



Inhalt

Vorwort Dr. Strunz	8
Vorwort des Autors	9

Kapitel 1: Einleitung

1.01 Hallo, ich bin Paul	12
1.02 Wie nutze ich dieses Buch optimal?	15
1.03 Die 72-Stunden-Regel	17

Kapitel 2: Ein optimaler Start in den Tag

2.01 Aller Anfang geht mit	20
2.02 Starten Sie mit einem Lächeln in den Tag	22
2.03 Don't worry, be happy	24
2.04 So verändere ich meine schlechte Stimmung	26
2.05 Die Macht der Motivation	29
2.06 Jetzt ist mein bester Tag	37
2.07 Freude verhindert Schmerzen	39

Kapitel 3: Meine Gedanken bestimmen mein Leben

3.01 Alles eine Frage der inneren Einstellung	44
3.02 Die Gedanken sind frei	47
3.03 Es gibt keine Grenzen	51
3.04 Mein Verstand bringt mich um den Verstand	53
3.05 Mein Unterbewusstsein	56
3.06 Wir können nur ernten, was wir säen	61
3.07 Ich kann, was ich will	63
3.08 Erfolge folgen	67
3.09 Zufall fällt dir zu	71
3.10 Meine »lieben« Gewohnheiten	74
3.11 Darum werde ich mein Leben ändern	77
3.12 Schicksal bedeutet Chance	79
3.13 So gehe ich mit meinen Niederlagen um	82
3.14 Probleme sind Herausforderungen	85
3.15 Ich genieße meine Erfolge	87



Kapitel 4: Das Gesetz der Dankbarkeit

4.01 Die Macht der Dankbarkeit	90
4.02 Dafür bin ich heute dankbar	93
4.03 Lassen Sie los	95
4.04 Loslassen heißt auch annehmen können	97

Kapitel 5: Die Macht der Entscheidung

5.01 Es liegt allein in meiner Hand	100
5.02 Ich stehe zu meinen Entscheidungen	102
5.03 Darum sollten Sie sich sofort entscheiden	105
5.04 Keine Angst vor dem Versagen	108

Kapitel 6: Auf das Timing kommt es an

6.01 So habe ich mehr Zeit	112
6.02 Die Zeit nehme ich mir	114

Kapitel 7: Ordnung ist das halbe Leben

7.01 So schaffe ich Ordnung in meinem Leben	116
7.02 Ich vermeide Perfektionismus	118

Kapitel 8: Zielmanagement

8.01 Die Macht der Ziele	122
8.02 So setze ich meine »guten« Vorsätze in die Tat um	124
8.03 Ich bin der Manager meines Lebens	126
8.04 Die richtige Zielprogrammierung	128
8.05 Pauls Pate	131
8.06 Die Verträge sind geschlossen	135

Kapitel 9: Kommunikation im Alltag

9.01 Warum Freundschaften so wichtig sind	138
9.02 Was meine Freunde von mir erwarten können	140
9.03 Das erwarte ich von meinen Freunden	142
9.04 Mein innerer Dialog	144
9.05 Autosuggestion	145



Kapitel 10: In der Komfortzone lässt es sich komfortabel leben

10.01 Die Komfortzone	148
10.02 Die Wachstumszone	150
10.03 Das ist meine Komfortzone	152
10.04 So erweitere ich meine Komfortzone	156
10.05 Gehen Sie die totale Verpflichtung ein	158

Kapitel 11: Mein innerer Schweinehund

11.01 Es grüßt der innere Schweinehund	162
11.02 Schluss mit faulen Ausreden	165
11.03 So überwinde ich den inneren Schweinehund	167

Kapitel 12: Ich lebe ohne Sorgen

12.01 Ärger macht mich nur noch ärger	170
12.02 Mein Anti-Ärger-Programm	173
12.03 Sorgen entsorgen	176
12.04 Das »bewegt« mich	180

Kapitel 13: Pauls Tagebücher

13.01 Pauls Tagebuch	184
13.02 Pauls Traumbuch	186
13.03 Pauls Danke-Tagebuch	188
13.04 Pauls Wunschbuch	190
13.05 Pauls Gewohnheitstest	191

Kapitel 14: Was ich noch zu sagen hätte

14.01 Sagen ist nicht tun	194
14.02 Quellenverzeichnis	196