

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort von Frank Otto .....</b>	<b>15</b>
<b>Vorwort von Holger Hübner – Mr. Wacken himself.....</b>	<b>17</b>
<b>Vorwort von Jörg Ristau .....</b>	<b>19</b>

## **Part I – Selbstliebe ist die „grossefreiheit“ unseres Lebens .....**

**21**

### **Einleitung – Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für dein freies und außergewöhnlich erfolgreiches Leben .....**

**23**

Fische gehören nicht auf den Baum	24
Meine Zukunftsvision	24

### **Deine Seele weiß, was gut für dich ist .....**

**27**

Blick in die Zukunft	27
Flexibilität statt starrer Struktur	28
Warum wir konditioniert sind	28
Dieser Moment, der alles verändert	29
Wir leben in einer Wohlstandsgesellschaft voller unglücklicher Menschen	29
Die Unterdrückung des Selbst als Folge	29
Entscheide dich für dich	30
Träume	30
Intuition und Authentizität	31

Fisch oder Affe	32
Du bist gut genug	32
Fange einfach an	33
<b>Auch das beste Produkt braucht ein gutes Marketing – erfolgreich als Mensch-Marke – der MM-Faktor .....</b>	<b>34</b>
Marke heißt vor allem Sicherheit	34
Ein Blick auf die Welt von heute	35
Wir brauchen dich	36
Höre auf, dich anzupassen!	37
Lebe nach deinen eigenen Vorstellungen	37
Erfolg geht heute anders	37
Selbstliebe als Schulfach	38
Starke Persönlichkeiten sind gefragt	38
„Innere Stärke = Erfolgsfaktor Nr. 1 = Selbstliebe“	39
<b>Warum – Wieso – Weshalb.....</b>	<b>40</b>
Für wen ich dieses Buch schreibe	40
Die „normalen“ Karrierewege hinterfragen	41
„Du bewegst dich entweder aus Angst oder aus Liebe!“	42
WARUM ich dieses Buch schreibe	43
Du stehst an erster Stelle	44
Dein Job steht im Zentrum	44
Du hast den Schlüssel in der Hand	45
Deine authentische Positionierung	45

Warum ich meine Geschichte erzähle	46
Mache die Übungen	47
Echte Marken werden geboren – nicht gemacht	48
Andere Menschen sind dein Spiegel	49
Authentizität ist das, was zählt	50
Mit deinem MM-Faktor boostest du deinen Erfolg	50
Von erfolgreichen Künstlern lernen	50
Mensch-Marke – oder der „MM-Effekt“	51
“Eine ‚Mensch-Marke‘ entsteht bei der Geburt.“	51
Wie du am meisten von diesem Buch profitieren kannst	52

## **Part II – Jetzt geht’s ans TUN – Die Transformations-Reise beginnt ..... 53**

<b>Kapitel 1 – Selbstliebe und Erfolg.....</b>	<b>54</b>
Status oder Lebenssinn?	54
Wie Glück entsteht	55
Die Bedeutung von Erfolg	55
Was ist der Traum hinter dem Traum?	56
Die Komfortzone verlassen	57
Genau mein Ding	58
Es muss nicht immer DER Traum sein – der Trick für mehr Power	59
Deine Wurzeln	59

Dein Vater	60
Deine Mutter	61
Die Beziehung zu deinem Vater	62
Die Beziehung zu deiner Mutter	64
<b>Kapitel 2 – Was bedeutet Arbeit in der heutigen Welt? Was bedeutet das für dich? .....</b>	<b>66</b>
Wir sind an einem Wendepunkt!	68
Arbeit, Glück und Sinn	70
<b>Kapitel 3 – Selbstliebe und Arbeit.....</b>	<b>73</b>
Die Bedeutung von Selbstliebe und warum sie gerade heute so wichtig ist	73
Individualität	74
Ich passe nicht	75
Das wahre ICH machte sich immer wieder bemerkbar	76
In deiner vermeintlichen Schwäche verbirgt sich deine größte Stärke	77
Vergleichen schwächt	78
Warum sich so wenige Menschen selbst lieben	78
Gut genug	79
Selbstliebe und Erfolg	79
Gesellschaftskrankheit „Ich bin nicht gut genug“	80
Liebe ist die stärkste und gesündeste Kraft für Erfolg	81
Nur du weißt, wie es dir geht	81
Doppeltes Glück	87

Das Geheimnis richtig erfolgreicher Menschen	87
Keine Kompromisse	87
Es ist nie zu spät für ein 100 % erfülltes Leben	88
Deine Erziehung in Bezug auf Schwäche	89
<b>Kapitel 4 – Beziehungen und Selbstliebe .....</b>	<b>91</b>
Erwartungen – Beziehungskiller Nr. 1	93
Loslassen	93
Beziehungen zu materiellen Dingen	94
Fragen und Aufgaben zu deiner Beziehung zu dir selbst	95
Die Beziehung zu deinem inneren Kind	99
Dein Wendepunkt	100
Dein Versprechen an dich	101
<b>Kapitel 5 – Selbstliebe und Menschenführung.....</b>	<b>103</b>
Warum müssen Menschen geführt werden?	104
Ein Fossil aus der Vergangenheit	104
Führungskräfteentwicklung heute	105
Führung als Statussymbol – no!	106
Menschenführung und Macht	107
Macht – was denkst du darüber?	108
Macht(power)ritual	109
<b>Kapitel 6 – Erfolg und Selbstliebe.....</b>	<b>111</b>
Jüngere Generationen haben ihre eigenen Herausforderungen	113
Was glaubst du über Erfolg?	113

Echter Erfolg vs. unechter Erfolg	114
Was bedeutet Erfolg für dich?	115
<b>Kapitel 7 – Geld und Selbstliebe.....</b>	<b>118</b>
Der große Irrtum	120
Wie Geld dauerhaft glücklich macht	120
Glückliches Geld hat Heilkraft	122
Unglückliches Geld zerstört Leben	122
Deine Beziehung zu Geld	123
<b>Kapitel 8 – Körper und Selbstliebe .....</b>	<b>125</b>
Bewegung	127
Dein Körperliebe-Check	130
<b>Kapitel 9 – Umwelt und Selbstliebe .....</b>	<b>135</b>
Selbstliebe rettet die Welt	136
Ende unserer Selbstausbeutung	136
Sei erfolgreich – rette damit die Welt	137
Deine Mission	139
Die Essenz deines Lebens	140
Dein Credo	140
Dein Beitrag	141
Deine Qualitäten	141
<b>Kapitel 11 – Stärkenorientierte Persönlichkeitsanalysen .</b>	<b>144</b>
Tibetischer Persönlichkeitstest	145
Methode VALK – deine bevorzugten Verhaltensmuster	148

16-Personalities	149
Was ist INFP?	150
Das Reiss-Profil – deine angeborenen Lebensmotive	151
VIA Character	154
CliftonStrengths – Auf den Spuren deiner Talente	154
Methode IKIGAI – was dein Leben lebenswert macht	156
<b>Kapitel 12a – Deine glasklare Positionierung als Original mit dem MM-Faktor.....</b>	<b>180</b>
<b>Kapitel 12b – Der Weg zu der besseren Version von sich selbst ist eine Heldenreise .....</b>	<b>191</b>
Wie ein „Ich bin nicht gut genug“-Glaube entsteht	192
Die Heldenreise zu meinem wahren Selbst	193
Quelle statt Bettler	193
Das Muster der Heldenreise – dein Weg des Werdens	195
Heldenreisen anderer Menschen inspirieren dich	195
Theoretischer Ablauf – Anleitung einer Heldenreise	199
<b>Kapitel 13 – Die Heldenreise außergewöhnlicher Menschen .....</b>	<b>204</b>
Die Heldenreise des Frank Otto	204
Die Holger Hübner Story	212
Die Story der Surf Twins Charchulla	218
Die Stationen der Heldenreise sind Stationen persönlicher Entwicklung	224

<b>Kapitel 14 – Das Künstler-Prinzip – mache aus deinem Leben ein Kunstwerk</b> .....	<b>237</b>
<b>Fazit / Schlusswort</b> .....	<b>244</b>
<b>Bonus – Resilient durch PERMA</b> .....	<b>245</b>
PERMA-Modell	245
Als ich mich selbst zu lieben begann	248
<b>Anhang</b> .....	<b>251</b>
Der Job als Ursache für Glück	251
Die Ursache von Glück	251
Alle Türen stehen offen	252
Invest: Wer bist du – was willst du wirklich?	252
Entscheidung Freiheit	252
Geld und Anerkennung	253
Gibt es glückliches Geld? Gibt es unglückliches Geld?	253
Beitrag und Anerkennung	253
Erfolgreiche Menschen arbeiten nicht	254
Der wachsende Wert persönlichen Vertrauens	255
Meine Geschichte – mein WARUM	256
<b>Der Schafslöwe</b> .....	<b>259</b>
<b>Autorenprofil Jörg Ristau</b> .....	<b>261</b>