

INHALT

11 VORWORT

15 EINLEITUNG

19 MEIN GESCHENK FÜR DICH

25 1. KAPITEL

Botschaft – Die gewohnte Welt

Learning – Anerkennen was ist

29 LEARNING

30 ÜBUNG – WAS TREIBT DICH AN?

34 REFLEXION – WEG – ZIEL

37 2. KAPITEL

Botschaft – Wirklich hinschauen und wahrnehmen

Learning – Auf den Körper hören

46 LEARNING

48 ÜBUNG – DEIN INNERES TEAM

49 ARBEITSBLATT ZUM INNEREN TEAM = TEILPERSÖNLICHKEITEN

53 3. KAPITEL

Botschaft – Fähigkeiten erkennen aber noch nicht
verinnerlichen, alles hinterfragen

Learning – Herausforderung annehmen

63 LEARNING

64 ÜBUNG – ZIELE RICHTIG SETZEN

73 4. KAPITEL

Botschaft – Ausbrechen aus dem Ursprungssystem, Selbstverantwortung

Learning – Umsetzung und nicht nur reden

83 LEARNING

85 ÜBUNG – SELBST- UND FREMDBILD

87 ARBEITSBLATT

88 NOCH EIN GESCHENK FÜR DICH

95 5. KAPITEL

Botschaft – Was sind meine Bedürfnisse? Was will ich?

Learning – Nicht nur Leistung und Schaffen, sondern auch Fühlen, Vertrauen, Liebe

99 ÜBUNG – DEFINIERE DEINE WERTE

101 LEARNING

104 ÜBUNG – GESTALTE DEIN PERSÖNLICHES VISIONBOARD

111 6. KAPITEL

Botschaft – Kinder führen einem den Spiegel vor, Mutterrolle, Gesellschaftsdruck

Learning – Männerwelt und Rollengefüge, Spagat

119 HERAUSFORDERUNGEN IM ÖFFENTLICHEN DIEST

122 LEARNING

123 ÜBUNG – GLAUBENSSÄTZE TRANSFORMIEREN

125 WAS IST DAS VERPACKTE GESCHENK

132 7. KAPITEL

Botschaft – Wie stark hemmt mich die Angst?

Learning – Gewohnheiten erkennen und ablegen, Vergleiche, Feedback

140 LEARNING

141 ÜBUNG – MEINE ERFOLGREICHE VERGANGENHEIT

143 ÜBUNG – HOL DIR FEEDBACK

149 8. KAPITEL

Botschaft – Sinn des Lebens?

Learning – Ebbe und Flut, Antreiber

152 LEARNING

154 ÜBUNG – MEINE ERFOLGREICHE VERGANGENHEIT

155 ÜBUNG – HOL DIR FEEDBACK

161 9. KAPITEL

Botschaft – Hier und Jetzt

Learning – Umsetzung

163 DER WELLENBRECHER FÜR DEIN LEBEN

**165 ÜBUNG – DIE INNERE BELOHNUNG FÜR DAS
ABENTEUER, DAS DU EINGEGANGEN BIST**

171 LASS DICH NICHT VON ANGST LEITEN

176 AUF INS ABENTEUER

179 SCHLIESSE JETZT EINEN VERTRAG MIT DIR SELBST

182 ANHANG

182 HILFREICHES & NÜTZLICHES ZUR BEHÖRDE

189 WIE GEHT ES WEITER?

191 EINE BITTE

193 ÜBER DIE AUTORIN