Klar im Kopf

Bremer

2027
ISBN 978-3-8006-8233-1
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.
beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Christian Bremer

KLAR IM KOPF

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

KLAR IM KOPF

30 wirksame Mentaltechniken
für Ruhe, Fokus und Energie

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

von Christian Bremer

VERLAG FRANZ VAHLEN MÜNCHEN

Aktuelle Neuerscheinungen, Bestseller und Tipps aus dem Lektorat im Vahlen-Newsletter unter: **https://www.vahlen.de/newsletter**.

vahlen.de

ISBN PRINT 978 3 8006 8233 1

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich.

© 2027 Verlag Franz Vahlen GmbH,
Wilhelmstr. 9, 80801 München
info@vahlen.de
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Satz: Medienservice Frauchiger
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen
Produktion: Sieveking Agentur, München
Umschlag: Nadine Bernhardt, grafische-angelegenheiten.de

vahlen.de/nachhaltig
produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.
Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Inhaltsverzeichnis

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

EINLEITUNG 9

Was dich hier erwartet – und was das Buch für dich tun kann 14

Warum Mentaltechniken wirken 17

Dein persönliches Zielbild 21

So nutzt du die 30 Mentaltechniken 24

MORGENS 37

Morgen: Ankommen, ausrichten, leicht ins Tun kommen 38

1 MM Meine Minute – Die Atembeobachtung 40

2 Ruhebild 42

3 Ruhewort 44

4 VGZ-Technik 46
5 Fragen nach früheren Erfolgen 48
6 Fokusfrage 50
7 Beste Version meiner Selbst 52
8 Metta-Mini-Dosis 54
9 Naikan-Mini-Reflexion 56
10 WOOP 58
Zusammenfassung 60

TAGSÜBER 63

Tag: Unter Druck ruhig bleiben und klug handeln 64
1 Vorname und Stopp 66
2 Schlüsselwort oder Schlüsselsatz 68
3 Spiegelei 70
4 Ja, und ...! 72
5 3-A-Methode 74
6 Zen-Gatha 76
7 Kopfkino stoppen mit ACT-Defusion 78
8 So-Ham-Technik 80
9 Drei innere Stimmen 82
10 Weitblick oder auch 3 x 10 84
Zusammenfassung 86

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

ABENDS 89

Abend: Abschalten, runterkommen, weich landen 90

1 Neubewertung in drei Sätzen 92

2 Ignatianisches Examen 94

3 Tageslichtblick 96

4 Selbstfreundlichkeit 98

5 Tonglen 100

6 Vier Stoische Fragen 102

7 Doppelanker 104

8 Treppen-Bild mit Zahlen 106

9 Walt-Disney-Methode 108

10 Selbstgespräch 110

Zusammenfassung 112

DRANBLEIBEN 115

Die Umsetzung: Deine 3-Tages-Challenge 117

Schlusswort und Ausblick 119

Über den Autor 125

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG