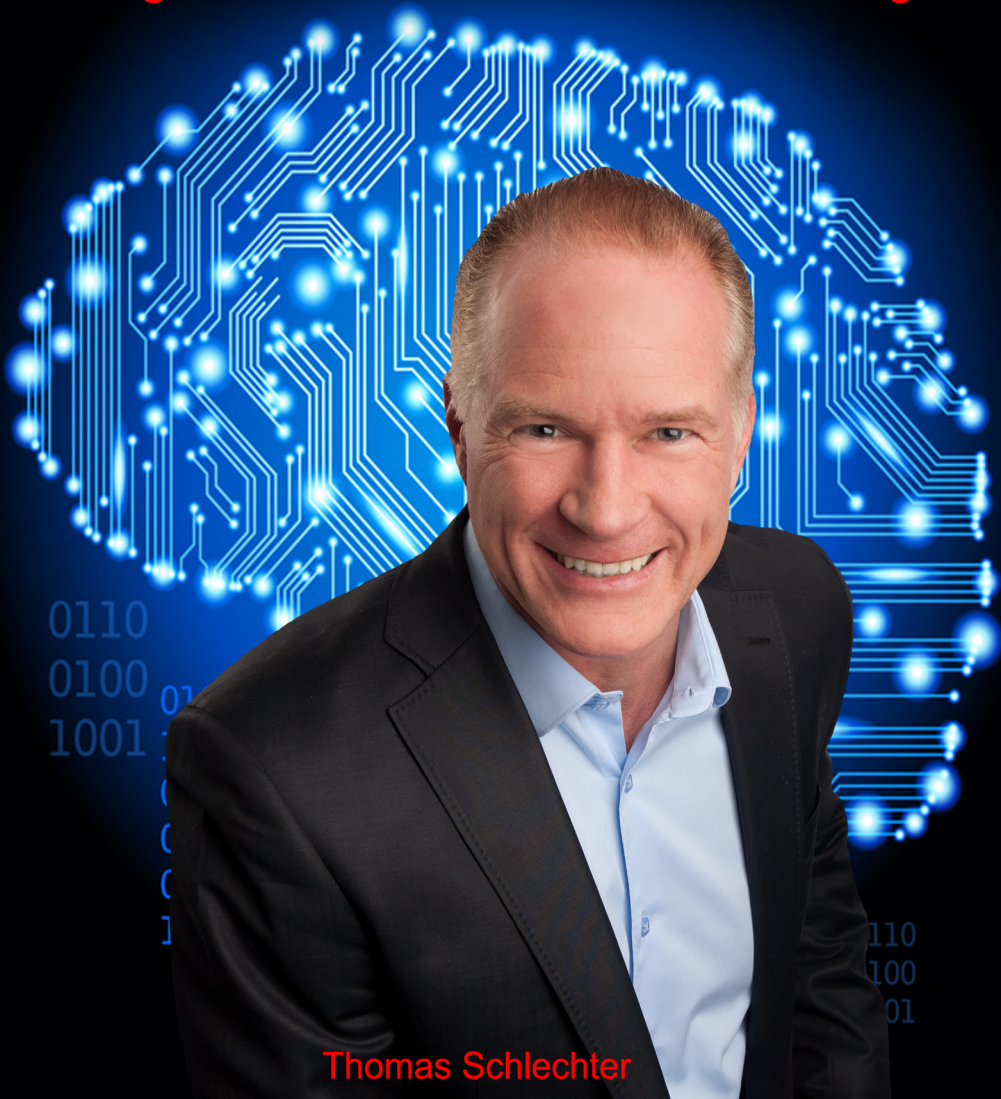


MENTALE SHORTCUTS

Die geheimen Denktechniken der Sieger



Thomas Schlechter

Innovative Mentaltechniken
für mehr Erfolg, Gewinn und Glück

BLUE WING VERLAG **E-Book**

Thomas Schlechter

Mentale Shortcuts

Geheime Denkformeln
für eine
punktgenaue Bestform

BLUE WING VERLAG

Blue Wing Verlag, Wiesloch
Oktober 2013

Autor: Thomas Schlechter
Fotos und Zeichnungen: Thomas Schlechter, Fotolia
Titelfoto: Christina Schmidt-Reisbeck

© Alle Rechte vorbehalten

Entsprechend des Urheberrechts darf kein Teil dieser Veröffentlichung in irgendeiner Form oder mit beliebigen Hilfsmitteln (elektronisch, mechanisch, per Fotokopie, Aufzeichnung oder in anderer Form) ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages wiedergegeben, in ein Abrufsystem eingespeichert oder eingeführt oder übertragen werden. Jeder Verstoß gegen das Urheberrecht ist strafbar und wird verfolgt.

Haftungsausschluss

Dieses Buch vermittelt Informationen und Methoden, die der Autor nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt hat. Doch nur Sie selbst können beurteilen, ob die Methoden und Vorschläge auf Ihre Lebenssituation passend und hilfreich sind. Der Autor kann in keinem Falle für Interpretationen und Ausführungen dieser Methoden verantwortlich gemacht werden. Verantwortlich für das eigene Handeln ist immer die betreffende Person selbst. Der Autor, seine Rechtsnachfolger und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle direkte oder indirekte Schäden oder Verluste, die durch den Inhalt des Buches verursacht werden.

BLUE WING VERLAG,
Heinrich-Zimmermann-Str. 4
69168 Wiesloch
mail@blue-wing-verlag.de

Der „Beipackzettel“ – der Warnhinweis für dieses Buch

Die hier beschriebenen mentalen Shortcuts wirken, wenn Sie psychisch gesund sind und wenn Sie sie konsequent anwenden. Vielleicht werden Sie sich erschrecken, weil Sie nicht gedacht hätten, dass die Technik so schnell und effektiv wirkt. Etwas Verwunderung ist also ganz normal. Nebenwirkungen: Wer dieses Buch liest und konsequent anwendet, ist danach nicht mehr, wie er vorher war!

Vorsicht: Die Übungen sind nicht geeignet für Menschen, die unter akuter psychischer Not leiden, da dadurch solche Gefühle verstärkt werden könnten! Für den Fall, dass Sie unter psychischen Störungen leiden, sollten Sie wie bei allen mentalen Techniken vorsichtig sein. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Therapeuten.

Der Autor verzichtet zur leichteren Lesbarkeit auf eine gleichberechtigte Formulierung. Wo immer Sie männliche Ansprache finden, stellen Sie sich bitte auch die weibliche vor.

„Willst du wissen, wer du sein wirst, so schau, was du tust.“
Buddha

Inhaltsverzeichnis

Der „Beipackzettel“ – der Warnhinweis für dieses Buch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist ein mentaler Shortcut?

Mit mentalen Shortcuts sind Sie schneller als Ihre Mitbewerber

In welchen Leistungs-/Stresssituationen passen welche mentalen Shortcuts?

Wie funktionieren mentale Shortcuts?

Sitzen Sie im Pawlowschen Käfig?

Warum fallen Veränderungen so schwer?

Befreien Sie sich aus dem Pawlowschen Käfig

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Bedenken gegen Selbst-Programmierung

Das richtige Training macht den Unterschied

1. Ent-sorgen

2. „Moment of Excellence“

3. Lebensfreude

Das ist noch nicht das Ende.

Schlusswort

Über den Autor