

# 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 = TEILPERSONLICHKEITEN**

### **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** LASSEN 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