

INHALT

Vorwort	6
FREUDE	9
Das Wasser und ich	10
Im Chaos die Balance behalten	13
Auf der Suche nach der perfekten Welle oder nach dir selbst?	18
Kleine Schritte, große Sprünge	20
Nutze die Strömung	22
Fokus darauf, wo du hinwillst	25
Lass dich nicht vom Äußeren täuschen	27
In der Ruhe liegt die Kraft	30
Dein Glück liegt nicht im Äußeren	32
Wie Grenzen Raum für Neues schaffen	37
VERTRAUEN	43
Auf ein Abenteuer gehen, ein Paradies entdecken	44
Wenn das Leben deine Fähigkeiten infrage stellt	49

Selbstvertrauen wächst mit Vertrauen	52
Hör auf dein Herz	58
Raus aus der Komfortzone	61
Vertrau deinen Fähigkeiten	64
Ankommen	69

FRUSTRATION 77

Wenn sich der Untergrund bewegt	78
Große Freude – große Enttäuschung	82
Was dich zurückkommen lässt	85
Wellen – selten und kostbar	89
Aufgeben oder weitermachen	92
Frust als Motor	97

MUT 105

Mut zu wachsen	106
Die Kunst des Denkens	109
Ego-Detox	112
Mut, Kritik anzunehmen	114
Mut als Prozess	117
Authentisch sein	120
Sich unvoreingenommen auf etwas einlassen	123

LOSLASSEN	129
Von Tattoos und Geckos	130
Das Leben kommt in Wellen	133
Gesundheit ist das höchste Gut	139
Auch ohne Wellen in Bewegung	142
Runterschalten bedeutet nicht, etwas zu verlieren	146
Akzeptanz	151
Platz für Neues schaffen	153
 FLOW	 161
Meine Flow-Formel	162
In neuen Situationen in den Flow finden	164
Den Flow im Alltag aufrechterhalten	169
Flow bei der Arbeit	174
Den Flow mit anderen teilen	178
Wellenreiten: Mehr Flow geht nicht	182
Die Farben meines Lebens	187
 Verzeichnis der Übungen	 190
Impressum	192