

INHALT

Vorwort.....	1
Warum ist es so wichtig und doch so schwierig, zu sich selbst zu finden?	3
Schritt 1 – die Basis: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen	7
Gehen Sie in sich mit stiller Meditation.....	9
Yoga & Qi Gong	12
Pranayama – Atemübungen	13
Sport, Natur & Hobby	15
Achtsam im Hier und Jetzt leben	19
Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt	23
Schritt 2: Die Kunst, sich selbst zu lieben	24
„20 Dinge, die ich an mir liebe“	26
„Nobody is perfect“	27
„Weg mit den bösen Worten“	28
„Bitte lächeln!“	30
„Das bin ich mir wert!“	31
Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt	33
Schritt 3: Blockierende Gedanken & Gefühle überwinden	34
Warum Sie sich selbst blockieren.....	35
Aus Erfahrungen werden Glaubenssätze.....	39
Identifizieren & sortieren.....	43
Neues Denken entwickeln.....	45
Positive Glaubenssätze dank Affirmationen	45
Tschüss, negative Gedanken!.....	47
Blockierenden Gefühlen den Laufpass geben.....	49
NLP-Methoden gegen innere Blockaden	50
Energieverbindungen zu anderen Menschen lösen	51
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i>	<i>53</i>
Schritt 4: Die eigenen Wünsche und Träume wiederentdecken	54
„Der Weg Ihres Lebens“	55

„Brief Ihres inneren Kindes“	60
„Die Wünsche und Träume Ihrer Kindheit“	62
„Foto-Erinnerung“	64
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i>	67
Schritt 5: Erkennen, was im Leben wirklich zählt.....	68
„Die Fragen meines Lebens“	68
„Die richtigen Entscheidungen“	75
„Inneren Widerstreit auflösen“	78
„Die Signale Ihrer Seele“	80
„Ich mach's auf meine Art!“	82
„Weg mit den Gewohnheiten, oder: Selbstfindung wie ein Kind“	86
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i>	89
Schritt 6: Die eigenen Fähigkeiten kennenlernen	90
Selbstverwirklichung im Beruf.....	90
Selbstfindung in der Freizeit	93
Charakterstärken der Positiven Psychologie	99
Tugend 1: Weisheit bzw. Wissen.....	101
Tugend 2: Mut	102
Tugend 3: Menschlichkeit	104
Tugend 4: Gerechtigkeit.....	105
Tugend 5: Mäßigung	106
Tugend 6: Transzendenz	107
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i>	111
Schritt 7: An die innere Stärke glauben.....	112
„Jeden Tag eine Aufgabe“	113
„Schritt für Schritt“	114
„Kopf hoch!“	115
„Ich könnte nicht, ich mache es!“	119
<i>Das habe ich in diesem Kapitel über mich gelernt</i>	122
Abschließende Worte.....	123