

Inhalt

Den ersten Schritt wagen	1
Die Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung.....	2
Ist Persönlichkeitsentwicklung erlernbar?	2
Selbstreflexion als Schlüsselkompetenz	4
Gewohnheiten und Denkmuster erfolgreich umprogrammieren	6
Neuroplastizität als Grundlage für Veränderung	8
Selbstverantwortung als Wegweiser	13
Wer bin ich und wer möchte ich sein?	17
Selbstreflexion über die eigene Identität	17
Klärung persönlicher Werte und Ziele.....	22
Die Wichtigkeit einer Vision	26
Exkurs: SMARTE Ziele für persönliches Wachstum setzen	27
Geführte Gedankenreise für eine inspirierende Vision Ihrer Zukunft.....	31
Unter der Lupe: Persönliche Stärken entdecken	33
Erfahrungen schaffen Ressourcen.....	34
Identifikation und Entwicklung individueller Stärken	37
Stärken gezielt einsetzen.....	46
Selbstvertrauen durch Stärkenaufbau stärken.....	48
Im Verborgenen: Schattenarbeit & innere Glaubenssätze	51
Erkennen und Akzeptieren von Schattenseiten	52
Umgang mit inneren Glaubenssätzen	60
Transformation negativer Glaubenssätze durch positive Affirmationen ...	65
Transformation negativer Überzeugungen – weitere Techniken	70
Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein entwickeln.....	75
Selbstvertrauen vs. Selbstbewusstsein	75
Aufbau von Selbstvertrauen.....	80
Selbstbewusstsein als Basis für persönliches Wachstum	86
Praktische Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens.....	89
Die 5 Kernstrategien der langfristigen Persönlichkeitsentwicklung	95
Dankbarkeit als Grundlage des Reichtums.....	95
Im Hier und Jetzt sein	99
Autonomie und Selbstbestimmtheit	103
Herausforderungen mit einem Lächeln meistern	106
Persönliches Wachstum	109

Die 30-Tage-Challenge zur Selbstfindung.....	112
Woche 1: Selbstreflexion und Achtsamkeit.....	112
Woche 2: Resilienz und Selbstfürsorge.....	119
Woche 3: Persönliche Stärken und Ziele	125
Woche 4: Vision und Zukunftsplanung	132
Ausflug in die Welt der Persönlichkeitsentwicklung	140
Literatur.....	141