

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: SMARTER 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