

Stichwortverzeichnis

- Symbole** 10/90-Regel 203
21/90-Regel 249
- A** Abschalten 397–398
Adenosintriphosphat 122, 124
Affirmationen 336–337
Alkohol 171, 173
Aminosäuren 146–147
Analytisches Denken 237, 239
Ängste 70, 72
Ankern 370, 372
Anpassungsfähigkeit 349, 375
Antioxidantien 151–152
Ataraxie 394, 396
Atmung 163–164
Aufräumen 278–279
Ausdauer 209, 212
Autogenes Training 190–191
Autosuggestion 334–335
- B** Bambus-Prinzip® 194
Bedürfnisse 113, 115
Befreiung 258, 260
Besitztumseffekt 281–282
Beste Version 103, 106
Beweglichkeit 136–137
Bewegung 119, 140
Bewertung 350, 352
Blutwerte 137, 140
Bruxismus 177
Burnout 186, 190
- C** Cortisol 182, 185
- D** Dankbarkeitstagebuch 309–310
Darm 185–186
Decidophobie 109, 111
Delegation 289–290
Denken 308–309
Disziplin 321, 348
Dopamin 129
Duration Neglect 346–347
- E** Easterlin-Paradox 90–91
Effektivität 35, 37
Effizienz 24, 35, 37
Eisenhower-Matrix 267–268
Emotionale Balance 220, 222
Emotionen 222–223
- Empathie 307–308
Endorphine 130
Endowment-Effekt 281–282
Energie 117, 130–131, 133,
147–148
Entscheidungen 109, 111
Entscheidungskompetenz
108–109
Entschlussfähigkeit 218–219
Entzündungen 124–125
Erfolg 30, 33
Erholung 167, 176
Ernährung 148–149
Erreichbarkeit 275, 277
Erwartungen 256–257, 400–401
Eudaimonie 392–393
- F** Fehler 61, 63
Fernsehen 277–278
Fett 119–120
Fettverbrennung 159, 161
Fleisch 153
Flexibilität 242, 244, 349, 375
Flow 231, 233
Fluchtmotivation 94, 96
Flüssigkeitszufuhr 155–156
Fokus 199–200, 233, 235, 274,
290–291
Fokussierungsillusion 234
Fragen 42
Fragestellungen 380–381
Freude 393–394
Future Pace 350, 354
- G** Gedanken 67, 70, 350
Gefühle 403–404
Gehirn 173–174
Gehirnfunktion 142, 144
Gelassenheit 191–192
Gesunde High Performance® 13–14
Gesundheit 117–118
Gewohnheiten 229, 261
Glück 33, 41, 46, 52
Glückshormone 129–130
Golem-Effekt 342
Gottman-Konstante 385–386

- Grenzen 386, 388
 Grenzen setzen 294, 297
- H** Hedonismus 393–394
 Helfen 85–87
 Heuristiken 396–397
 High Intensity Interval Training 133, 136
 Humor 411–412
- I** Implementierungsintention 235–236
 Innere Einstellung 215, 217
 Innere Haltung 75, 91
 Integration 317, 320
 Internale Kontrollüberzeugung 105–106
 Intervallfasten 156
- J** Journaling 99–100
- K** Kaizen 301, 303
 Kalte Dusche 127, 129
 Ketogene Diät 159, 161
 Ketose 157–158
 Kommunikation 100, 377
 Konditionierung 101, 103
 Konstruktivismus 378, 380
 Kontinuität 250–251, 321, 348
 Körpersprache 390, 392
 Kreativitätstechnik 332, 334
 Kritik 200, 383, 385
 Kritiker 333
- L** Lachen 410–411
 Landkarte 354, 356
 Leading 357–358
 Lebendigkeit 409, 414
 Leidenschaft 209, 212
 Limbische Reaktionen 222–223
 Loslassen 98–99
- M** Macht der Gedanken 76–77
 Mentale Stärke 195, 200
 Metaprogramme 361–362
 Mindset 32, 75, 91
 Minimalismus 279, 281
 Mitochondrien 124
 Motivation 32–33, 68, 70, 93, 96
- N** Nachbrenneffekt 135–136
 NEIN 297, 299
 Neurolinguistisches Programmieren 350, 372
 Neurotransmitter 323
 Nicht ärgern 399–400
 Noradrenalin 130
 Not everybody's darling 292, 294
 Not-to-do-Liste 282, 284
- O** Omega-3-Fettsäuren 153, 155
 Operantes Konditionieren 365–366
 Opferhaltung 260–261
 Oxytocin 130
- P** Pacing 357–358
 Parasympathikus 180, 182
 Pareto-Methode 284–285
 Parkinson'sches Gesetz 285–286
 Pausen 413
 Peak-End-Effekt 346–347
 Perfektionismus 246, 248
 Persönliche Werte 113, 115
 Phenylethylamin 130
 Picture Mind 80–81
 Planung 203
 Planungsfehlschluss 231
 Point of no Return 369
 Pomodoro-Technik 269–270
 Positive Lebenseinstellung 72–73
 Positive Verstärkung 365
 Pragmatismus 255–256
 Priorisierung 201, 227
 Prioritäten 265–266, 314, 316
 Probiotika 144, 146
 Prokrastination 266–267
 Proteinsynthese 147–148
 Pygmalion-Effekt 341–342
- R** Rapport 356–357
 Redundanz 377, 408
 Reframing 362, 370
 Regeneration 141, 165, 167–169
 Regenerationszeiten 405–406
 REM (Rapid Eye Movement) 169–170
 Resilienz 177, 194, 200
 Routinen 70, 84, 137, 184, 229, 261
- S** Sauna 127, 129
 Schlaf 162, 167, 176
 Schlafmangel 170–171

- Schmerzfreiheit 136–137
 Seelenfrieden 394, 396
 Selbstachtung 327–328
 Selbstakzeptanz 324–325
 Selbstbeobachtung 252, 254
 Selbstbestimmtes Leben
 115–116
 Selbstbewusstsein 325–326
 Selbstbild 343–344
 Selbstdistanzierung 81, 83
 Selbstdisziplin 212, 215, 225,
 227
 Selbsterkenntnis 97, 118
 Selbstfürsorge 87–88
 Selbstkonzept 344, 346
 Selbstregulation 329, 331
 Selbststudium 241–242
 Selbstvertrauen 325–326
 Selbstwahrnehmung 253–254
 Selbstwertgefühl 328–329
 Selbstwirksamkeit 337, 339
 Serotonin 129
 Sicherheit 377, 408
 Sinn 93, 96
 SMART-Formel 206, 208
 Sokratische Methode 52–53
 Sonnenlicht 161–162
 Sorgen 402–403
 Spaß 414
 Speed Reading 273, 275
 Sport 120, 122
 Sprachgebrauch 388–390
 Stabilität 317, 320
 Stoizismus 83, 85
 Stresskompetenz 177, 200
 Stressoren 179–180
 Sturgeons Gesetz 287–288
 Submodalitäten 368, 370
 Swish 368, 370
 Sympathikus 180, 182
- T** Talente 347–348
 Thermogenese 127, 129
 Tools 164–165, 270–271
 Training 131, 133
 Träume 93
- U** Überzeugung 223, 225
 Unabhängigkeit 331–332
 Unterbewusstsein 339, 341
- V** Verhaltensaktivierung 406, 408
 Verhaltensmuster 243–244
 Verpflichtungen 299, 301
 Verzeihen 401–402
 Vision 45, 73
 Visualisierung 303, 305
 Vitalität 136–137
- W** Walt-Disney-Methode 332, 334
 Werte 97, 118
 Wertschätzung 100–101
 Wertvorstellungen 57, 61
 Wirklichkeit 66, 73
 Wissen 104–105
 Wunsch 67–68
- Z** Zeit 64–65
 Zeitmanagement 263, 271
 Zeitpuffer 231
 Zellerneuerung 125, 127
 Ziele 41–43, 45, 73
 Zielerreichung 66, 73
 Zielformat 353–354
 Zielmotivation 94–95
 Zielrahmen 353–354
 Zuckerreduktion 150–151
 Zuhören 358–359
 Zukunftsvision 47, 52
 Zwei-Minuten-Regel 288–289













