

Literaturempfehlungen

Deutsche Titel:

Nathaniel Brandon: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls*. Piper Verlag GmbH 1995

Stephen Covey: *The 7 habits of highly effective people*. Deutsche Ausgabe: *Die 7 Wege zur Effektivität*. GABAL Verlag GmbH 2005

Charles Duhigg: *The Power of Habit*. Deutsche Ausgabe: *Die Macht der Gewohnheit: Warum wir tun, was wir tun*. Berlin Verlag 2012

Andreas Gauger: *Selbstwertgefühl. Wie es entsteht und wie du es stärken kannst*. e-book 2016, verfügbar unter www.mymonk.de

Hirschhausen: *Das Pinguin Prinzip*. <https://www.hirschhausen.com/glueck/die-pinguingeschichte.php>. Letzter Zugriff: 25.02.2019

Peter Konopka: *Sporternährung*. BLV Buchverlag GmbH & Co. KG 2013

Ronald Schweppe, Aljoscha Long: *Praxisbuch NLP*. Südwest Verlag 2014

Bronnie Ware: *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*. Arkana 2011

Jürgen Weineck: *Optimales Training*. Spitta Verlag GmbH & Co. KG 2010

Englische Titel:

Melissa Ambrosini: *Mastering your mean girl*. HarperCollins Publishers 2016

R. F. Baumeister u. a. (Hrsg.): *Handbook of Self-Regulation*. New York 2004.

Herbert Benson/William Proctor: *Relaxation Revolution*. Scribner MacMillan 2011

Brendon Burchard: *High Performance Habits*. Hay House Inc 2017

Brendon Burchard: *The Motivation Manifesto*. Hay House Inc 2014

Richard J. Davidson, Daniel Goleman: *Altered Traits, Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain and Body*. Penguin Publishing Group 2017

Kathryn Hansen: *Brain over Binge*, Camellia Publishing 2011

Harvard Business Review Press: *Emotional Intelligence Mindfulness*. Harvard Business School Publishing Corporation 2017

Ryan Holiday: *Ego is the enemy*. Clays, Profile Books Ltd 2016

Arianna Huffington: *Thrive*. Random House 2015

Alexis Jones: *I am that girl*. Evolve Publishing Inc 2014

Anthony Robbins: *Awaken the giant within*. Free Press 1992

Brian Tracy: *Eat that frog*. GABAL Verlag GmbH 2014

Evelyn Tribole, Elyse Resch: *Intuitive Eating*. St Martins Press 2012

Anna Wikfalk, Veronika Ryd, Tia Jumbe: *Mindful eating*, Bladh by Bladh AB 2014

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 15, 164
Anerkennung 14, 22, 23, 48, 61
Angst 15, 32, 77
– Prozessangst 82
– Resultatangst 82
– vor Entscheidungen 39, 77
– vor Erfolg 73
– vor Fehlern 61
– vor Neuem 75, 77, 82
– vor Verlust 63, 67, 82
– vor Verlust, Power-up-Training 81
Ausreden 30, 75, 88
Authentizität 9, 58

B

Bauchgefühl 43, 49, 85
Bestätigung
– sofortige 61
Bewegung 170

C

Charakter 53

D

Disziplin 66, 69, 91, 104

E

Ehrlichkeit 49, 59
Eifersucht 62
– Power-up-Training 63
Einzigartigkeit 60
Energie 90, 94
– Power-up-Training 36
Entscheidungen 59
– Angst 39, 77
– falsche 39
– Fehlentscheidung 44
– Power-up-Training 43
– richtige 39
Entspannung 15, 163
Erfolg 60, 70
– definieren 85
– gestresster, bedeutungsloser 28
– Power-up-Training 84
– schlauer 28
Ernährung 159, 170

– ausgewogene 172
– Ernährungsprinzipien 173
– Fehlernährung 170
– Umstellung 172
Erwartungen 80

F

Fähigkeiten 53, 69
Fehler 62
Fleißiges Mädchen-Syndrom 26
Fokus 46, 165
– ändern 82, 163
– Power-up-Training 47

G

Gewohnheit 63, 94
– ändern 95, 97
– Belohnung 96, 102, 103
– Bewusstsein 102
– ersetzen 103
– Gewohnheitstracker 99
– Handlung 96
– schlechte 100

- Trigger 96, 102, 103
- Glaubenssätze 44, 57, 72
- falsche 18, 75
- Power-up-Training 46
- programmierte 45, 71

I

Intuition 175

J

Ja-Sager 48

K

Komfortzone 40, 71, 75

L

Loslassen 30, 163

- Power-up-Training 28

M

Meditation 164

- Übungen 166

Mentaltraining 14

Mindset 14, 93, 148

Misserfolg 70

Motivation 66

- extrinsische 66
- intrinsische 67
- Power-up-Training 68
- steigern 69

Mut 60, 82

- Power-up-Training 62

N

Nein sagen 49

- Power-up-Training 49

P

Perfektionismus 25

- Power-up-Training 26

Power-Ich 38

- Power-up-Training 39
- Priorität
- Hauptpriorität 87
- Prioritäten 86
- definieren 86
 - Power-up-Training 85
 - Schlüsselpriorität 87

S

Schicksal 42, 56

Schlaf 159

Schwächen 52

Selbstakzeptanz 24

- Power-up-Training 24

Selbstliebe 22, 110

Selbstsabotage 71, 72

- Power-up-Training 75

Selbstverantwortung 30, 31, 63, 67, 75, 81

Selbstvertrauen 15, 22, 31, 79, 108

Selbstwert 15

Selbstwertgefühl 20, 31, 57

- geringes 22

Standard 56, 63

- Power-up-Training 57

Stärke 59

Stärken 50

- Power-up-Training 52

Stress 162

- reduzieren 163
- Stressmanagement 15

T

Talent 55, 95

Training

- als Anfänger 110
- Aufbau 113
- Belastungsreiz 116
- Cool-down 115
- Fortschritte 112
- Kontinuität 119

- progressive Belastung 118
- Regeneration 158
- Sportart 109
- Trainingsphilosophie 109
- Trainingsplan 112
- Trainingsprinzipien 116
- Übungen 121
- Vorbereitung 114
- Warm-up 114
- Workout 115
- Yoga-Übungen 148
- Ziel 114

U

Überzeugungen 72

Unsicherheit 63, 79

Unterstützung 92, 99, 103

V

Verletzlichkeit 59

Vertrauen in die Zukunft 34

W

Werte 60, 72

- Power-up-Training 60

Workout 115

Y

Yoga 148, 164

- Übungen 148

Z

Ziel

- Belohnung 71
- definieren 74
- ergebnisorientiert 89
- externes 70
- Power-up-Training 90
- prozessorientiert 89
- setzen 69

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt! Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748