
Vertrauen	187
Stärke	193
Wer bin ich?	197
Lenker des eigenen Lebens	203
Die Angst zu leuchten	211
Aufmerksamkeit und die immerwährende Suche	
danach	217
Inneres Kind	223
Sein oder erfahren	227

(Zu)frieden	233
Zu guter Letzt kommt die Essenz	237
Epilog	241
Dank	243
Literatur	247