

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>Fundamentalgesetze bekämpfen .....</b>	<b>75</b>
1.1	2. Auflage .....	7	8.1	Entropie.....	75
1.2	1. Auflage .....	8	8.2	Perfektionismus .....	78
<b>2</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>10</b>	8.3	Zwei Grundhaltungen bei Veränderungen .....	82
<b>3</b>	<b>Der Schicksalsschlag .....</b>	<b>13</b>	8.4	Mentale Stärke trainieren .....	84
<b>4</b>	<b>Die Risikogruppe .....</b>	<b>18</b>	8.5	Die Bürde der Ahnen .....	89
4.1	Rauchen.....	18	8.5.1	Manuelles Mindmapping.....	92
4.2	Ernährung und Bewegung.....	18	8.6	Konstanz und Konsequenz .....	94
4.3	Stress.....	19	8.7	Die sieben Prinzipien des Leonardo da Vinci .....	95
<b>5</b>	<b>Das Gesundheitskonto.....</b>	<b>22</b>	<b>9</b>	<b>Eigene PS auf die Straße bringen .....</b>	<b>98</b>
<b>6</b>	<b>Das Selbstheilungsprinzip .....</b>	<b>26</b>	9.1	Ziel täglich lesen .....	100
6.1	Rauchen abgewöhnen.....	28	9.2	Umsetzungsfahrplan erstellen.....	100
6.2	Stress vermeiden.....	29	9.3	Die 72-Stunden-Regel .....	103
6.3	Die Macht der positiven Gedanken.....	31	9.4	Schwung nutzen .....	104
6.4	Mediterrane Küche.....	33	9.5	Den Autopiloten programmieren.....	105
6.5	Zahnhygiene und Ölziehen .....	38	9.6	Protokolle führen.....	106
6.6	Täglich Ausdauersport treiben .....	39	9.7	Marketing .....	109
6.7	Täglich meditieren.....	44	9.8	Gesundheitsziel absichern .....	110
6.8	Richtige Arztwahl.....	45	<b>10</b>	<b>Widerstandskraft stärken .....</b>	<b>115</b>
6.9	Ausreichend Schlaf.....	46	10.1	Helden.....	116
6.10	Homöopathie .....	46	10.2	Die elf wilden Schwäne .....	119
6.11	Mentale Stärke, die man trainieren kann.....	47	10.3	Nick Vujic .....	121
6.12	Gehirn-Jogging.....	47	10.4	Hoyt-Team .....	122
6.13	Offline, echte soziale Kontakte .....	48	10.5	Gemeinsamkeiten .....	123
6.14	Kuren.....	48	10.5.1	Glaube .....	123
6.15	Ausblick.....	50	10.5.2	Liebe .....	124
<b>7</b>	<b>Ziele setzen.....</b>	<b>52</b>	10.5.3	Wille.....	126
7.1	Werte definieren.....	53	10.5.4	Übertragung auf Unternehmen.....	128
7.2	Die SMART-Methode .....	53	<b>11</b>	<b>KEINE GRENZEN .....</b>	<b>132</b>
7.3	Ziel visualisieren.....	57		<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>133</b>
7.4	Besonderheiten bei Unternehmenszielen .....	61		<b>Über den Autor .....</b>	<b>135</b>
7.5	Seien Sie schlauer als ich .....	62		<b>Weitere Veröffentlichungen .....</b>	<b>137</b>

# 1 Vorwort

## 1.1 2. Auflage

Zwischen September 2015 und 2017 ist viel passiert. Ich habe mich gezielt über Betriebliches Gesundheitsmanagement und Naturheilverfahren informiert sowie die Facebookseite „Das Selbstheilungsprinzip“ [1] gegründet, über die ich aus der ganzen Welt viele weitere Tipps bekomme. Außerdem habe ich die STRATEGIE kompakt-Heldenliga [2] und ein Multimedia-Literaturverzeichnis mit direkter Pinterest-Bestellmöglichkeit [3] angelegt. Alle diese Recherche-Plattformen werden von mir für die 3. Auflage weiter gepflegt.

Diese neuen Informationen, speziell zum neuen Kapitel 6 „Das Selbstheilungsprinzip“, bilden die Ergänzungen zur 1. Auflage.

Ein Schwerpunkt dabei liegt auf meinen Antworten auf die Fragen meiner Motivationsredenzuhörer, da diese Fragen auch viele Leser haben.

Es sind 33 (22%) neue Manuskriptseiten hinzugekommen.

Darüber hinaus gibt es Interviews, zwei DVDs und zwei Hörbücher [4].