

Stichwortverzeichnis

A

Achtsamkeit 42, 96
Affirmationen 161
Akzeptanz 77, 172, 179,
200, 220
Alltag 54, 239–241, 242
Angst 42, 44–46, 48,
50, 68
Aufmerksamkeit 221
Aufschieberitis 198
Authentizität 179–184

B

Bedürfnisse 70, 97,
107–108, 138–139, 201

D

Dankbarkeit 144, 211
Denkmuster 98
Depression 44
Dopamin 228

E

Egoismus 79–80
Eigenkommunikation
152–154, 156
Eigenlob 67, 135
Eigenmacht 35, 173,
191–192
Eigenverantwortung
138
Eltern 35, 94
Emotion 41–43, 45
Empathie 80, 189
Energie 187–188,
208–209
Energieräuber 35, 117
Engagement 229
Erbgut 89–90
Erfolg 74
Erfolgstagebuch 143
Erziehung 91

F

Fehler 200–201
Fehler-Mindset 200
Fokus 221
Fragen 71, 247
Freude 240–241, 265
Freunde 111–113
Freunde-Checkliste 116
Frustration 54

G

Gemeinschaft 75–76
Gesundheit 43–44, 171
Gewohnheit 70
Gewohnheiten 33, 36,
61–63, 174–175, 177
Glück 165–168, 170
Glückskind 35, 86, 89
Growth-Mindset 160
Gruppendynamik 104,
107
Gruppenzwang 106–107

H

Hashtag 134
Hilfsbereitschaft
76, 211
Höflichkeit 264

K

Kindheit 93
Klugheit 222
Komfortzone 57, 179, 184
Konsequenz 181
Körperhaltung 232
Krise 43
Kür 240

L

Lebensfreude 208–209,
211–212
Lebensqualität 215

M

Me-Time 108, 139, 242
Mindset 157–160
Morgenritual 33, 151
Motivation 225
Mut 61, 67–69, 136–137,
173, 180, 194

N

Normen 98

O

Opferhaltung 190
Optimismus 171–174

P

Partner 121, 123–125
Pechvogel 35, 86
Persönlichkeitsentwick-
lung 33, 220
Pflicht 239–241
Prinzipien 227

R

Rechtfertigung 70
Reflexionsjournal 244
Resilienz 43, 102

S

Schuldgefühl 93
Selbstachtung 32
Selbstakzeptanz 32
Selbstbeobachtung 101
Selbstbewusstsein 137,
184, 199
Selbstcoaching 252
Selbstehrlichkeit 57, 138,
168, 252
Selbstführung 223
Selbstfürsorge 31, 42, 76,
96, 192

Selbstgespräch 154–156,
265
Selbstkritik 132
Selbstmotivation 191, 225
Selbstreflexion 101, 168,
199, 244
Selbstsabotage 51, 101
Selbstvertrauen 32, 200,
202
Selbstwert 32, 137
Selbstwertgefühl 184–185
Selbstzweifel 44, 100, 166,
197–200
Social Media 100, 149
Stoppschild 203–204
Stress 44, 96

T

Tagesplan 139, 244–245
Toleranz 77

Training 141, 143
Traurigkeit 44

U

Überforderung 96
Überzeugungskraft 188,
194
Umfeld 70, 89, 91, 105,
107, 123, 127
Umwelt 89, 91
Unabhängigkeit
202
Unglücksrabe 86

V

Veränderungen 41
Verantwortung
198
Verzicht 53, 96, 192

W

Wertschätzung 76, 80,
143, 145–146, 154
Wiederholung 33, 64,
141, 250
Wohlbefinden 231
Wünsche 72, 97, 107–
108, 139, 202, 214

Z

Zeitplanung 140
Ziel 213, 214, 234–236,
239
Zufriedenheit 208
Zukunft 43, 173, 216, 234